

РОЛЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

КОРНЕВА Екатерина Сергеевна
МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Дальневосточный институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте Российской Федерации
г. Хабаровск, Россия

В статье исследуется проблема низкой двигательной активности и её влияния на здоровье студентов юридических специальностей, чья будущая профессиональная деятельность связана с высокими интеллектуальными нагрузками и гиподинамией. Рассматривается потенциал профилактической физической культуры как основы для формирования устойчивого здоровьесберегающего поведения. На основе анализа литературных источников и данных анкетирования обосновывается необходимость интеграции специальных профилактических программ в учебный процесс. Делается вывод о том, что целенаправленное физическое воспитание способствует не только улучшению физических кондиций, но и повышению академической успеваемости и стрессоустойчивости.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесбережение, студенты-юристы, профилактика, гиподинамия, двигательная активность.

Современная система высшего образования предъявляет значительные требования к когнитивным способностям студентов [1, с. 112]. Данный образ учебной и будущей профессиональной деятельности объективно приводит к малоподвижному образу жизни, что является ключевым фактором риска развития гиподинамии и связанных с ней заболеваний (нарушения осанки, синдром хронической усталости, снижение иммунитета) [2]. Согласно статистическим данным, лишь около 25-30% студентов регулярно занимаются физической культурой вне обязательных учебных часов [3]. В этой связи актуализируется вопрос о переходе от традиционных форм физического воспитания к профилактической физической культуре, направленной на формирование осознанного здоровьесберегающего поведения, которое сохранится и после окончания вуза. Цель исследования - обосновать роль и определить возможные формы интеграции профилактической физической культуры в образовательную среду студентов для компенсации негативных последст-

вий гиподинамии.

Профилактическая физическая культура понимается нами как система знаний, практик и мотивационных установок, направленных на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья через регулярную и дозированную двигательную активность, адаптированную к индивидуальным особенностям и профессиональной специфике [4].

Для выявления отношения и текущих практик студентов ДВИУ РАНХиГС было проведено анкетирование (n=87, 1-3 курсы).

Данные анкетирования подтверждают высокий уровень гиподинамии и низкую информированность о профилактических возможностях физической культуры. Более 80% респондентов основной причиной видят академическую нагрузку.

На основе анализа литературы [2; 4; 5] нами выделены ключевые компоненты профилактической программы для студентов-юристов:

1. Теоретический модуль: Интерактивные лекции и онлайн-материалы о физиологии гиподинамии, основах эргономики рабочего места,

методах самостоятельной двигательной разминки в условиях библиотеки или аудитории.

2. Практический модуль: Внедрение в учебные пары по физической культуре комплексов упражнений, направленных на профилактику болей в шее и спине (постуральная тренировка), упражнений на релаксацию и дыхательные техники для снятия умственного напряжения.

3. Мотивационно-организационный модуль: Создание студенческих клубов здоровья, использование шагомеров и мобильных приложений для трекинга активности, проведение «Дней здоровья» с элементами правовой тематики (например, «Суд над гиподинамией»).

Особенностью предлагаемого подхода является его интегративность – элементы профилактической физической культуры могут быть включены не только в дисциплину «Физическая культура и спорт», но и в профессиональные циклы (например, физкультминутки во время длительных семинарских занятий по праву).

Проведенный анализ позволяет утверждать, что проблема гиподинамии среди студентов носит системный характер и требует целенаправленных профилактических мер. Профилактическая физическая культура, в отличие от спортивно-ориентированной, выступает наиболее адекватным инструментом формирования долгосрочного здоровьесберегающего поведения, так как напрямую увязывает двигательные практики с конкретными профессиональными рисками. Внедрение предложенных модулей в образовательный процесс ДВИУ РАНХиГС может способствовать не только улучшению физического здоровья студентов, но и повышению их академической эффективности за счет снижения уровня утомляемости и повышения когнитивных функций. Перспективой дальнейшего исследования является разработка и апробация конкретной методики интегрированных профилактических занятий и оценка их эффективности в долгосрочной перспективе

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.* Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021. – 352 с.
2. *Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2023. – 245 с.
3. *Лубышева Л.И., Загорская А.А.* Двигательная активность студенческой молодежи: состояние и тенденции // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 15-18.
4. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2022. – 366 с.
5. *Петров П.К.* Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: Академия, 2023. – 189 с.

THE ROLE OF PREVENTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR OF STUDENTS

KORNEVA Ekaterina Sergeevna

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports

Far Eastern Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of National
Economy and Public Administration

Khabarovsk, Russia

The article explores the problem of low physical activity and its impact on the health of law students, whose future professional activities involve high intellectual stress and physical inactivity. It examines the potential of preventive physical education as a basis for developing sustainable health-preserving behavior. Based on the analysis of literature sources and survey data, the article argues for the need to integrate special preventive programs into the educational process. It is concluded that purposeful physical education contributes not only to improving physical condition, but also to increasing academic performance and stress resistance.

Keywords: physical culture, health preservation, law students, prevention, hypodynamia, motor activity.
