

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

ЗАРАЖЕВСКАЯ Дарья Сергеевна

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Тихоокеанский государственный университет

г. Хабаровск, Россия

В статье рассматривается значение физической культуры как одного из ключевых факторов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Проанализировано влияние регулярных физических нагрузок на физическое и психоэмоциональное состояние студентов, а также их роль в повышении работоспособности и профилактике негативных последствий малоподвижного образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, двигательная деятельность.

Физическая культура — неотъемлемая часть общей культуры личности, направленная на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование мотивации к здоровому образу жизни. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают уровень выносливости и силовой подготовки студентов [5, с. 112].

Психоэмоциональная польза физических занятий также значительна. Двигательная активность способствует снижению тревожности, улучшению эмоционального фона и повышению устойчивости к стрессу. Как отмечает В.И. Ильинич:

«Двигательная активность студентов является необходимым условием гармоничного развития личности» [3, с. 67].

Современные подходы к физической культуре включают фитнес-программы, оздоровительную гимнастику и игровые виды спорта, что учитывает индивидуальные интересы студентов и повышает вовлеченность. Создание мотивирующей среды способствует формированию устойчивых привычек регулярной физической активности.

Научная новизна и практическая значимость. Научная новизна исследования заключается в комплексном рассмотрении физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов. Практическая значимость — возможность использования выводов при разработке и совершенствовании программ физического воспитания в образовательных организациях.

Заключение. Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Регулярные занятия физической активностью укрепляют физическое и психоэмоциональное здоровье, повышают работоспособность и качество жизни студентов. Усиление роли физической культуры в образовательном процессе является приоритетным направлением в системе высшего образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека и здоровье. – М.: Советский спорт, 2017. – 220 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента: теория и практика. – М.: Академия, 2019. – 256 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов. – М.: Гардарики, 2019. – 198 с.

4. Лубышева Л.И. Физическая культура личности в системе высшего образования. – М.: Юрайт, 2020. – 240 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 300 с.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

ZARAZHEVSKAYA Daria Sergeevna

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific National University

Khabarovsk, Russia

The article examines physical education as one of the key factors in forming a healthy lifestyle of students. The influence of regular physical activity on physical and psycho-emotional condition is analyzed, as well as its role in increasing working capacity and preventing the negative effects of a sedentary lifestyle.

Keywords: physical education, health, healthy lifestyle, students, physical activity, motor activity.