

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.02.2026 г.  
Дата принятия рукописи в печать: 03.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-3-579-581

**РЕДИ Елена Владимировна,**  
Доцент кафедры физического воспитания и спорта  
Сибирский государственный университет науки  
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,  
г. Красноярск,  
e-mail: Russlen90@mail.ru

**ФАЛЕЕВА Елена Александровна,**  
Доцент кафедры физического воспитания и спорта  
Сибирский государственный университет науки  
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,  
г. Красноярск,  
e-mail: Russlen90@mail.ru

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье рассматривается роль самостоятельных занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни студентов. Анализируются мотивы, формы и методы организации таких занятий, вопросы планирования нагрузки, самоконтроля и профилактики травматизма. Представлен анализ научной литературы и данных социологических опросов. Материалы адресованы преподавателям, студентам и специалистам в области физической культуры.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, мотивация, самоконтроль.

**REDI Elena Vladimirovna,**  
Associate Professor of the Department  
of Physical Education and Sports  
Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev,  
Krasnoyarsk

**FALEEVA Elena Aleksandrovna,**  
Associate Professor of the Department  
of Physical Education and Sports  
Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev,  
Krasnoyarsk

## INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

**Annotation.** The article discusses the role of independent physical training in the formation of a healthy lifestyle among students. The article analyzes the motives, forms and methods of organizing such training, as well as the issues of load planning, self-control and prevention of injuries. The analysis of scientific literature and data from sociological surveys is presented. The materials are addressed to teachers, students and specialists in the field of physical culture.

**Key words:** independent training, physical culture, students, healthy lifestyle, motivation, self-control.

**Введение.** Современное общество предъявляет высокие требования к здоровью и физической подготовленности молодых специалистов. Однако образ жизни студенческой молодежи характеризуется гиподинамией, нерациональным питанием, хроническим недосыпанием и стрессами, что ведет к ухудшению здоровья и росту заболеваемости.

В этих условиях особую значимость приобретает физическая культура как компонент здорового образа жизни. Обязательные учебные занятия (2-4 часа в неделю) недостаточны для обеспечения полноценного двигательного режима студентов. Ключевое значение приобретают самостоятельные занятия, позволяющие компенсировать дефицит двигательной активности и сформировать устойчивую потребность в регулярных тренировках. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных путей вовлечения молодежи в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Цель исследования — теоретическое обоснование роли самостоятельных занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни студентов, а также анализ основных организационно-методических условий, обеспечивающих эффективность таких занятий.

**Основная часть.** Самостоятельные занятия физической культурой — это система регулярной физической активности, осуществляемой студентом по собственной инициативе без непосредственного руководства преподавателя. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют восстановлению после умственного утомления, повышению общей и профессиональной работоспособности.

Эффективность занятий зависит от мотивации. Выделяют следующие группы мотивов: оздоровительные (укрепление здоровья), двигательнo-деятельностные (удовольствие от движения), соревновательно-конкурентные (стремление к лучшим результатам), эстетические (коррекция фигуры), коммуникативные (общение), познавательно-развивающие (познание возможностей организма) и профессионально-ориентированные (успешность в будущей трудовой деятельности). Доминирующими у студентов чаще всего выступают оздоровительные и эстетические мотивы.

Формы самостоятельных занятий разнообразны: утренняя гимнастика, физкультпаузы в течение учебного дня, тренировочные занятия (бег, плавание, фитнес, спортивные игры) 2-3 раза в неделю. Занятия требуют планирования с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья студента.

Ключевое условие эффективности — правильное дозирование нагрузки и самоконтроль. Начинать следует с малых нагрузок, постепенно увеличивая их. Критерии оптимальности: самочувствие, частота пульса, качество сна и аппетита. Оптимальная тренировочная зона пульса составляет 60-80% от максимального (220 минус возраст). Ведение дневника самоконтроля позволяет отслеживать динамику подготовленности.

Важна профилактика травматизма. Отсутствие контроля тренера повышает риски травм из-за нарушения техники, недостаточной разминки или переутомления. Задача преподавателя — обучить студентов технике безопасности, правилам подбора упражнений, методам страховки и информировать о противопоказаниях.

На практике существуют проблемы, препятствующие вовлечению студентов в самостоятельные занятия: дефицит времени, недостаток доступной спортивной инфраструктуры, слабая информированность о методиках, низкая потребность в физическом самосовершенствовании. Их решение требует комплексного подхода: совершенствования учебного процесса, развития спортивной базы и пропаганды здорового образа жизни.

**Заключение.** Самостоятельные занятия физической культурой являются важнейшим компонентом системы физического воспитания студентов и действенным фактором формирования здорового образа жизни. Они позволяют восполнить дефицит двигательной активности, повысить умственную и физическую работоспособность, укрепить здоровье, улучшить телосложение и психоэмоциональное состояние. Эффективность самостоятельных занятий обеспечивается правильной мотивацией, грамотным планированием нагрузки, регулярностью, адекватным самоконтролем и соблюдением правил безопасности.

Задача высшей школы — создать все необходимые условия для вовлечения студентов в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность. Это предполагает не только развитие материально-технической базы, но и совершенствование методического обеспечения, проведение консультационной работы, обучение студентов методам самоконтроля и основам построения тренировочного процесса. Только при условии сформированности у выпускников вуза устойчивой потребности в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой можно говорить о полноценной реализации здоровьесберегающей функции образования и подготовке физически крепкого, дееспособного специалиста.

Список литературы:

[1] Пономарева Г.В., Сомотаев П.И., Власова Т.Н., Линёва Н.А. Влияние типа темперамента студентов на выбор спортивной деятельности // Культура физическая и здоровье. – 2025. – Т. 95. – № 3. – С. 130-133.

[2] Бакаев В.В., Быстрова И.В., Шелкова Л.Н., Иванов П.И. Взаимосвязь игрового опыта и физической подготовленности теннисистов // Культура физическая и здоровье. – 2025. – Т. 95. – № 3. – С. 208-212.

[3] Бажев А.З., Чеченов Б.Х., Коноплева А.Н. Актуальные вопросы психологической подготовки пловцов к соревнованиям // Культура физическая и здоровье. – 2025. – Т. 95. – № 3. – С. 18-22.

[4] Кронфельд М. Снижение травматизма в профессиональном футболе: комплексный подход к работе с данными // Материалы митапа Яндекс Спорттеха. – 2025.

References:

[1] Ponomareva G.V., Samotaev P.I., Vlasova T.N., Lineva N.A. Influence of the type of temperament of students on the choice of sports activities// Physical and health culture. – 2025. - T. 95. – № 3. - S. 130-133.

[2] Bakaev V.V., Bystrova I.V., Shelkova L.N., Ivanov P.I. Relationship between playing experience and physical fitness of tennis players//Physical and health culture. – 2025. - T. 95. – № 3. - S. 208-212.

[3] Bazhev A.Z., Chechenov B.Kh., Konopleva A.N. Actual issues of psychological preparation of swimmers for competitions//Physical and health culture. – 2025. - T. 95. – № 3. - S. 18-22.

[4] Kronfeld M. Reducing occupational injuries football: an integrated approach to working with data//Materials of the Yandex Sporttech meetup. – 2025.





Юридическое издательство  
**«ЮРКОМПАНИ»**

Издание учебников,  
 учебных и методических  
 пособий, монографий,  
 научных статей.

Профессионально.

В максимально  
 короткие сроки.

Размещаем  
 в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

[www.law-books.ru](http://www.law-books.ru)