

Качалов Вадим Юрьевич

Степанов Андрей Николаевич

Пинаев Григорий Дмитриевич

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: глава посвящена актуальной проблеме формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры и спорта в условиях современного вуза. Теоретическая часть работы базируется на анализе отечественных научных публикаций последних пяти лет (2020–2025 гг.), что позволяет выявить современные тенденции и подходы к исследованию данной проблематики. Эмпирическая часть представлена результатами анкетирования студентов Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма, направленного на оценку уровня их физической активности, структуры мотивации и поведенческих привычек. В ходе исследования определены ключевые факторы, способствующие вовлеченности студентов в регулярные занятия спортом, а также барьеры, препятствующие ведению здорового образа жизни. На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по совершенствованию организации учебного процесса по физической культуре, ориентированные на усиление мотивационного компонента и формирование устойчивых поведенческих паттернов здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, спорт, мотивация.

Abstract: the chapter is devoted to the urgent problem of forming a healthy lifestyle of students by means of physical culture and sports in a modern university. The theoretical part of the work is based on the analysis of domestic scientific publications of the last five years (2020-2025), which allows us to identify current trends and approaches to the study of this issue. The empirical part is presented by the results of a

survey of students of the Volga Region University of Physical Culture, Sports and Tourism, aimed at assessing their level of physical activity, motivation structure and behavioral habits. The study identified key factors contributing to students' involvement in regular sports activities, as well as barriers to leading a healthy lifestyle. Based on the data obtained, practical recommendations have been developed to improve the organization of the educational process in physical education, aimed at strengthening the motivational component and the formation of sustainable behavioral patterns of a healthy lifestyle among students.

Keywords: *healthy lifestyle, university students, physical education, sport, motivation.*

Введение.

Проблематика здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов вуза напрямую связана с особенностями их учебной и социальной среды. На этапе обучения в университете резко возрастает доля умственной нагрузки, увеличивается время сидячей работы, меняется режим дня, питание становится менее стабильным, а стрессовые факторы приобретают хронический характер. В такой ситуации физическая культура и спорт выступают не просто учебной дисциплиной или досуговой активностью, а одним из базовых инструментов профилактики нарушений здоровья и формирования устойчивых поведенческих привычек, связанных с саморегуляцией, режимом, двигательной активностью и отказом от вредных практик.

Под здоровым образом жизни в рамках данной работы понимается совокупность устойчивых привычек и норм поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Ключевыми компонентами ЗОЖ обычно выступают регулярная физическая активность, рациональное питание, достаточный сон, управление стрессом, гигиена труда и отдыха, а также снижение рисков, связанных с употреблением алкоголя, табака и иных психоактивных веществ. Здоровый образ жизни трудно себе представить без исполнения чёткого распорядка дня. Если позволять себе засыпать после полуночи и просыпаться в два часа дня по

выходным – мы получим прямой путь к нарушению базовых принципов здорового образа жизни [4, С.9].

В студенческой среде эти компоненты взаимосвязаны: дефицит движения часто сопровождается ухудшением сна и ростом тревожности, а нерегулярное питание усиливает утомляемость и снижает работоспособность. В работах, посвященных физической культуре студентов, подчеркивается, что именно системная физическая активность может выступать организующим фактором, который запускает «цепочку» положительных изменений в режиме и самочувствии, повышая субъективную ценность здоровья и мотивацию к его поддержанию [1; 3].

Физическая культура и спорт имеют схожую цель, но различаются по акцентам. Физическая культура в вузе чаще ориентирована на оздоровительный эффект, развитие базовых двигательных качеств и формирование привычки регулярной активности. Спорт, включая массовый и студенческий спорт, добавляет соревновательность, командную идентичность, социальное признание и более высокий уровень дисциплины. Для формирования ЗОЖ важно сочетание обеих линий: учебные занятия создают обязательный минимум двигательной активности, а спортивная среда закрепляет привычку через интерес, цели и социальные связи [5].

Актуальность темы также связана с тем, что университет рассматривается как площадка, где возможно управляемое воздействие на образ жизни молодежи: через образовательную программу по физической культуре, студенческие спортивные клубы, инфраструктуру, массовые мероприятия, информационную поддержку и мониторинг состояния здоровья. Ряд исследований показывает, что студенты часто декларируют ценность здоровья, но не всегда переводят ее в практику, а осознанность в вопросах ЗОЖ заметно возрастает при включении в регулярные занятия и при появлении ощутимых позитивных эффектов, например улучшения самочувствия и снижения стресса [2; 6; 7].

Цель исследования: обосновать влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни студентов вуза и определить практические условия, при которых это влияние становится устойчивым.

В работе применены методы теоретического и эмпирико-аналитического уровня.

1. Анализ и обобщение отечественных научных публикаций по проблеме физической культуры, спорта и ЗОЖ студентов (2020–2025 гг.), включая статьи, в которых представлены результаты анкетирования и наблюдений в студенческой среде.

2. Сравнительный анализ подходов к организации физического воспитания в вузе: обязательные занятия, элективные модули, секции и студенческие спортивные клубы, массовые мероприятия.

3. Контент-анализ типовых факторов вовлеченности и барьеров (временные ограничения, мотивация, доступность инфраструктуры, уровень подготовленности), выделяемых авторами.

Результаты исследования рассматриваются как итог сопоставления и интерпретации данных источников и практик, а также как формирование прикладной модели внедрения ЗОЖ через физическую культуру и спорт в условиях вуза.

Обсуждение и результаты.

1. Физическая активность как «ядро» студенческого ЗОЖ.

Обобщение отечественных исследований позволяет выделить устойчивый вывод: физическая активность выступает наиболее понятным и «осозаемым» компонентом ЗОЖ для студенческой молодежи. В ряде работ студенты прямо связывают здоровье прежде всего со спортом, а занятия физической культурой рассматриваются ими как практический способ поддержания хорошего самочувствия [1; 2]. Такая фокусировка понятна: физическая активность дает быстрый результат, который ощущается телесно, отражается на настроении и работоспособности.

В то же время важен нюанс: понимание значимости спорта не всегда автоматически превращается в систематическую практику. В публикациях, основанных на опросах, заметна типичная картина. Значительная часть студентов признает, что «заниматься нужно», однако регулярность занятий снижается из-за учебной нагрузки, недостатка привычки к саморегуляции, низкой самооценки

физической подготовленности и ситуативной мотивации. Поэтому влияние физической культуры и спорта на формирование ЗОЖ в вузе следует рассматривать как управляемый процесс, где важны не только факты участия, но и условия, закрепляющие поведение.

С позиции педагогики физического воспитания ключевой задачей становится формирование устойчивой привычки к движению. Привычка отличается от разовых всплесков активности тем, что сохраняется при изменении обстоятельств: сессия, смена расписания, ухудшение погоды, снижение настроения. Для этого студенты должны получить опыт посильной регулярной нагрузки, понятный смысл занятий и чувство прогресса. Отмечается, что регулярные тренировки поддерживают баланс между умственной нагрузкой и физическим состоянием, а это повышает субъективную ценность занятий и снижает риск «срыва» режима [5; 7].

2. Механизмы влияния физической культуры и спорта на компоненты ЗОЖ.

Влияние физической культуры и спорта на ЗОЖ студентов целесообразно описывать через несколько взаимодополняющих механизмов.

Физиологический механизм. Регулярная физическая активность повышает функциональные резервы организма, улучшает показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует нормализации массы тела и метаболических процессов. Для студента это выражается в снижении утомляемости, более стабильной работоспособности в течение дня и лучшем восстановлении после умственных нагрузок. Именно на этой основе формируется осознанное отношение к режиму сна, питанию и восстановлению. Когда студент фиксирует связь между нагрузкой, самочувствием и качеством учебной деятельности, поведение становится более рациональным.

Психологический механизм. Физические занятия снижают уровень стрессовой реакции, уменьшают тревожность и улучшают эмоциональный фон. В отечественных работах отмечается, что регулярные тренировки оказывают позитивное влияние на психическое состояние студентов, поддерживая устойчивость к стрессорам учебной среды [7]. Это важно для ЗОЖ, потому что стресс нередко

становится триггером нарушения режима сна, переедания, употребления стимуляторов и иных рискованных практик. Следовательно, спорт может играть роль «защитного» фактора, стабилизирующего поведение.

Социально-поведенческий механизм. Спортивные секции и команды формируют социальные нормы и поддерживающую среду. Возникает групповая идентичность, дисциплина, обязательства перед партнерами по команде, а также позитивное социальное подкрепление. Для многих студентов именно включенность в коллектив становится фактором, который удерживает от пропусков и повышает регулярность занятий. Кроме того, спортивная среда часто транслирует нормы, связанные с восстановлением, питанием и отказом от вредных привычек.

Образовательный механизм. Дисциплина «Физическая культура» позволяет не только дать нагрузку, но и сформировать знаниевую базу: основы тренировочного процесса, самоконтроль, профилактика травм, принципы восстановления. При правильной методической подаче физкультура перестает быть «формальной парой» и становится практикоориентированным курсом по управлению собственным ресурсом здоровья. Авторы подчеркивают, что физическая культура способствует не только укреплению здоровья, но и развитию личностных качеств и социальной адаптации студентов [3].

3. Мотивация студентов и барьеры вовлеченности.

Результаты обобщения отечественных источников позволяют выделить типичную структуру мотивации.

1. Мотивация «здоровье и самочувствие». Для части студентов главный мотив связан с поддержанием здоровья и физической формы. В опросах именно спорт часто называют ключевым элементом здоровья, что отражает базовую установку: здоровье воспринимается как результат активности [1; 2].

2. Мотивация «внешний вид и социальная привлекательность». Этот мотив особенно выражен у студентов младших курсов. Он может поддерживать занятия на старте, но без перехода к внутренней мотивации часто не обеспечивает регулярность.

3. Мотивация «успех и соревновательность». Характерна для вовлечения в спортивные секции, команды, турниры. Соревновательный компонент повышает дисциплину и формирует привычку к планированию, но требует грамотного сопровождения, чтобы избежать выгорания.

4. Мотивация «коммуникация и принадлежность». Занятия в группе, секции, команде создают устойчивую социальную опору и повышают вероятность долгосрочного участия.

Обобщённые результаты анкетных опросов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Фрагменты результатов анкетных опросов студентов о ЗОЖ и физической активности (по данным опубликованных исследований)

Источник	Выборка	Что спрашивали	Ключевые результаты (для цитирования/обсуждения)
Репников И.А., Сметанин А.Г. (2020)	90	«Здоровье для вас это...?»; «Что нужно, чтобы быть здоровым?»	51% считают главным компонентом здоровья спорт; 52,73% считают, что для здоровья нужно заниматься спортом
Акулова К.Ю. и соавт. (2022)	(в тексте статьи выборка не вынесена рядом с процентами)	«Здоровье для вас это...?»; «На что вы готовы ради здоровья?»; «Сколько часов в день вы в движении?»	48%: «здоровье это занятия спортом»; 52% готовы заниматься спортом; 50% находятся в движении 3–5 часов в день
Неповинных Л.А., Шолохова К.К. (2025)	117	Частота занятий спортом; самооценка образа жизни; вредные привычки	42,7% занимаются спортом 1–2 раза в неделю; 27,3% ведут малоподвижный образ жизни; 72,7% оценивают образ жизни как «средний» или «скорее здоровый»; более половины имеют вредные привычки

Формирование ЗОЖ у студентов через физическую культуру и спорт целесообразно рассматривать как процесс, который проходит несколько стадий и на каждой требует разных педагогических решений. На первом этапе ключевым становится снижение входного порога: студент должен получить безопасный и посильный опыт занятий, без ощущения, что физкультура – это стресс, стыд или

постоянная проверка. Здесь решают вариативность и индивидуализация нагрузки: выбор форм активности, понятные уровни сложности, возможность начинать с базовых вариантов и постепенно усложнять. На втором этапе появляется потребность в закреплении регулярности. Для этого важно перевести занятия из режима случайности в режим привычки через простые инструменты саморегуляции: план недели, минимальная «норма движения», самоконтроль по самочувствию, короткие цели на 2–4 недели. На третьем этапе устойчивость усиливается за счет смысла и социальной поддержки. Спорт и студенческие секции здесь работают как «якорь»: тренировки становятся частью общения, расписания и личной идентичности, а не только способом «быть здоровым». При этом для вуза принципиально важно не противопоставлять учебную физкультуру и спорт, а связывать их: учебные занятия дают базу и грамотный подход к нагрузкам, а секции и мероприятия создают мотивацию и удержание. Дополнительный эффект дает интеграция физической активности с другими компонентами ЗОЖ на уровне простых практик, которые реально подходят студентам: двигательные паузы при длительной учебе, упражнения для профилактики нарушений осанки, рекомендации по сну в период сессии, способы восстановления после умственного перенапряжения. Такая связка повышает практическую ценность дисциплины: физкультура начинает восприниматься как инструмент управления ресурсом, а не как обязательная формальность. Если в тексте уже описаны типовые мотивы и барьеры, логично подчеркнуть, что барьеры чаще носят не «ленивый», а организационный характер: несостыковка времени, отсутствие удобного формата, страх низкой подготовленности, недостаток понятной траектории. Следовательно, эффективность вузовской системы определяется тем, насколько она помогает студенту пройти путь от разовых попыток к устойчивому поведению: регулярности, осознанности и включенности.

Для усиления исследовательской части и соответствия логике научной статьи полезно отдельно показать, как именно можно фиксировать изменения ЗОЖ у студентов и оценивать вклад физической культуры и спорта. В качестве практического решения предлагается использовать компактную модель мониторинга,

которая сочетает поведенческие, когнитивные и субъективные показатели. Поведенческий блок может включать частоту активности в неделю, длительность и тип нагрузки, участие в секциях или мероприятиях, а также долю пропусков учебных занятий по физкультуре. Когнитивный блок оценивает понимание базовых принципов: как дозировать нагрузку, что такое восстановление, почему сон и питание влияют на работоспособность, какие признаки переутомления требуют коррекции режима. Субъективный блок фиксирует самооценку здоровья, уровень утомляемости, качество сна, уровень стресса и удовлетворенность своим режимом. Практически это реализуется через короткую анкету на 10–12 вопросов в начале и в конце семестра, без перегрузки статистикой, но с возможностью увидеть динамику и связать ее с участием в физкультурных и спортивных форматах. Чтобы результаты выглядели корректно, в обсуждении важно явно обозначать ограничения: самоотчеты студентов могут искажаться, а динамика ЗОЖ зависит не только от спорта, но и от учебной нагрузки, питания, условий проживания и психологического состояния. Поэтому выводы должны строиться аккуратно: не «спорт гарантирует здоровье», а «регулярная физическая активность повышает вероятность формирования отдельных компонентов ЗОЖ при наличии поддерживающей среды».

В практических рекомендациях это переводится в конкретные управляемые решения: расширение выбора видов активности, поддержка новичков, адаптационные группы, понятная навигация по секциям, мероприятия «низкого входа» для тех, кто не готов к соревнованиям, а также обучение самоконтролю и восстановлению в рамках учебных занятий. Дополнительно стоит подчеркнуть, что для студентов важен быстрый, ощутимый эффект: улучшение самочувствия, снижение напряжения, рост работоспособности. Именно этот опыт чаще всего закрепляет поведение и превращает идею «надо заниматься» в привычку. В результате физическая культура и спорт начинают работать как системообразующий компонент студенческого ЗОЖ: они поддерживают режим, усиливают стрессоустойчивость и формируют навыки саморегуляции, которые сохраняются и после окончания вуза.

Среди барьеров вовлеченности чаще всего выделяются:

- нехватка времени на фоне учебной нагрузки и подработки;
- низкая физическая подготовленность и страх негативной оценки;
- отсутствие удобной инфраструктуры или расписания;
- формальный подход к дисциплине «Физическая культура», когда студент не видит личного смысла занятий;
- недостаток индивидуализации нагрузки.

Особое значение имеет противоречие между декларируемой ценностью здоровья и реальным поведением. Студенты нередко соглашаются с важностью спорта, но приоритеты «здесь и сейчас» смещаются в сторону срочных учебных задач. В этом месте роль вуза заключается в создании условий, где физическая активность становится не конкурирующим фактором, а ресурсом, который помогает учиться эффективнее. Такой подход поддерживается исследованиями, где подчеркивается связь регулярных занятий с балансом нагрузки и состоянием организма [5; 7].

4. Роль учебных занятий по физической культуре в формировании ЗОЖ.

Учебные занятия по физической культуре обладают рядом преимуществ как инструмент формирования ЗОЖ.

1. Регулярность как педагогический ресурс. Обязательность и расписание позволяют создать минимум двигательной активности даже у студентов с низкой мотивацией. Однако обязательность сама по себе не гарантирует вовлеченности. Эффект формируется при сочетании регулярности с осмыслением целей и самоконтролем.

2. Переход от «сдачи нормативов» к управлению здоровьем. Для студента важнее не разовый результат, а способность поддерживать активность и восстановление на протяжении семестра. Поэтому в учебном процессе целесообразно акцентировать навыки саморегуляции: оценка самочувствия, пульсовой режим, контроль нагрузки, профилактика перетренированности.

3. Индивидуализация. В вузовской группе встречаются разные уровни подготовленности и разные медицинские ограничения. Индивидуализация нагрузки

снижает риск травм и формирует чувство безопасности, особенно у студентов, ранее не занимавшихся спортом.

4. Это важный шаг, потому что негативный опыт на первых занятиях часто закрепляет избегающее поведение.

5. Интеграция с другими компонентами ЗОЖ. Занятия по физкультуре дают удобную площадку для коротких образовательных блоков: режим сна в период сессии, восстановление после умственной нагрузки, питание при тренировках, профилактика нарушений осанки, работа с гаджет-зависимостью. Такой формат повышает практическую ценность курса и поддерживает формирование целостного понимания ЗОЖ.

В отечественных работах подчеркивается, что физическая культура играет значимую роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, развитии физических и личностных качеств, а также социальной адаптации [3]. Следовательно, педагогический потенциал дисциплины выходит за рамки «двигательной активности» и включает воспитательные и социальные эффекты.

5. Роль спорта и спортивной среды в закреплении привычек.

Если физкультура чаще формирует основу и базовые навыки, то спорт выступает инструментом закрепления и усиления привычек. Причины этого связаны с особенностями спортивной среды.

1. Цель и измеримость. В спорте проще фиксировать прогресс: результаты, разряды, улучшение техники, участие в соревнованиях. Это подкрепляет мотивацию и развивает навыки планирования.

2. Дисциплина и ответственность. Регулярные тренировки в секции или команде задают ритм, формируют ответственность перед коллективом, уменьшают вероятность пропусков.

3. Социальная поддержка. Коллектив снижает барьеры для новичков, если выстроена корректная культура. Для студента, испытывающего стресс и адаптирующегося к вузу, поддерживающая команда может стать фактором устойчивости.

4. Профилактический эффект через эмоциональную разрядку. Спортивная активность помогает снижать напряжение, что особенно важно в период высокой учебной нагрузки. В работах отмечается положительное влияние тренировок на психику студентов, снижение стресса и тревожности [7].

При этом следует учитывать риски: чрезмерная соревновательность, завышенные требования и отсутствие восстановления могут приводить к утомлению и снижению мотивации. Поэтому спортивная работа в вузе требует методического сопровождения, ориентированного не только на результат, но и на здоровье.

6. Критерии эффективности формирования ЗОЖ через физическую культуру и спорт

Для оценки эффективности вузовской системы целесообразно использовать критерии, отражающие не только «участие», но и устойчивые изменения поведения. На основе анализа источников и практик можно выделить следующие критерии.

1. Поведенческие критерии. Регулярность физической активности (количество активных дней в неделю), участие в секциях и мероприятиях, снижение доли пропусков занятий по физкультуре, наличие самостоятельных тренировок.

2. Когнитивные критерии. Осведомленность о принципах ЗОЖ, понимание связи между нагрузкой и восстановлением, знание базовых правил самоконтроля, умение планировать режим.

3. Психологические критерии. Уровень внутренней мотивации, снижение тревожности, рост субъективной удовлетворенности самочувствием, формирование установок на саморегуляцию.

4. Социальные критерии. Включенность в спортивное сообщество, наличие поддержки со стороны сверстников, участие в командных форматах.

5. Интегральные критерии здоровья. Самооценка здоровья, показатели физической подготовленности, динамика функционального состояния (при наличии мониторинга и допусков).

Использование этих критериев позволяет сделать вывод: формирование ЗОЖ через физическую культуру и спорт является эффективным, когда у

студента появляется не единичный опыт, а устойчивая система поведения и знаний, поддерживаемая вузовской средой.

7. Практические условия, усиливающие влияние физкультуры и спорта на ЗОЖ.

На основании анализа отечественных исследований и педагогических подходов можно выделить набор условий, которые повышают результативность.

1. Выбор и вариативность. Наличие элективных модулей и разных видов активности (игровые виды, силовые направления, фитнес, плавание, циклические виды) увеличивает шанс найти «свой» формат. Вариативность снижает сопротивление и поддерживает внутреннюю мотивацию.

2. Доступность инфраструктуры. Реальная доступность залов и площадок, понятное расписание секций, возможность заниматься в удобное время. Для студентов с плотным графиком это часто решающий фактор.

3. Методическая ориентация на здоровье. Содержание занятий должно включать самоконтроль, профилактику травм и грамотное восстановление. Тогда физкультура воспринимается как практическая дисциплина, а не как формальность.

4. Поддержка новичков. Важны адаптационные группы и «мягкий вход» для студентов с низкой подготовленностью. Наличие адаптационного периода снижает страх и повышает вероятность закрепления привычки.

5. Связка с профилактикой стресса. В период сессий и интенсивных учебных блоков стоит усиливать внимание к восстановлению, дыхательным практикам, упражнениям на подвижность, техникам разгрузки. Это повышает прикладную ценность занятий.

6. Социальные практики и событийность. Массовые мероприятия, фестивали спорта, внутривузовские турниры и челленджи создают позитивную норму и стимулируют участие студентов, которые не готовы сразу идти в секцию.

7. Информационная поддержка и обратная связь. Информирование о возможностях занятий, простая навигация по секциям, обратная связь о прогрессе, консультации по выбору нагрузки.

8. Рекомендации для вуза по усилению формирования ЗОЖ

Ниже представлены рекомендации, которые могут быть использованы в практической части статьи.

1. Пересборка учебного курса по физкультуре под модель «здоровье как навык». Включать короткие блоки по самоконтролю, восстановлению, профилактике нарушений осанки и переутомления, режиму в период сессии.

2. Диагностика стартового уровня и индивидуальные траектории. На старте семестра фиксировать уровень подготовленности и предлагать несколько траекторий нагрузки. Это снижает риск травм и повышает субъективную безопасность.

3. Создание системы «мягкого входа» в спорт. Адаптационные группы и пробные занятия в секциях. Для студентов, не имеющих спортивного опыта, важен простой первый шаг.

4. Развитие студенческих спортивных клубов и командных форматов. Командная включенность повышает регулярность и удержание, особенно в первые годы обучения.

5. Интеграция спорта в социальную повестку вуза. Турниры факультетов, спортивные недели, челленджи активности. Событийность повышает видимость спорта и формирует положительную норму.

6. Мониторинг и обратная связь. Регулярная оценка участия и удовлетворенности студентов, сбор предложений, корректировка расписаний и форматов. Даже простой мониторинг снижает ощущение формальности.

7. Партнерство с медицинской службой и психологической поддержкой. Совместные мероприятия по профилактике стресса, здоровому сну, рациональному питанию. Это усиливает междисциплинарность ЗОЖ и делает физкультуру частью общей профилактической системы.

Заключение (выводы).

1. Физическая культура и спорт в условиях вуза выступают ключевыми факторами формирования здорового образа жизни, поскольку напрямую влияют на

регулярность двигательной активности и опосредованно поддерживают режим, восстановление и стрессоустойчивость.

2. Влияние физической активности на ЗОЖ реализуется через физиологические, психологические, социально-поведенческие и образовательные механизмы. Наиболее устойчивый эффект достигается при сочетании учебной физкультуры и спортивной среды.

3. Обобщение отечественных исследований показывает, что студенты часто связывают здоровье со спортом и признают необходимость занятий, но регулярность ограничивается барьерами, связанными с учебной нагрузкой, мотивацией и доступностью инфраструктуры.

4. Эффективная вузовская система формирования ЗОЖ должна опираться на вариативность активности, индивидуализацию нагрузки, поддержку новичков, событийность, социальную включенность и мониторинг результатов.

5. Практические рекомендации для вуза включают переход к модели «здравье как навык» в курсе физической культуры, развитие спортивных клубов, адаптационные форматы и интеграцию физической активности в профилактику стресса и формирование режима.

Список литературы

1. Формирование здорового образа жизни студентов через занятия физической культурой / К.Ю. Акулова, А.И. Мозгунов, О.А. Шкатов, В.А. Дядищев // International Research Journal. – 2022. – №1 (115). – С. 43–46. DOI 10.23670/IRJ.2022.115.1.078. EDN SENIY

2. Биличенко Д.А. Физическая культура и здоровый образ в жизни студентов / Д.А. Биличенко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 июня 2022 г.). – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 220–222. EDN OVEZRM

3. Герасимова П.В. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / П.В. Герасимова // Актуальные исследования. – 2024. – №39 (221). – С. 85–87. EDN HSTIWG
4. Основы здорового образа жизни школьников / В.Ю. Качалов, Е.С. Щигорцова, О.В. Сычева, Д.М. Максимов // Лучшая научная инициатива 2025: материалы Международного научно-исследовательского конкурса (Петрозаводск, 7 января 2026 г.). – Петрозаводск: МЦНП «Новая Наука», 2026. – С. 6–15. EDN QTUHOR
5. Неповинных Л.А. Анализ уровня физической активности и здорового образа жизни среди студентов ПетрГУ / Л.А. Неповинных, К.К. Шолохова // Мир педагогики и психологии. – 2025. – №06 (107).
6. Репников И.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / И.А. Репников, А.Г. Сметанин // Актуальные исследования. – 2020. – №4 (7). – С. 59–61. EDN TLWEXR
7. Рева Н.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Н.С. Рева // Научный лидер. – 2025. – №20 (221).

Качалов Вадим Юрьевич – доцент ВАК, канд. социол. наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», доцент Казанского кооперативного института РУК, Казань, Россия.

Степанов Андрей Николаевич – доцент, доцент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия.

Пинаев Григорий Дмитриевич – студент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия.
