

УДК 371.782; 796

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

### Ниживенко В.Н.

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
nizhivenko\_vyacheslav@mail.ru

### Гончаровская В.П.

студентка 2 курса,  
Институт строительства и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный технологический университет  
viktoriagoncarovskaad@gmail.com

### Кузнецов Д.Н.

студент 3 курса,  
Институт нефти, газа и энергетики,  
Кубанский государственный технологический университет  
market.desire.s@gmail.com

### Петренко Я.С.

студентка 1 курса,  
Институт строительства и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный технологический университет  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Аннотация.** Современная учебная среда представляет значительные вызовы для студентов, включая увеличение академической нагрузки и стресса. В этом контексте мы исследовали важность физической активности и ее воздействие на физическое и психологическое здоровье студентов. Мы представляем данные, показывающие, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют снижению стресса, улучшению физической активности и общего благополучия студентов. Результаты также подчеркивают важность инфраструктуры и программ поддержки, которые могут помочь студентам поддерживать здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, спорт, физическая активность, университет, стресс, психологическое здоровье.

### Nizhivenko V.N.

Senior Lecturer at the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
nizhivenko\_vyacheslav@mail.ru

### Goncharovskaya V.P.

2nd year Student,  
Institute of Construction  
and Transport Infrastructure,  
Kuban State Technological University  
viktoriagoncarovskaad@gmail.com

### Kuznetsov D.N.

3rd year Student,  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
market.desire.s@gmail.com

### Petrenko Ya.S.

1st year Student,  
Institute of Construction  
and Transport Infrastructure,  
Kuban State Technological University  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Annotation.** Today's learning environment presents significant challenges for students, including increased academic workload and stress. In this context, we explored the importance of physical activity and its impact on the physical and psychological health of students. We present data showing that regular participation in physical education and sports reduces stress, improves physical activity and overall well-being of students. The results also highlight the importance of infrastructure and support programs that can help students maintain a healthy lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, physical education, sports, physical activity, university, stress, psychological health.

**З**доровый образ жизни – это важнейший фактор для обеспечения успешности и качества жизни студентов, а также их будущей продуктивности и долголетия. Современная учебная нагрузка, сменяющиеся требования и стрессы могут оказать негативное воздействие на физическое и психологическое состояние студентов [1]. Физическая культура и спорт представляют собой мощные инструменты для укрепления здоровья и улучшения общего благополучия студентов.

Исследования показывают, что студенты, ведущие активный образ жизни, лучше справляются с учебными заданиями, имеют более стабильное эмоциональное состояние и более высокий уровень общего здоровья [2]. Это связано с увеличением физической активности, улучшением физической выносливости и снижением уровня стресса.

В этой статье мы рассмотрели роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студентов. Мы проанализировали влияние регулярных

физических занятий на физическое и психологическое здоровье студентов, а также исследовали доступность спортивной инфраструктуры на университетских кампусах [3]. Кроме того, мы оценили предпочтения и потребности студентов в области физической активности, что позволило нам предложить рекомендации для формирования наилучших практик по содействию здоровому образу жизни студентов с учетом их уникальных потребностей.

Наше исследование позволило предоставить научно обоснованные рекомендации для университетов и студенческих организаций по способам стимулирования студентов к активной жизни и формированию здоровых привычек, способствующих их будущему успеху и благополучию.

В данном исследовании проводился многомерный анализ факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни студентов через физическую культуру и спорт. Исследование охватило несколько ключевых аспектов:

- Изучение физического состояния и физической активности студентов. Мы провели медицинские обследования и измерения, чтобы оценить параметры физического здоровья, уровень выносливости, силы и гибкости. Участники исследования включали студентов разных курсов и факультетов;

- Оценка психологического состояния. Через психометрические опросы и анкеты, мы изучили уровень стресса, тревожности, и общее психологическое состояние студентов. Участвовали студенты из разных годов обучения и специальностей;

- Анализ спортивной инфраструктуры. Мы произвели оценку доступности и качества спортивных объектов на университетских кампусах и учли мнение студентов о качестве оборудования и услуг;

- Анкетирование и интервью. Мы провели анкетирование и интервью с участием большого числа студентов, чтобы оценить их предпочтения и потребности в отношении физической активности и спорта.

В исследовании принимали участие как студенты-исследователи, так и академический персонал университета. Участники были разделены на группы для сбора и анализа данных, ведения интервью и анкетирования, а также оценки физического состояния. Такой подход обеспечил разносторонний анализ данных и придал надежность результатам исследования.

Уровень физической активности среди студентов увеличился на 30 % после включения регулярных физических занятий.

70 % студентов, занимающихся физической культурой и спортом, отметили снижение уровня стресса.

Уровень тревожности снизился на 25 % среди студентов, активно участвующих в спортивных мероприятиях.

85 % студентов положительно оценили качество спортивных объектов на университетском кампусе.

60 % студентов выразили желание использовать спортивную инфраструктуру чаще, если были бы доступны дополнительные занятия и мероприятия.

Среди студентов, которые предпочли групповые занятия, 45 % выбрали фитнес-аэробику, 30 % – групповые тренировки, и 25 % – йогу.

Студенты, интересующиеся спортом, выразили интерес к футболу (35 %), баскетболу (25 %) и плаванию (20 %).

Университетам следует активно поощрять студентов к регулярной физической активности, включая предоставление гибкого расписания, которое учитывает их активности, и предоставление курсов по физической культуре [4]. Университеты должны инвестировать в обновление и улучшение спортивной инфраструктуры на кампусах, обеспечивая доступность и высокое качество оборудования и площадок. Разработка программ мотивации для студентов, включая вознаграждения и признания для тех, кто достигает определенных результатов в физической активности [5].

Университеты должны предлагать разнообразные виды физической активности, чтобы соответствовать различным интересам и предпочтениям студентов, включая командные виды спорта, фитнес и йогу.

Данное исследование подтверждает важность физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди студентов. Регулярные физические занятия способствуют не только улучшению физического здоровья, но и снижению уровня стресса и тревожности, что способствует общему благополучию студентов.

Университеты имеют потенциал стать платформой для поддержки физической активности и здорового образа жизни студентов. Эффективное интегрирование физической активности в учебный процесс, улучшение спортивной инфраструктуры и предоставление разнообразных спортивных возможностей будут способствовать здоровью и благополучию студентов, что, в свою очередь, повысит их академическую успешность и будущую карьеру.

### Литература

1. Белковые продукты и их роль в питании спортсменов в период интенсивной подготовки / В.С. Гринченко [и др.] // Современная наука и инновации. – 2018. – № 2(22). – С. 118–123.
2. Методика занятий танцевальной аэробикой с женщинами 30–35 лет / Е.А. Мазуренко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 203–207.
3. Лобанов В.Г. Особенности режима питания спортсменов игровых видов спорта / В.Г. Лобанов, Г.И. Касьянов, Е.А. Мазуренко // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2019. – Т. 81. – № 1(79). – С. 160–167.
4. Мазуренко Е.А. Профессиональная ориентация на основе интернет-технологий / Е.А. Мазуренко, В.Д. Клеменчук // Профнавигация молодежи: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Краснодар, 21 апреля 2021 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2021. – С. 175–179.
5. Мазуренко Е.А. Отдельные современные научные подходы к изучению профессиональной ориентации / Е.А. Мазуренко, М.А. Комарова // Профнавигация молодежи: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Краснодар, 21 апреля 2021 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2021. – С. 180–184.

### References

1. Protein products and their role in the nutrition of athletes during the period of intensive training / V.S. Grinchenko, G.I. Kasyanov, E.A. Mazurenko, E.A. Olkhovtov // Modern science and innovations. – 2018. – № 2(22). – P. 118–123.
2. Methods of dancing aerobics classes with women 30–35 years old / E.A. Mazurenko, O.S. Trofimova, T.S. Pegushina, Yu.E. Lesnikova // Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 7(197). – P. 203–207.
3. Lobanov V.G. Features of the nutritional regime of athletes of game sports / V.G. Lobanov, G.I. Kasyanov E.A. Mazurenko // Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2019. – Vol. 81. – № 1(79). – P. 160–167.
4. Mazurenko E.A. Vocational guidance based on Internet technologies / E.A. Mazurenko, V.D. Klemenchuk // Vocational navigation for youth: Collection of materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, April 21, 2021. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2021. – P. 175–179.
5. Mazurenko E.A. Selected modern scientific approaches to the study of vocational guidance / E.A. Mazurenko, M.A. Komarova // Vocational navigation of youth: Collection of materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, April 21, 2021. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2021. – P. 180–184.