УДК 796.011.3-057.875:378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ОТ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО НОРМАТИВА К РЕСУРСУ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

К. П. Лакизо

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Д. А. Плешкунов

Рассмотрена роль физической культуры как ключевого фактора поддержания здоровья и когнитивной активности студентов в условиях высоких академических нагрузок. Автор анализирует физиологические и психологические аспекты влияния спорта на учебный процесс, а также выявляет причины негативного восприятия дисциплины. Обоснована значимость физической активности не только как образовательного стандарта, но и как стратегического ресурса для будущей профессиональной деятельности и профилактики заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, работоспособность, здоровье, когнитивные способности, профессиональная подготовка, академический стресс.

PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION: FROM A MANDATORY STANDARD TO A WORKING CAPACITY RESOURCE

K. P. Lakizo

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor D. A. Pleshkunov

The article examines the role of physical culture as a key factor in maintaining the health and cognitive activity of students under conditions of high academic stress. The author analyzes the physiological and psychological aspects of the influence of sports on the educational process, and identifies the reasons for the negative perception of the discipline. The importance of physical activity is substantiated not only as an educational standard, but also as a strategic resource for future professional activity and prevention of diseases caused by a sedentary lifestyle.

Keywords: physical culture, students, working capacity, health, cognitive abilities, professional training, academic stress.

Физическая культура в высшем учебном заведении давно перестала быть просто дисциплиной для выполнения нормативов. Сегодня это один из ключевых инструментов формирования здорового образа жизни, воспитания характера и сохранения интеллектуального потенциала молодежи. По данным ВОЗ, до 31 % взрослого населения мира не проявляют достаточной активности, что особенно актуально для студентов, проводящих в статичном положении по 10–12 часов в сутки.

Целью настоящей работы является анализ роли физической культуры в системе высшего образования Республики Беларусь как стратегического ресурса поддержания работоспособности и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Одной из главных функций физической культуры является укрепление здоровья. Регулярные физические упражнения способствуют повышению работоспособности, улучшению функционального состояния организма и формированию здорового образа жизни [1].

Учебная деятельность студентов сопровождается значительным стрессом. Экзаменационные сессии, большие объемы информации и высокая конкуренция могут вызывать психоэмоциональное напряжение. В таких условиях физическая активность становится важным способом восстановления организма.

Во время физических нагрузок в организме происходят положительные физиологические изменения: улучшается кровообращение; активизируется работа сердечно-сосудистой системы; повышается насыщение тканей кислородом; улучшается деятельность нервной системы.

Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов, которые улучшают эмоциональное состояние человека и помогают бороться со стрессом.

Таким образом, занятия физической культурой можно рассматривать как своеобразный «антидот» академическому стрессу, позволяющий студентам поддерживать высокую работоспособность в период интенсивного обучения.

Физическая культура важна не только для здоровья, но и для будущей профессиональной деятельности студентов. Также уровень физической подготовки влияет на эффективность труда и устойчивость человека к нагрузкам.

Современный специалист должен обладать не только профессиональными знаниями, но и хорошим физическим состоянием. Низкий уровень физической активности может привести к быстрому утомлению, снижению концентрации внимания и ухудшению работоспособности.

Кроме того, у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, уже в период обучения могут появляться так называемые «профессиональные» заболевания: нарушения осанки; заболевания позвоночника; ухудшение зрения; хроническая усталость.

Физическая культура в вузе является одним из немногих системных механизмов профилактики проблем сидячего образа жизни. Сидячий образ жизни определяется как тип образа жизни, когда человек не получает регулярных объемов физической активности. Отсутствие физической активности считается несоблюдением рекомендаций ВОЗ, в которых указывается, что человек должен участвовать не менее чем в 150 минутах умеренных упражнений или в 75 минутах более энергичного режима [2]. Регулярные занятия помогают укрепить мышцы, улучшить осанку и поддерживать нормальное функционирование организма.

Также важно отметить социальную роль физической культуры. Игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол или футбол развивают навыки взаимодействия в коллективе, способствуют формированию коммуникативных навыков и укрепляют командный дух.

Современные исследования подтверждают тесную связь между физической активностью и умственной деятельностью человека. Умеренные физические нагрузки улучшают кровоснабжение головного мозга и активизируют его работу [3].

Особенно важна роль физической активности для работы гиппокампа – области мозга, отвечающей за память и обучение. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению процессов запоминания, повышению концентрации внимания и ускорению обработки информации.

Это означает, что физическая культура не является просто «отдыхом от учебы». Напротив, она может рассматриваться как важная составляющая образовательного процесса, позволяющая поддерживать высокий уровень умственной работоспособности.

Студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, как правило, легче справляются с учебными нагрузками и быстрее восстанавливаются после интеллектуальной работы.

Несмотря на очевидную пользу физической культуры, многие студенты относятся к ней без особого энтузиазма. Это связано с рядом объективных причин.

Во-первых, традиционная система нормативов часто ориентирована на спортивные результаты, а не на индивидуальные возможности студентов. Требования, одинаковые для всех, могут демотивировать тех, кто не имеет высокой физической подготовки.

Во-вторых, учебное расписание иногда делает занятия физкультурой неудобными. Например, занятия могут проходить рано утром или в конце учебного дня, когда студент уже устал.

В-третьих, часть студентов воспринимает физическую культуру как дополнительную нагрузку, которая отвлекает от профильных дисциплин.

Кроме того, некоторые обучающиеся испытывают психологический дискомфорт из-за сравнений с более подготовленными однокурсниками.

Однако эти проблемы не уменьшают значимость физической культуры. Скорее, они указывают на необходимость модернизации подходов к организации занятий: больше вариативности, индивидуального подхода и ориентации на здоровье, а не только на нормативы.

Подводя итог, можно сделать вывод, что физическая культура в вузе играет важную роль в формировании здоровой и работоспособной личности.

Она выполняет сразу несколько функций: укрепляет здоровье студентов; помогает справляться со стрессом; повышает умственную работоспособность; способствует профилактике заболеваний; развивает социальные и коммуникативные навыки.

Поэтому физическую культуру следует рассматривать не только как обязательную учебную дисциплину, но и как важный ресурс личной эффективности.

Вуз дает студентам знания и профессиональные компетенции. Однако именно физическая культура помогает сохранить здоровье и работоспособность, необходимые для успешной реализации этих знаний в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая культура в университете – это не просто выполнение нормативов, а важная инвестиция в здоровье, устойчивость к стрессам и долгосрочную профессиональную продуктивность.

Литература

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Фахриев, Ж. А. Сидячий образ жизни и его влияние на здоровье человека : учеб. пособие / Ж. А. Фахриев, Н. Х. Нозимова, Н. Ф. Расулова. – М. : Академия, 2025. – 128 с.
3. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Вопросы педагогики. – 2021. – № 6. – С. 64–65.

УДК 796.011.1:613.8

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К. С. Фокина, В. В. Сиваков

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель К. В. Полевиков

Рассмотрена роль физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек среди молодежи. Проанализированы основные угрозы здоровью: курение, алкоголь, гиподина-