

*Назарян А.А.,
студент 2 курс,*

Юридический Факультет

Уфимский университет науки и технологии Стерлитамакский филиал

Россия г. Стерлитамак

Крылов В.М.,

кандидат педагогических наук, доцент

Уфимский университет науки и технологии Стерлитамакский филиал

Россия г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** В статье рассматривается влияние регулярных занятий спортом на физическое и психологическое состояние студентов высших учебных заведений. Анализируются современные научные подходы к формированию здорового образа жизни, раскрываются механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, а также их роль в профилактике хронических заболеваний и снижении уровня стресса. Особое внимание уделяется значению двигательной активности в условиях возрастающей учебной нагрузки и цифровизации образовательной среды. Обосновывается необходимость комплексного подхода к развитию студенческого спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, студенты, двигательная активность, стрессоустойчивость, профилактика заболеваний.*

THE IMPACT OF REGULAR SPORTS ACTIVITIES ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract: *The article examines the impact of regular sports activities on the physical and psychological condition of university students. Modern scientific approaches to the formation of a healthy lifestyle are analyzed. The mechanisms of adaptation of the body to physical loads and their role in the prevention of chronic diseases and stress reduction are revealed. The necessity of systematic development of student sports is substantiated.*

Keywords: *physical education, sport, health, students, physical activity, stress resistance, disease prevention.*

Введение. Современное общество характеризуется стремительным развитием технологий, ростом объема информации и повышением требований к профессиональной подготовке специалистов. В условиях интенсификации образовательного процесса существенно возрастает нагрузка на организм студентов. Большая часть времени проводится в статическом положении, за компьютером или учебными материалами. Это приводит к снижению двигательной активности, развитию гиподинамии и ухудшению показателей здоровья [1]. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема систематических занятий спортом как средства укрепления физического и психического благополучия молодежи.

Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам связаны с активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. При регулярных тренировках увеличивается жизненная емкость легких, повышается ударный объем сердца, улучшается периферическое кровообращение. Это способствует более эффективному снабжению тканей кислородом и питательными веществами [2]. Кроме того, ускоряется обмен

веществ, что положительно отражается на массе тела и общем самочувствии студентов.

Существенное значение имеют изменения в опорно-двигательном аппарате. Физические упражнения укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, формируют правильную осанку, предупреждают развитие сколиоза и остеохондроза. Особенно важно это для обучающихся, проводящих значительное время в сидячем положении. Регулярные занятия способствуют гармоничному развитию мышечной системы и повышению общей выносливости.

Иммунологический аспект спортивной деятельности также заслуживает внимания. Умеренные физические нагрузки стимулируют защитные силы организма, способствуют снижению частоты простудных заболеваний и ускоряют процессы восстановления. Формируется устойчивая адаптация к неблагоприятным факторам внешней среды.

Психологическое воздействие спорта проявляется в нормализации эмоционального состояния. Во время тренировок активизируется выработка эндорфинов и серотонина, что способствует улучшению настроения и снижению уровня тревожности [3]. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие показатели стрессоустойчивости, лучше справляются с экзаменационной нагрузкой и обладают устойчивой мотивацией к учебной деятельности.

Спортивная деятельность формирует важные личностные качества: дисциплинированность, настойчивость, ответственность и умение работать в коллективе. Командные виды спорта развивают коммуникативные навыки и лидерские качества, способствуют социальной адаптации первокурсников. Индивидуальные виды спорта укрепляют самодисциплину и целеустремленность.

Организация физического воспитания в вузе должна носить системный характер. Помимо обязательных занятий по физической культуре,

необходимо развивать секционную работу, студенческие спортивные клубы и участие в соревнованиях различного уровня. Важным условием является учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Особое значение приобретает внедрение современных технологий в сферу физического воспитания. Использование фитнес-приложений, электронных дневников самоконтроля, онлайн-тренировок повышает мотивацию молодежи и делает занятия более доступными. Цифровая среда может стать эффективным инструментом популяризации здорового образа жизни.

Несмотря на очевидные преимущества, уровень вовлеченности студентов в регулярные занятия спортом остается недостаточным. Среди причин можно выделить дефицит времени, высокую учебную нагрузку и недостаточную информированность о пользе физической активности. Решение данной проблемы требует комплексного подхода на уровне образовательной политики.

Заключение. Регулярные занятия спортом оказывают многогранное положительное влияние на организм студентов. Они способствуют укреплению физического здоровья, повышению психологической устойчивости и формированию социально значимых качеств личности. Развитие студенческого спорта должно стать приоритетным направлением образовательной стратегии высших учебных заведений.

Библиографический список:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность организма. — Киев: Здоровье, 1988. — 80 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 544 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.

4. Виленский М.Я. Физическая культура студента. — М.: КНОРУС, 2019. — 240 с.