

Сигида Валентина Петровна

*старший преподаватель, Донского Государственного Технического
Университета, Россия, г. Ростов-на-Дону*

Ярославцева Алёна Игоревна

*студент, 3 курс, Донской Государственный Технический Университет,
Россия, г. Ростов-на-Дону*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВЫ УСТОЙЧИВОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация: В статье рассматривается проблема формирования культуры физического самовоспитания как системного условия устойчивого академического развития студентов в условиях цифровой образовательной среды. На основе анализа данных Минобрнауки РФ, ВОЗ и исследований ведущих научных центров показана взаимосвязь между регулярной физической активностью и когнитивными функциями — вниманием, памятью, мотивацией. Предложены практические стратегии интеграции микро-активности в учебный процесс, персонализации подходов и преодоления психологических барьеров. Особое внимание уделено международному опыту (Финляндия, Япония, Сингапур, Канада) и возможностям его адаптации в российских вузах.

Ключевые слова: физическое самовоспитание, академическая устойчивость, студенты, физическая культура, нейропластичность, здоровый образ жизни.

Annotation: The article addresses the formation of a culture of physical self-education as a systemic condition for sustainable academic development among students in the digital educational environment. Based on data from the Russian Ministry of Science and Higher Education, WHO, and research from leading scientific centers, the interconnection between regular physical activity and

cognitive functions—attention, memory, and motivation—is demonstrated. Practical strategies for integrating micro-activity into the educational process, personalizing approaches, and overcoming psychological barriers are proposed. Special attention is given to international experience (Finland, Japan, Singapore, Canada) and its potential adaptation in Russian universities.

Keywords: physical self-education, academic resilience, students, physical culture, neuroplasticity, healthy lifestyle

Современный образовательный процесс в высшей школе характеризуется возрастающей когнитивной нагрузкой при одновременном снижении физической активности обучающихся. Анализ образовательной практики выявляет устойчивую тенденцию: студенты, регулярно интегрирующие короткие физические упражнения в повседневную рутину, демонстрируют более высокую устойчивость к интеллектуальным нагрузкам в периоды экзаменационных сессий. Данное наблюдение коррелирует с официальной статистикой Минобрнауки РФ (2024), согласно которой 75% студентов не формируют устойчивых привычек физической активности, а 68% воспринимают физическую культуру исключительно как обязательный компонент учебного плана без перспективы дальнейшего применения. Всемирная организация здравоохранения (2023) подтверждает глобальный масштаб проблемы: лишь 28% молодёжи в возрастной группе 18–24 лет соответствует рекомендованному объёму физической нагрузки в 150 минут умеренной интенсивности еженедельно.

Подобный разрыв между интеллектуальным развитием и физическим состоянием приводит к формированию хронического энергетического дефицита, снижению нейропластичности и ослаблению стрессоустойчивости. В то же время нейрофизиологические исследования убедительно демонстрируют, что систематическая физическая активность стимулирует синтез нейротрофического фактора мозга (BDNF), дофамина и серотонина, что напрямую улучшает когнитивные функции — внимание, память и мотивацию, являющиеся ключевыми компонентами академического успеха. В контексте

современной цифровой образовательной среды физическое самовоспитание трансформируется из дополнительной практики в стратегическую основу устойчивого обучения и профессионального развития.

Для достижения поставленной цели использовался комплексный методологический подход, включающий теоретический анализ научной литературы по проблемам физического воспитания, нейрофизиологии и психологии обучения за период 2020–2025 гг. Были проанализированы 47 научных публикаций из российских и зарубежных баз данных. Сравнительный анализ международного опыта внедрения программ физического самовоспитания в университетах Финляндии, Нидерландов, Японии, Сингапура, Канады и Швеции позволил выявить наиболее эффективные модели, адаптируемые к различным культурным и климатическим условиям. Эмпирическое наблюдение за поведенческими паттернами студентов в условиях цифровой образовательной среды проводилось в течение двух семестров с фиксацией частоты и продолжительности физической активности, уровня субъективной усталости и академических показателей. Контент-анализ цифровых платформ и приложений для отслеживания физической активности позволил выявить наиболее эффективные механизмы геймификации и мотивации пользователей.

Традиционная модель физического воспитания в системе высшего образования, базирующаяся на нормативных зачётах и обязательных занятиях, демонстрирует ограниченную эффективность в формировании устойчивых поведенческих паттернов. Эмпирические данные НИУ ВШЭ (2025) подтверждают: 82% выпускников прекращают регулярные занятия спортом в течение первого года после окончания вуза. Подобная динамика указывает на то, что существующая система формирует внешнюю мотивацию, но не способствует развитию внутренней потребности в движении как неотъемлемой части личной культуры. Культура физического самовоспитания предполагает качественный переход от категории «необходимо выполнить» к категории «осознанно выбираю». В данном контексте физическая активность

перестаёт восприниматься как административная обязанность и трансформируется в инструмент целенаправленного управления функциональным состоянием организма.

Физическая активность оказывает многоуровневое воздействие на структуру и функционирование центральной нервной системы. Ключевым механизмом выступает стимуляция нейрогенеза — процесса формирования новых нейронных клеток в гиппокампе, структуре головного мозга, ответственной за консолидацию памяти и обучение. Согласно исследованиям Erickson et al. (2011), регулярная аэробная нагрузка умеренной интенсивности способствует увеличению объёма гиппокампа на 2–3% в течение шестимесячного периода, что демонстрирует прямую корреляцию с улучшением академических показателей. Дополнительно оптимизируется функционирование префронтальной коры — нейроанатомической структуры, ответственной за самоконтроль, планирование и принятие решений. Студенты, поддерживающие регулярную физическую активность, демонстрируют более высокую устойчивость к прокрастинации, способны дольше поддерживать концентрацию внимания и более эффективно распределяют своё время.

Внедрение коротких двигательных пауз продолжительностью 3–5 минут с периодичностью каждые 50 минут непрерывной когнитивной деятельности демонстрирует устойчивую эффективность. Согласно данным Технического университета Мюнхена (2023), подобная практика улучшает мозговое кровообращение и повышает концентрацию внимания на 20–25%. Особенно эффективны упражнения на растяжку шейно-плечевого пояса, снижающие мышечное напряжение, возникающее при длительной работе за компьютером. Универсальной модели физического самовоспитания не существует: для одних студентов оптимальна утренняя кардиотренировка, для других — прогулки, йога или плавание. Современные цифровые технологии позволяют визуализировать связь между активностью и самочувствием. По данным МГУ (2024), студенты, использующие приложения для мониторинга активности не

менее трёх раз в неделю, на 34% чаще сохраняют регулярную активность в течение семестра.

Международный опыт подтверждает эффективность интеграции движения в повседневную жизнь кампуса. В Финляндии и Нидерландах велосипед — основной транспорт, лестницы оформлены как мотивационные зоны, а корпуса оборудованы зонами микроактивности. В Японии более 70 лет практикуется «радиогимнастика» — коллективная 10-минутная зарядка в начале дня. В Сингапуре реализуется концепция «кампуса без лифтов», в Канаде — система «спортивных баллов», в Швеции — «минималистичное движение» (ходьба каждые 25 минут). Эти модели не требуют больших затрат, но формируют социальную норму активности.

В российских вузах подобные практики находятся на начальной стадии внедрения. Необходимо трансформировать кафедры физической культуры из мест сдачи нормативов в центры пропаганды здорового образа жизни. Целесообразно внедрять «активные перерывы» в расписание, развивать студенческие клубы по интересам (бег, йога, скалолазание, танцы) и разрабатывать краткосрочные образовательные модули о связи физической активности и мозга.

Ключевой принцип — минимальное вмешательство при максимальном эффекте: не добавлять нагрузку, а встраивать движение в существующую рутину. Вместо рекомендации «ходить в зал 3 раза в неделю» эффективнее научить делать 3-минутную зарядку между парами или ходить пешком до вуза. Важно учитывать гендерные и культурные особенности: для части студентов предпочтительны индивидуальные практики — прогулки, домашние тренировки, плавание.

Барьеры носят психологический характер: «нет времени», «я устал», «стыдно в зале». Преодоление возможно через смену фокуса: вместо «я должен» — «я выбираю заботу о себе». Университеты могут поддерживать этот сдвиг через просветительские кампании, наставничество и создание

безопасной среды («тихие часы» в спортзале, онлайн-курсы по функциональной подготовке).

Физическое самовоспитание — не дополнение к образованию, а его органичная часть. Студент, заботящийся о физическом состоянии, лучше справляется со стрессом, дольше сохраняет концентрацию, быстрее восстанавливается и демонстрирует более высокую академическую устойчивость. Формирование такой культуры должно стать стратегической задачей вуза. Перспективные исследования должны быть направлены на разработку персонализированных цифровых маршрутов физического самовоспитания, учитывающих индивидуальные биоритмы, предпочтения и академическую нагрузку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Министерство науки и высшего образования РФ. Аналитический отчёт по физической активности студентов российских вузов. М., 2024.
2. НИУ ВШЭ. Привычки физической активности у студентов: мониторинг 2024 г. М.: Издательство ВШЭ, 2025. 64 с.
3. Российская академия наук (РАН). Физическая активность и эмоциональное выгорание в студенческой среде. М.: Изд-во РАН, 2024. 178 с.
4. МГУ им. М.В. Ломоносова. Цифровые технологии в формировании здорового образа жизни студентов. М.: Изд-во МГУ, 2024. 28 с.
5. Дмитриева М. Ю. Интеграция физической культуры в академическую среду // Физическая культура и спорт в образовании. 2024. № 2. С. 15–22.
6. Кобышева Л. И. Культура здоровья как основа устойчивого развития личности // Здоровьесберегающее образование. 2023. № 3. С. 41–48.
7. Горбунова Н. А. Саморегуляция и физическое благополучие студентов. М.: Педагогическое общество России, 2023. 56 с.
8. Смирнова Т. А. Физическое самовоспитание в цифровой образовательной среде // Высшее образование в России. 2024. № 5. С. 88–95.
9. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, 2023.

10. Technical University of Munich (TUM). Micro-movements and cognitive performance in academic settings. Munich, 2023.