

The Significance Of Physical Culture And Sports And Their Integration Into The Daily Life Of Students

Akbarova Gulbakhor Tokhirovna Senior Lecturer at the Department of Family Medicine No. 1, Physical Education, and Civil Protection, Tashkent State Medical University

Abstract. The article examines the importance of physical culture and sport in the life of modern university students and analyzes the conditions required for their effective integration into students' daily routines. It is argued that physical culture within higher education should be understood not as an isolated academic subject or occasional exercise, but as a substantial component of personal culture that supports health preservation, psychological resilience, self-regulation, social inclusion, and academic performance. Drawing on current international guidelines and systematic reviews, the paper shows that regular physical activity is associated with reduced risk of chronic noncommunicable diseases, improved mental well-being, lower levels of anxiety, depressive symptoms, and stress, as well as with several positive educational and behavioral outcomes.

Keywords: physical culture, sport, students, daily life, physical activity, health, mental well-being, university environment, sedentary lifestyle, academic performance.

Значение Физической Культуры И Спорта, Внедрение Их В Повседневную Жизнь Студентов

Акбарова Гулбахор Тохировна Старший преподаватель кафедры Семейной медицины №1, физического воспитания и ГЗ Ташкентского государственного медицинского университета

Аннотация. В статье рассматривается значение физической культуры и спорта в системе жизнедеятельности современного студенчества и анализируются условия их устойчивого внедрения в повседневную практику обучающихся. Обосновывается положение о том, что физическая культура в вузовской среде должна пониматься не как изолированная учебная дисциплина или эпизодическая двигательная активность, а как важный компонент общей культуры личности, способствующий сохранению здоровья, повышению психической устойчивости, развитию саморегуляции, социальной включенности и учебной работоспособности. На основе современных международных рекомендаций и систематических обзоров показано, что регулярная физическая активность связана со снижением риска хронических неинфекционных заболеваний, улучшением психического благополучия, уменьшением выраженности тревожности, депрессивной симптоматики и стресса, а также с рядом положительных образовательных и поведенческих эффектов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, повседневная жизнь, двигательная активность, здоровье, психическое благополучие, университетская среда, сидячий образ жизни, академическая успешность.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о месте физической культуры и спорта в жизни студентов в последние годы приобрел особую научную и социальную значимость. Современная высшая школа функционирует в условиях, когда интеллектуальная нагрузка, цифровизация обучения, длительное экранное время, изменение режима сна и питания, а также снижение объема естественной повседневной подвижности формируют устойчивую тенденцию к гиподинамии. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что регулярная физическая активность дает значимые физические и психические преимущества, тогда как недостаточная активность и выраженное сидячее поведение связаны с ухудшением здоровья и ростом риска хронических неинфекционных заболеваний. В актуальной информации ВОЗ указано, что 31% взрослых и 80% подростков не достигают рекомендуемых уровней физической активности, а взрослым для существенной пользы здоровью рекомендуется не менее 150–300 минут умеренной аэробной активности в неделю либо 75–150 минут интенсивной

активности, дополняемой силовыми упражнениями не менее двух дней в неделю [1], [2]. Эти данные особенно значимы применительно к студенческой среде, где двигательная активность часто вытесняется учебной занятостью, транспортной пассивностью и рекреацией экранного типа.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Физическая культура в вузовском контексте не может быть сведена только к обязательным занятиям по расписанию или к тренировкам в спортивных секциях. В более широком научно-педагогическом понимании она представляет собой сферу ценностей, норм и практик, связанных с осознанным отношением к телу, движению, режиму, самодисциплине и профилактике заболеваний. Спорт, в свою очередь, хотя и является частью физической культуры, выполняет особую мотивационную и социальную функцию, поскольку создает ситуации личностного роста, соревновательной мобилизации, командного взаимодействия и переживания успеха. Для студенческой молодежи это особенно важно, поскольку именно в период обучения в вузе возрастает потребность в механизмах, компенсирующих интеллектуальное переутомление, эмоциональное напряжение и социальную фрагментацию. Физическая культура и спорт в этом смысле выступают не внешним дополнением к учебе, а одним из условий сохранения ее продуктивности и психофизиологической устойчивости [1], [2], [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Значение регулярной двигательной активности для соматического здоровья студентов подтверждается международными рекомендациями и большим массивом обзорных исследований. ВОЗ указывает, что регулярная физическая активность у взрослых связана со снижением риска общей смертности, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, ряда онкологических заболеваний, нарушений сна и неблагоприятных изменений состава тела. Существенно и то, что ВОЗ впервые в отдельном руководстве включила рекомендации по ограничению сидячего поведения, рассматривая его как самостоятельный фактор неблагоприятных исходов для здоровья [1], [2]. Для студента эта проблема имеет особенно прикладной характер: значительная часть учебной деятельности организована в сидячем положении, а самостоятельная подготовка, использование цифровых образовательных платформ и досуговые практики еще более увеличивают суммарное время гиподинамии. Поэтому физическая культура в вузе должна решать не только задачу добавления тренировочных часов, но и задачу структурного разрыва длительной неподвижности в течение дня. Речь идет о переходе от логики «посетил занятие — выполнил норму» к логике повседневного двигательного режима как части образа жизни [1], [2].

Не менее значимо влияние физической активности на психическое состояние студентов. Университетский этап сопровождается ростом тревожности, учебного стресса, социальной неопределенности, эмоционального истощения и переживаний, связанных с профессиональным будущим. Систематический обзор и метаанализ К. Huang и соавт. по интервенциям физической активности у студентов бакалавриата показал, что такие вмешательства ассоциируются со снижением симптомов тревоги, депрессии и стресса, хотя сами исследования отличаются высокой неоднородностью по формату и качеству исполнения [6]. Этот вывод имеет принципиальное значение: физическая культура в университетской среде не должна пониматься только как средство укрепления сердечно-сосудистой или мышечной системы. Она выступает и как ресурс психической разгрузки, эмоциональной регуляции и формирования субъективного благополучия. Для студента, находящегося в состоянии хронической когнитивной перегрузки, организованная физическая активность становится каналом переработки напряжения и восстановления внутреннего баланса [6].

Научные данные позволяют говорить и о более широком образовательном эффекте физической активности. Систематический обзор L. Vabaee и соавт., посвященный связи между физической активностью, сидячим поведением и образовательными результатами у студентов, показал, что в литературе имеются положительные и смешанные данные, однако участие в физической активности и снижение чрезмерной сидячести в ряде исследований связаны с более благоприятными образовательными исходами [7]. В другом систематическом обзоре, посвященном влиянию физической активности на академические и неакадемические результаты студентов, отмечено, что физическая активность способствует не только улучшению показателей вовлеченности и мотивации, но и развитию социальных навыков, удовлетворенности жизнью и общего психического

благополучия [7]. Это позволяет рассматривать физическую культуру как часть образовательной политики вуза, а не только как область внеучебной работы. Смысл состоит не в противопоставлении учебы и движения, а в признании того, что качественная учебная деятельность требует поддержания когнитивной, эмоциональной и соматической работоспособности [7].

Однако наличие убедительных данных о пользе физической активности само по себе не гарантирует ее включения в повседневную жизнь студентов. Одной из ключевых проблем является несовпадение между осознанием пользы и реальным поведением. Систематический обзор С. Brown и соавт., выполненный с использованием Theoretical Domains Framework и модели COM-B, показывает, что на физическую активность студентов влияют сразу несколько групп факторов: мотивационные, социальные, организационные, инфраструктурные и поведенческие. Исследователи подчеркивают, что университетская физическая активность определяется не одной причиной, а комплексом взаимосвязанных условий, включая восприятие доступности, привычки, чувство компетентности, поддержку со стороны окружения и особенности распорядка [4]. Это важно методологически, поскольку показывает ограниченность упрощенной стратегии, при которой университет просто информирует студентов о пользе спорта, не меняя самой структуры среды. Если вуз хочет реального внедрения физической культуры в повседневность, ему необходимо работать не только с убеждениями, но и с архитектурой выбора, доступностью пространства, сценариями социального взаимодействия и нормами академической жизни [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Значение физической культуры и спорта в жизни студентов определяется их многоуровневым воздействием на личность и образовательную среду. Они способствуют сохранению соматического здоровья, профилактике гиподинамии и связанных с ней рисков, поддержанию психического благополучия, снижению тревожности и стресса, укреплению саморегуляции, а также развитию социальных связей и учебной устойчивости. Современные международные рекомендации и систематические обзоры показывают, что физическая активность должна рассматриваться как обязательный компонент здорового студенческого образа жизни, а не как факультативное дополнение к учебной деятельности. Вместе с тем устойчивое внедрение физической культуры в повседневную жизнь студентов невозможно при сохранении сугубо формального подхода. Университету необходима целостная стратегия, в которой физическая активность интегрируется в пространственную организацию кампуса, повседневное расписание, цифровую среду, систему мотивации и студенческое сообщество. Лишь в таком случае физическая культура и спорт становятся не разовыми эпизодами, а устойчивой нормой повседневности, формирующей здоровый, деятельный и социально включенный стиль жизни будущего специалиста.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. 104 p. ISBN 9789240015128.
2. World Health Organization. Physical activity: Fact sheet. 26 June 2024.
3. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., Trkulja-Petković D., Jovanović R., Plazibat K., Oršolić M., Ćurić M., Sporiš G. Physical Activity and Physical Fitness among University Students: A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 1. Art. 158. DOI: 10.3390/ijerph19010158.
4. Brown C. E. B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour // BMC Public Health. 2024. Vol. 24, No. 1. Art. 418. DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4.
5. Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions // BMC Public Health. 2015. Vol. 15. Art. 201. DOI: 10.1186/s12889-015-1553-4.

-
6. Huang K., Beckman E. M., Ng N., Dingle G. A., Han R., James K. et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis // Health Promotion International. 2024. Vol. 39, No. 3. Art. daae054. DOI: 10.1093/heapro/daae054.
 7. Babaeer L. Y., Stylianou M., Leveritt M., Gomersall S. R. Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: A systematic review // Journal of American College Health. 2022. Vol. 70, No. 7. P. 2184–2209. DOI: 10.1080/07448481.2020.1846047.