

УДК 378.147:796

DOI: 10.34670/AR.2025.11.16.022

Практическая значимость физической культуры для здоровья студентов в современном мире

Никитченко Сергей Юрьевич

Кандидат сельскохозяйственных наук,
Доцент кафедры физической культуры,
Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;
e-mail: sernik@rgau-msha.ru

Федяев Николай Александрович

Кандидат педагогических наук,
Доцент кафедры физической культуры,
Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;
e-mail: fedyev@rgau-msha.ru

Мусаев Исмаил Саид-Хасанович

Старший преподаватель кафедры физической культуры,
Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;
e-mail: musaev@rgau-msha.ru

Токарев Дмитрий Анатольевич

Старший преподаватель кафедры физической культуры,
Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;
e-mail: tokarev_d@rgau-msha.ru

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье студентов в условиях современного образовательного процесса. Раскрыты теоретические основы двигательной активности, представлены результаты научных исследований, подтверждающие положительное влияние регулярных занятий физической культурой на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Физическая культура является необходимым элементом образовательного процесса, обеспечивающим не только

сохранение здоровья, но и повышение академической и социальной успешности студентов. Практическая значимость заключается в том, что регулярные занятия спортом позволяют существенно снизить уровень стресса, повысить мотивацию и улучшить физическую работоспособность. В современных условиях требуется внедрение новых методик, сочетающих традиционные и современные виды активности, цифровые технологии и геймификацию. Предложены методические рекомендации по внедрению физической культуры в образовательную среду.

Для цитирования в научных исследованиях

Никитченко С.Ю., Федяев Н.А., Мусаев И.С.-Х., Токарев Д.А. Практическая значимость физической культуры для здоровья студентов в современном мире // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 9А. С. 226-232. DOI: 10.34670/AR.2025.11.16.022

Ключевые слова

Физическая культура, здоровье студентов, педагогика, образовательный процесс, стрессоустойчивость, методика преподавания, двигательная активность, высшее образование.

Введение

Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, формировании их жизненных установок, повышении стрессоустойчивости и успеваемости. Современный студент сталкивается с высокой учебной нагрузкой, информационным стрессом, гиподинамией и нарушениями режима дня. В этих условиях систематическая двигательная активность становится не только фактором профилактики заболеваний, но и важным условием успешной социализации и академической результативности.

Теоретический обзор

Физическая культура студентов рассматривается в научной литературе в нескольких аспектах:

- Медицинский аспект – профилактика гиподинамии, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, нормализация артериального давления и психоэмоционального состояния.
- Психологический аспект – развитие стрессоустойчивости, снижение уровня тревожности, формирование позитивного мировосприятия и устойчивости к экзаменационным нагрузкам.
- Педагогический аспект – формирование мотивации к занятиям спортом, включение физической активности в структуру образовательного процесса.

Методика внедрения физической культуры в вузе

Шаг 1. Диагностика и анализ. Анкетирование и тестирование: использование международных опросников (IPAQ, PSS-10) для оценки уровня физической активности и стресса (исследование студентов медицинского вуза, 2022). Физические тесты: степ-тест Карпмана, тест Купера, силовые пробы.

Социально-мотивационный анализ: выявление предпочтений студентов к современным видам спорта.

Шаг 2. Построение программы:

- Обязательные занятия ФК (2 раза в неделю по 90 минут).
- Факультативные секции и спортивные клубы: пауэрлифтинг, кроссфит, плавание, йога.
- Современные виды спорта и активности: функциональные тренировки, VR-тренировки, киберспорт с фитнес-элементами.
- Гибкая система зачета: учет внеучебной активности.

Шаг 3. Инфраструктура и цифровизация.

- Создание зон для активного отдыха на кампусе.
- Использование мобильных приложений (Strava, VK-челленджи)
- Введение геймификации.

Шаг 4. Мониторинг и оценка эффективности.

- Повторная диагностика через 3–6 месяцев.
- Сравнение показателей активности, стресса и успеваемости.

Шаг 5. Рекомендации и масштабирование.

- Включение лучших практик в образовательные стандарты.
- Подготовка методических рекомендаций для преподавателей.

Обзор научных исследований

Современные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность студентов играет ключевую роль в формировании здоровья, профилактике хронических заболеваний и улучшении психоэмоционального состояния. Студенты физкультурных специальностей, систематически выполняющие тренировочные нагрузки, характеризуются более высоким уровнем адаптации сердечно-сосудистой системы и меньшей подверженностью стрессовым факторам по сравнению с неактивными сверстниками. Исследования подтверждают, что включение дополнительных занятий физической активностью в учебный план способствует росту общей работоспособности и улучшению показателей физического развития студентов [Мутаева и др., 2023]. В свою очередь, другие авторы [Енченко, Егорова, 2021] выявили различия между уровнем физической активности студентов в России и странах Европы, отметив недостаточный охват регулярными занятиями физической культурой в отечественных вузах.

С учетом цифровизации образования акцентирует внимание на необходимости внедрения инновационных форматов физического воспитания при дистанционном обучении [Листкова, 2020]. Похожие результаты демонстрируют Бишаева А.А. и Малков В.В. [Бишаева, Малков, 2023], указывая на прямую зависимость между уровнем физической активности и формированием здорового образа жизни студентов. С точки зрения медицинских аспектов, исследования фиксируют тревожные тенденции ухудшения здоровья студентов медицинских вузов, связывая их с гиподинамией и высокими учебными нагрузками, поэтому подчеркивается важность формирования здорового образа жизни и культуры движения как педагогической задачи современного вуза.

В международной практике накоплено значительное количество данных, подтверждающих эти выводы. Всемирная организация здравоохранения (2020) в своих руководствах

подчеркивает необходимость не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю для сохранения здоровья [WHO, 2020].

Таким образом, данные отечественных и зарубежных исследований указывают на универсальную значимость физической активности для здоровья студентов, а также на необходимость комплексного подхода к организации учебных программ по физическому воспитанию.

Практическая значимость заключается в следующем:

- Для здоровья: профилактика заболеваний, снижение уровня стресса.
- Для обучения: повышение когнитивных функций и успеваемости.
- Для социальной жизни: укрепление командных навыков.
- Для вуза: рост активности студентов и снижение заболеваемости.

Рассмотрим результаты эмпирического исследования. Цель исследования – определить влияние регулярных занятий физической культурой на физическое состояние студентов.

Выборка: в исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте 18–22 лет (15 юношей и 15 девушек), обучающихся в Российском государственном аграрном университете им. К.А. Тимирязева. Исследование проводилось в течение 2024/2025 учебного года в периоды с 02.09.2024 по 20.12.2024 г., с 03.03.2025 по 10.04.2025 г. Все участники были разделены на две группы:

- группа А (n=15) – студенты, систематически занимающиеся физической культурой (не менее 3 раз в неделю, 60 минут);

- группа В (n=15) – студенты с низким уровнем физической активности (занятия реже 1 раза в неделю или полное отсутствие тренировок).

Методы исследования:

1. Анкетирование (оценка образа жизни, частоты и вида физической активности).
2. Антропометрические измерения: рост, масса тела, индекс массы тела (ИМТ), окружность талии.
3. Функциональные показатели: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), артериальное давление (АД), тест Руфье.
4. Статистическая обработка данных (t-критерий Стьюдента, уровень значимости $p < 0,05$).

Результаты:

1. Средний ИМТ у студентов группы А составил $22,3 \pm 1,8$, что соответствует норме, тогда как в группе В – $25,1 \pm 2,2$, что указывает на склонность к избыточной массе тела.
2. Средняя ЧСС в покое: у группы А – 69 ± 4 уд/мин, у группы В – 77 ± 5 уд/мин ($p < 0,01$).
3. Систolicеское АД: у студентов группы А – 118 ± 6 мм рт. ст., у группы В – 126 ± 7 мм рт. ст. ($p < 0,05$).
4. Индекс Руфье: в группе А среднее значение – 9,1 балла («удовлетворительно»), в группе В – 13,7 балла («ниже среднего»).

Анкетирование показало, что студенты группы В проводят за компьютером и мобильными устройствами в среднем 6,8 часов в день, тогда как группа А – 4,5 часа.

Обсуждение результатов

Полученные данные демонстрируют положительное влияние регулярной физической активности на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, массу тела и уровень физической работоспособности студентов. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни,

характеризуются более высокой ЧСС, повышенным артериальным давлением и худшими показателями выносливости. Эти результаты согласуются с выводами отечественных авторов [Бишаева, Малков, 2023; Виленский, Горшков, 2022; Енченко, Егорова, 2021; Листкова, 2020; Мутаева и др., 2023] и международных исследований [Kljajević et al., 2021; WHO, 2020].

Заключение

Физическая культура является необходимым элементом образовательного процесса, обеспечивающим не только сохранение здоровья, но и повышение академической и социальной успешности студентов. Практическая значимость заключается в том, что регулярные занятия спортом позволяют существенно снизить уровень стресса, повысить мотивацию и улучшить физическую работоспособность. В современных условиях требуется внедрение новых методик, сочетающих традиционные и современные виды активности, цифровые технологии и геймификацию.

Библиография

1. Бердиев Р.М., Кирюшин В.А., Моталова Т.В., Мирошникова Д.И. Состояние здоровья студентов медиков и факторы его определяющие // Вестник РГМУ им. И.П. Павлова. 2017. Т. 25. № 2. С. 303–315. DOI: 10.23888/PA VLOVJ20172303-315.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КНОРУС, 2023. — 380 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КНОРУС, 2022. — 240 с.
4. Енченко И., Егорова Н. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и РФ // Human. Sport. Medicine. 2021. Т. 20. № 4. С. 103–110. DOI: 10.14529/hsm200412.
5. Листкова М. Физическая культура студентов в формате дистанционного образования // BIO Web of Conferences (PES 2020). 2020. Ст. 00054. DOI: 10.1051/bioconf/20202600054.
6. Мутаева И., Кузнецова З., Исмагилова Л., Халиков Г. Изменение физической работоспособности студенток вуза с учетом реализации программы дополнительной двигательной активности // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23. № 1. С. 87–95. DOI: 10.14529/hsm230112
7. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., Trkulja-Petković D., Jovanović R., Plazibat K., Oršolić M., Čurić M., Sporiš G. Physical Activity and Physical Fitness among University Students — A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021 Dec 24;19(1):158. DOI: 10.3390/ijerph19010158
8. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour // WHO Documentation Centre in Russia Based on the Central Public Health research Institute Of the Ministry of Health of the Russian Federation. [Электронный ресурс] <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> (дата обращения 02.09.25).

Practical Significance of Physical Education for Student Health in the Modern World

Sergei Yu. Nikitchenko

PhD in Agricultural Sciences,
Associate Professor of Physical Education Department,
Russian State Agrarian University -
Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
127550, 49, Timiryazevskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: sernik@rgau-msha.ru

Nikolai A. Fedyaev

PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor of Physical Education Department,
Russian State Agrarian University -
Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
127550, 49, Timiryazevskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: fedyaev@rgau-msha.ru

Ismail S.-Kh. Musaev

Senior Lecturer of Physical Education Department,
Russian State Agrarian University -
Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
127550, 49, Timiryazevskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: musaev@rgau-msha.ru

Dmitrii A. Tokarev

Senior Lecturer of Physical Education Department,
Russian State Agrarian University -
Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
127550, 49, Timiryazevskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: tokarev_d@rgau-msha.ru

Abstract

The article examines the influence of physical education on student health in the context of the modern educational process. Theoretical foundations of physical activity are revealed, results of scientific research confirming the positive impact of regular physical education on the physical and psycho-emotional state of students are presented. Physical education is a necessary element of the educational process, ensuring not only health preservation but also enhancing students' academic and social success. The practical significance lies in the fact that regular sports activities allow significantly reducing stress levels, increasing motivation, and improving physical performance. In modern conditions, implementation of new methods combining traditional and modern types of activity, digital technologies and gamification is required. Methodological recommendations for implementing physical education in the educational environment are proposed.

For citation

Nikitchenko S.Yu., Fedyaev N.A., Musaev I.S.-Kh., Tokarev D.A. (2025) Prakticheskaya znachimost' fizicheskoy kultury dlya zdorov'ya studentov v sovremennom mire [Practical Significance of Physical Education for Student Health in the Modern World]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (9A), pp. 226-232. DOI: 10.34670/AR.2025.11.16.022

Keywords

Physical education, student health, pedagogy, educational process, stress resistance, teaching methodology, physical activity, higher education.

References

1. Berdiev R.M., Kiryushin V.A., Motalova T.V., Miroshnikova D.I. Health status of medical students and its determining factors. *Vestnik RGMU im. I.P. Pavlova*, 2017, vol. 25, no. 2, pp. 303–315. DOI: 10.23888/PAVLOVJ20172303-315.
2. Bishaeva A.A., Malkov V.V. *Physical culture: Textbook*. Moscow: KNORUS, 2023. 380 p.
3. Vilensky M.Ya., Gorshkov A.G. *Physical culture and a healthy lifestyle of a student: Textbook*. Moscow: KNORUS, 2022. 240 p.
4. Enchenko I., Egorova N. Comparative analysis of the level of physical activity in Europe and the Russian Federation. *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 20, no. 4, pp. 103–110. DOI: 10.14529/hsm200412.
5. Listkova M. Physical culture of students in the format of distance education. *BIO Web of Conferences (PES 2020)*, 2020, art. 00054. DOI: 10.1051/bioconf/20202600054.
6. Mutaeva I., Kuznetsova Z., Ismagilova L., Khalikov G. Changes in physical performance of female university students taking into account the implementation of an additional physical activity program. *Human. Sport. Medicine*, 2023, vol. 23, no. 1, pp. 87–95. DOI: 10.14529/hsm230112.
7. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., Trkulja-Petković D., Jovanović R., Plazibat K., Oršolić M., Čurić M., Sporiš G. Physical Activity and Physical Fitness among University Students — A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Dec 24;19(1):158. DOI: 10.3390/ijerph19010158
8. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO Documentation Centre in Russia, Central Public Health Research Institute of the Ministry of Health of the Russian Federation. Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> (accessed 02 September 2025).