

ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ В РОССИИ

TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE DEVELOPMENT STRATEGY OF A HEALTHY NATION IN RUSSIA

**E. Sukhanova
O. Antipov
V. Lutsyuk**

Summary: The modern state policy of Russia in the field of healthy lifestyle formation offers a variety of resources and tools for a high-quality pastime of society, increasing the life expectancy of the population, including through educational organizations, primarily through sports. This factor is due to the fact that physical education classes are able to correct the consequences of many non-communicable diseases, but, most importantly, to prevent their occurrence and prevent bad habits, which are the source of most pathologies. According to data for 2025, 80% of deaths in Russia from diseases that are not transmitted from person to person are the result of alcohol abuse, smoking, chronic respiratory diseases, poor ecology, malignant neoplasms, disorders of the cardiovascular system and arterial hypertension. Informing students about the risks of an improper lifestyle and its consequences, as well as demonstrating in practice the benefits and advantages of physical education and sports, is most relevant at the student age, when a person is already sufficiently aware and able to competently analyze information, plan and anticipate the potential results of their behavior. The teaching staff of the higher school lays the foundation for physical education on important aspects of the relevance of physical activity, sleep patterns and healthy eating, as well as the rejection of bad habits.

Keywords: physical education, sports, teaching, university, strategy for the development of a healthy nation, formation of a healthy lifestyle, prevention of noncommunicable diseases, promotion of sports.

Суханова Елена Юрьевна

кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина
lena.suxanova@yandex.ru

Антипов Олег Владимирович

кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина
antipov_ov@bk.ru

Луцюк Владимир Евгеньевич

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина
lustyk@mail.ru

Аннотация: Современная государственная политика России в области формирования здорового образа жизни предлагает множество ресурсов и инструментов для качественного времяпрепровождения общества, увеличения продолжительности жизни населения, в том числе, через образовательные организации, прежде всего, через спорт. Данный фактор обусловлен тем, что занятия физической культурой способны корректировать последствия многих неинфекционных заболеваний, но, главное, профилактировать их возникновение и предупреждать вредные привычки, являющиеся источником большинства патологий. По данным на 2025 год 80% смертей в России от болезней, не передающихся от человека к человеку, является следствием злоупотребления алкоголем, курением, хронических респираторных заболеваний, плохой экологии, злокачественных новообразований, нарушений работы сердечно-сосудистой системы и артериальной гипертензии. Информирование обучающихся о рисках неправильного образа жизни и его последствиях, а также демонстрацию на практике пользы и преимуществ физической культуры и спорта наиболее релевантно проводить в студенческом возрасте, когда человек уже достаточно осознанный и способен грамотно анализировать информацию, планировать и предвидеть потенциальные результаты своего поведения. В основу физического воспитания преподавательским составом высшей школы закладываются важные аспекты актуальности физической активности, режима сна и здорового питания, а также отказа от вредных привычек.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, преподавание, вуз, стратегия развития здоровой нации, формирование здорового образа жизни, профилактика неинфекционных заболеваний, пропаганда спорта.

Введение

«Одной из самых главных межотраслевых проблем развития Российской Федерации является формирование здорового образа жизни населения, профилактика и контроль неинфекционных

заболеваний» [15, с. 1], что изначально было обозначено в одноименной Стратегии на период до 2025 г., в итоге утвержденной приказом №8 от 15.01.2025 [11]. Нормативно-правовое регулирование призвано бороться со смертностью россиян от неинфекционных болезней, которая в 2020 г. составляла 68%. Преподавание физи-

ческой культуры в вузе является частью профилактических мероприятий, сконцентрированных на снижении факторов риска заболеваний и формировании единой профилактической среды – согласно Стратегии, такие мероприятия детерминируют «50% успеха значимого снижения смертности населения» [15, с. 1].

Материалы и методы основаны на системном подходе и включают анализ, синтез и систематизацию материала, аналитику и обработку статистических данных.

Результаты и обсуждение

Согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), 80% смертей россиян вызвано сердечно-сосудистыми патологиями, онкологией, «хроническими респираторными заболеваниями и сахарным диабетом» [8]. Б. Бердыклычев (глава офиса ВОЗ в Москве) заявил, что основными факторами, провоцирующими вышеперечисленные болезни, являются: «злоупотребление алкоголем, курение, потребление большого количества соли, нездоровое питание, загрязнение воздуха и повышенное артериальное давление» [8]. Р. Гуленков специалист Минздрава Московской области по общей врачебной практике, добавил к данному перечню «туберкулез, ВИЧ и психические расстройства» [8]. Как подчеркивают в своих исследованиях М.Д. Кырнац, Е.Е. Демчук (2024), основной причиной развития целого спектра хронических неинфекционных заболеваний и их осложнений является малоподвижный образ жизни (40% россиян: среди мужчин – 37%, среди женщин – 42% [15, с. 3]), в т.ч. таких серьезных патологий, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС; из-за недостаточной физической активности риск увеличивается на 30%), артериальная гипертензия (АГ – на 35-53%), мозговой инсульт, ожирение, сахарный диабет 2-го типа (на 27%), рак (рак молочной железы и толстой кишки – на 21–25%), артрит и остеопороз» [6; 5, с. 75].

Важно также тот факт, что в 2000 г. средняя продолжительность жизни составляла 65 лет, в 2019-ом – 73

года, с учетом новой политики РФ по формированию здорового образа жизни населения, к 2031 г. ожидаемая продолжительность жизни должна составлять 78 лет, а к 2036-му – 81 год. «Рекорд по естественной убыли за новейшую историю страны был установлен в пандемийном 2021 г. – 1 млн человек» [8]. Увеличение продолжительности жизни за последние 20 лет свидетельствует об эффективности Стратегий правительства по исследуемой проблематике. Ниже представлены основные факторы, снижающие качество и продолжительность жизни россиян, и положительные корреляты физической культуры и спорта, способные профилировать и корректировать обозначенную проблематику (см. рисунок 1):

Злоупотребление алкоголем чаще всего является попыткой снизить стресс [14], однако, последствия данной зависимости провоцируют возникновение еще больших проблем с близкими, на работе и в других делах, что становится новыми триггерами обострения алкогольной зависимости. Следствием потребления алкоголя являются: заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сердечно-сосудистой системы (ССС); нарушения физического и психологического состояний (агрессия, депрессия), интеллектуальных способностей (невнимательность, рассеянность, снижение памяти и работоспособности) [4] и т.д.

Физическая культура и спорт при этом выступают в роли профилактических мер, которые в особенности эффективны, когда заложены со студенческих лет, т.к. именно в этом возрасте, по данным на 2024 г., «10% студентов вообще не употребляют спиртные напитки, 53,33% употребляют их “иногда”, 26,67% потребляют “время от времени”, 6,67% – регулярно» [9, с. 11]. Благодаря тренировкам идет повышение сопротивляемости организма, снижение зависимости. Более того, согласно исследованиям Института сохранения здоровья штата Айова (США), гормон, выделяющийся при регулярных занятиях физическими упражнениями, вызывает стойкое чувство удовлетворения и привыкания, по силе равное чувству зависимости от алкогольной продукции [14].



Рис. 1. Вредные привычки и экологические факторы в 2025 г., снижающие качество и продолжительность жизни россиян [8]. Показатели (%) по данным Росстата (2014) за период с 2000 г. по 2012 г. [15] (рисунок наш)

Второй причиной повышения смертности россиян является курение, в т.ч. вейпов, электронных сигарет, кальянов, боксмодов и мехмодов. Данная зависимость спровоцирована чаще всего попыткой снять эмоциональное напряжение и дискомфорт в стрессовых ситуациях, что является результатом нарушения способности проявлять практический интеллект [5, с. 47–48]. В результате возникают заболевания ССС, патологии дыхательной системы (гипоксия; хроническая обструктивная болезнь легких – ХОБЛ), нарушения пищеварительной и нервной системы (снижение концентрации внимания, координации движения, головокружение, бессонница), заболевания опорно-двигательного аппарата (из-за недостаточного кровообращения происходит слабое питание мышц и других тканей организма – возрастает риск растяжений и переломов); рак легких, рта и дыхательных путей; снижение фертильности, риски внематочной беременности, преждевременных родов и отслойки плаценты, повышение перинатальной заболеваемости и смертности и т.д.

Занятия физической культурой и спортом помогают укреплять мышцы, улучшать работу сердечно-сосудистой системы и поддерживать активный образ жизни, вследствие чего вырабатываются «способности к саморегуляции эмоциональной сферы и оптимизации уровня тревожности» [5, с. 48], что происходит за счет экспликации эмоций в процессе вербализации своих переживаний во время тренировки и соревнований; выполнение тактических и технических действий помогает снизить уровень тревожности и повысить уверенность в себе благодаря результативности физических упражнений; улучшение когнитивных навыков [5, с. 48] формирует аналитические способности (анализ ситуации и предвидение действий соперника), в т.ч. в отношении курения и его последствий; занятия спортом стимулируют иммунную систему, что помогает компенсировать часть вреда, нанесенного никотином (снижать воспалительные процессы, улучшить работу ССС, стабилизировать психоэмоциональное состояние; стимулировать метаболизм легких).

Потребление большого количества соли, нездоровое питание

Потребление большого количества соли, нездоровое питание также являются вредной привычкой, вызванной либо обычаем есть определенную национальную кухню, где соль служит источником сохранения продуктов питания от порчи и паразитов, либо злоупотреблением фастфуда, а также недостаточным информированием студентов о рисках неправильного питания. Чаще всего на этом фоне наблюдается задержка жидкости в организме и метеоризм; повышение кровяного давления из-за того, что соль притягивает воду, увеличивая объем кровотоков и сдавливая тем самым стенки сосудов; как следствие, начинаются головные боли, гипертония; следствием переизбытка вредной

пищи, чаще всего жирной и соленой, в т.ч. потребления сладких газированных напитков, становится повышенная усталость – из-за нарушения баланса электролитов в организме происходит нарушение сердечного ритма, встречаются образования камней в почках и проблемы с мочевыводящими путями; онкология ЖКТ и т.д. [16].

Между тем во время тренировок с потом теряются электролиты (соль), принимающие участие в регуляции работы мышц, передаче нервных импульсов и поддержании водно-солевого баланса; занятия спортом увеличивают жажду, вследствие чего человек пьет больше воды, что способствует снижению веса и выведению вредных веществ из организма, при этом нет замещения жажды потреблением пищи благодаря информированности о здоровом питании, в противном случае люди часто путают чувство жажды с голодом (вместо воды потребляют больше калорий) – это происходит потому, что за оба сигнала отвечает один и тот же участок мозга – гипоталамус [1]).

Следующей причиной снижения качества и продолжительности жизни является загрязнение атмосферного воздуха по естественным (природным) и антропогенным причинам. При этом наиболее загрязняющие вещества – это «угарный газ, диоксид азота, диоксид серы, озон, дисперсные частицы» [8]. Физическая культура и спорт отвечают за формирование практического интеллекта, благодаря которому человек учится четко планировать свои действия и выполнять их (понимать уровень опасности загрязнения воздуха и принимать действия, зависящие от самого обучающегося) [5, с. 48], которые предотвращают негативные факторы, например: предпочтение отдается экологическому общественному транспорту (метро, трамваю, электробусу, самокату, троллейбусу, велосипеду, моноколесу, гироскутеру вместо автомобилей с бензиновым или дизельным двигателем); дома выполняется установка бризера (притяжной и приточной вентиляции для защиты от пыли и шума с улицы); в будущем при трудоустройстве пропагандируется, организовывается и внедряется экологизация того производства, на котором будет работать студент; занятия спортом и физической культурой часто коррелируют с привычкой проводить досуг и тренировки на свежем воздухе, включая пешие прогулки по паркам, скверам и выезды на природу, что мотивирует регулярно посещать данные локации.

Ниже представлены патологические факторы, снижающие качество и продолжительность жизни россиян (см. рисунок 2):

Оптимальной профилактикой артериальной гипертензии являются физические нагрузки на свежем воздухе [5, с. 75], составляющие не менее 3-х раз в неделю по 40 минут (ходьба, лыжи, плавание, езда на велосипеде, игра в теннис и т.д.), что позволяет достоверно снижать давление даже у лиц с повышенным весом

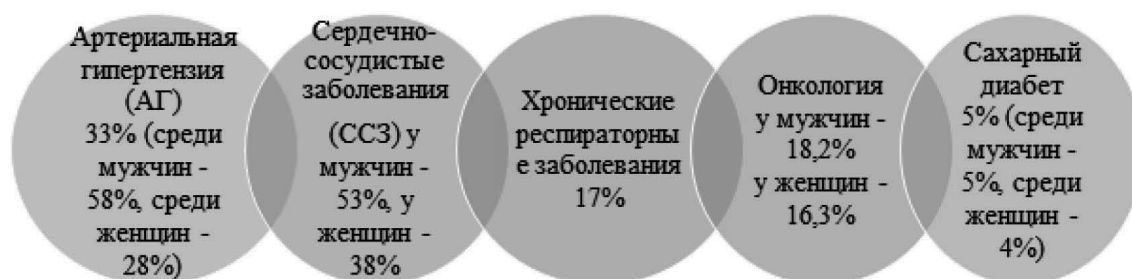


Рис. 2. Патологические факторы в 2025 г., снижающие качество и продолжительность жизни россиян [8]. Показатели (%) по данным Росстата (2014) за период с 2000 г. по 2012 г. [15] (рисунок наш)

Помимо этого, регулярная физическая активность – это научно доказанный метод профилактики ССЗ, т.к. она способствует укреплению ССС, повышает уровень кислорода в крови и, тем самым, улучшает кровообращение, а также стабилизирует уровень холестерина и кровяного давления. Не менее важно положительное воздействие физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние, благодаря чему снижается уровень стресса и тревожности, что оказывает положительное влияние на ССС [5, с. 75].

К хроническим респираторным заболеваниям относят такие, как бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), в т.ч. бронхит, эмфизема легких и т.д. – основными причинами данных патологий являются курение, загрязнение воздуха, повышенное содержание аллергенов и вредные производственные факторы. Профилировать возникновение данных заболеваний наиболее эффективно могут такие виды спорта, как плавание, бег, футбол, баскетбол, волейбол и ходьба, т.к. они стимулируют кровоснабжение легких, повышают дыхательную нагрузку, предупреждая, тем самым, слипания и спайки в легочной ткани, помогают восстанавливать частоту дыхательных движений, а также улучшают кровоснабжение организма в целом.

«Для профилактики онкопатологий врачи рекомендуют 140-150 минут умеренных физических нагрузок или же 75 минут интенсивных нагрузок в неделю» [4], что способствует очищению дыхательных путей, активизации физиологических процессов, связанных с иммунной системой, препятствует выделению стресс-гормона.

Сахарный диабет 1 типа имеет наследственную предрасположенность, однако, эффективно профилируется не только при условии, что ребенок с рождения до

1,5 лет на грудном вскармливании и предупреждаются вирусные недуги (в т.ч. с помощью прививок), но и обязательно физически активен, а также систематически закаляется. Сахарный диабет 2-го типа развивается как следствие нездорового, малоподвижного образа жизни и ожирения, что свидетельствует о важности физической культуры и спорта в жизни каждого человека [12].

Чтобы более детально рассмотреть и проанализировать каждый из вышеперечисленных факторов, в занятиях по физической культуре и спорту в вузах важно включать занятия-семинары «перевернутый класс» – данная методика предполагает, что обучающиеся самостоятельно готовят доклад (предварительно каждому студенту определяет тему преподаватель).

Выводы:

Выводы: последние годы 80% смертей россиян случаются из-за неинфекционных заболеваний, возникающих преимущественно вследствие включения в их образ жизни вредных привычек (алкогольной зависимости, курения, малоподвижного образа жизни и нездорового питания). Чтобы изучить данные темы досконально, обучающиеся вузов должны сначала самостоятельно найти новый материал о Стратегиях развития здоровой нации в России, патологических и внешних факторах, снижающих качество и продолжительность жизни россиян, а также о способах предупреждения и профилактики с помощью тренировок патологий и привычек, наносящих ущерб здоровью. Затем заранее подготовленные доклады студенты должны рассказать на семинаре, разбирая сложные ситуации с преподавателем, что актуально на теоретических практикумах по физической культуре и спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Браун А. Не путать жажду с голодом. Врач объяснила способ не переедать // RBC. Статья от 17.02.2023. URL: <https://www.rbc.ru/life/news/63ea02119a79470d8a699e53> (дата обращения: 24.10.2025).
2. Дюсембаев Б.К. Профилактика развития артериальной гипертензии у лиц, с гипертензивной реакцией на физическую нагрузку // КВТИП. 2008. №5. С. 46–57.

3. Загрязнение атмосферного воздуха // В03. Статья от 23.10.2025. URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health) (дата обращения: 23.10.2025).
4. Здоровый образ жизни — основа профилактики онкологических заболеваний // Ставропольский краевой клинический // ГБУ ДНР «РЦОЗМП». Статья от 05.02.2025. URL: <https://rcz-dnr.gosuslugi.ru/novosti/zdorovyy-obraz-zhizni-osnova-profilaktiki-onkologicheskikh-zabolevaniy.html> (дата обращения: 25.10.2025).
5. Кырнац М.Д., Демчук Е.Е. Роль спорта и физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Наука-2020. 2024. №5 (72). С. 74–79.
6. Мишина И.Е., Астафьева А.Н., Малкова М.С., Веретенникова А.В., Устинова А.А. Ключевые аспекты физической активности и ее роль в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний с позиций доказательной медицины // Вестник ИвГМА. 2019. №3. С. 5–9.
7. Ольховская Е.Б. Предупреждение никотиновой зависимости у студентов средствами физической культуры и спорта // Педагогический вестник. 2021. №18. С. 46–48.
8. Пашкова Л. В03 назвала основные причины смертности россиян // RBK. Статья от 20.09.2025. URL: <https://www.rbc.ru/society/20/09/2025/68ce6d3d9a7947c30375c9e0> (дата обращения: 23.10.2025).
9. Пилипенко Е.В. Распространенность потребления спиртных напитков среди студенческой молодежи // In The World Of Science and Education. 2025. №15 февраль КН. С. 10–14.
10. Потешкина Н.Г. Избыточное потребление соли: распространенность и последствия для здоровья человека (обзор литературы) // Вестник РГМУ. 2013. №2. С. 29–33.
11. Приказ Минздрава России от 15.01.2020 № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».
12. Профилактика сахарного диабета // Научно-практический центр психологического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухарево. 2022. URL: <https://suhareva-center.mos.ru/mediatsentr/novosti/profilaktika-sakhamogo-diabeta> (дата обращения: 25.10.2025).
13. Рожкова Е. Данные Росстата показали сокращение доли пьющих россиян // RBK. Статья от 31.03.2025. URL: <https://www.rbc.ru/wine/news/67ea7e809a79471ba3c9b8c8> (дата обращения: 25.10.2025).
14. Спорт как способ борьбы с алкогольной зависимостью // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», Кировская область. Статья от 16.08.2023. URL: <https://prof.medkirov.ru/news/docid/3CCE18-2023.html> (дата обращения: 23.10.2025).
15. Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. 24 с. URL: <https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/01/strategyzoch-2025.pdf> (дата обращения: 23.10.2025).
16. Barnes E. Are You Eating Too Much Salt? 5 Risks to Know // Health. September 21, 2025. URL: <https://www.health.com/physical-effects-too-much-salt-8704326> (date: 23.10.2025).
17. Антипов О.В. Физическое воспитание, ориентированное на приоритет здоровья, в условиях дистанционного обучения в аграрном вузе / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, М.С. Лукова // Право, история, педагогика и современность : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2023 года / Под редакцией А.В. Яшина, А.А. Грачева, Н.И. Свечникова. — Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. — С. 11–15.
18. Антипов О.В. Самодиагностика здоровья студентов аграрного вуза / О.В. Антипов, А.М. Сурков, Е.Ю. Суханова // Качество жизни населения и экология: Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 22–23 августа 2022 года / Под научной редакцией Г.В. Ильиной. — Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. — С. 3–5.
19. Антипов О.В. К вопросу формирования здорового образа жизни студентов в аграрном вузе / О.В. Антипов, А.М. Сурков, Е.Ю. Суханова // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 3(71). — С. 116–118.
20. Гежа Р.В. Реализация физического воспитания студентов, ориентированного на приоритет здоровья / Р.В. Гежа, О.В. Антипов, Ю.Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 2-й Научно-практической конференции, Москва, 23 июня 2023 года / Под общей редакцией С.В. Позябина, Л.А. Гнездиловой. — Москва: Сельскохозяйственные технологии, 2023. — С. 613–614.
21. Антипов О.В. Состояние здоровья современных школьников в условиях техносферы / О.В. Антипов, Л.С. Карсека // Экология и безопасность жизнедеятельности: сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 20–21 декабря 2018 года. — Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2018. — С. 47–49.
22. Суханова Е.Ю. Скандинавская ходьба как средство оздоровления студентов на занятиях физической культурой в аграрном вузе / Е.Ю. Суханова, О.В. Антипов, А.М. Сурков // Право, история, педагогика и современность : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2023 года / Под редакцией А.В. Яшина, А.А. Грачева, Н.И. Свечникова. — Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. — С. 279–282.
23. Суханова Е.Ю. Проблема внедрения оздоровительных элементов в преподавание физической культуры в вузе: зарубежный опыт / Е.Ю. Суханова, О.В. Антипов, Р.В. Гежа // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. — 2025. — № 3–3. — С. 140–143.
24. Гежа Р.В. Мотивационно-ценностное отношение студентов к своему здоровью и физической культуре / Р.В. Гежа, С.В. Комин, М.В. Куликова // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2024 года. — Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. — С. 563–564.
25. Штукин Н.Н. Роль здоровьесберегающих технологий в непрофильном вузе / Н.Н. Штукин, Р.В. Гежа, С.В. Комин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2024 года. — Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. — С. 583–584.

© Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@yandex.ru), Антипов Олег Владимирович (antipov_ov@bk.ru),
Луцок Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»