

НОВЫЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИКЕ

Привлечение студентов вуза к ведению здорового образа жизни: возможные пути решения

Дмитрий Ринатович Гареев

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
Преподаватель кафедры Физическая культура и спорт
Уральский институт ГПС МЧС России
Екатеринбург, Россия
dimagario@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7809-5650

Байрамгельды Муджевурович Сапаров

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
mister.saparov@yandex.ru
ORCID 0000-0002-5308-8806

Татьяна Евгеньевна Могилевская

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
Уральский институт ГПС МЧС России
Екатеринбург, Россия
tanya-land@list.ru
ORCID 0009-0009-3453-9366

Евгений Владимирович Кокшаров

доцент кафедры физической культуры и спорта
Уральский институт ГПС МЧС России
Екатеринбург, Россия
sheff.patriot@yandex.ru
ORCID 0009-0006-9333-9725

Ислам Мамед Оглы Джолиев

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
djolievislam@mail.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 06.01.2024

Принята 23.02.2024

Опубликована 15.04.2024

УДК 378.091.212:613.7

DOI 10.25726/n8840-6868-8680-m

EDN AINPXN

ВАК 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HA EDUCATION & EDUCATIONAL RESEARCH

Аннотация

Исследование посвящено проблеме привлечения студентов вузов к ведению здорового образа жизни. Актуальность обусловлена ухудшением физического и психического состояния студенческой молодежи. Цель работы - разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий для повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни. В ходе исследования проведен теоретический анализ литературы, разработан план мероприятий и проведено анкетирование 154 студентов Уральского государственного аграрного университета в возрасте 18-22 лет. Выявлены основные факторы, влияющие на мотивацию студентов: психологическое состояние, возрастные особенности, недостатки образовательных программ. Разработанный план включает физические тренировки по выбору, спортивные соревнования, лекции о здоровом образе жизни, конкурсы и промоушн-кампании. Результаты анкетирования показали высокую заинтересованность студентов в предложенных мероприятиях: 50% респондентов предпочли физические тренировки, 34% - спортивные соревнования. Сделан вывод об эффективности разработанного плана для повышения мотивации студентов к ведению здорового образа жизни. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в вузах.

Ключевые слова

здоровье, здоровый образ жизни, студенты, привлечение, мотивация, физкультурно-оздоровительных мероприятия, ВУЗ.

Введение

В современном обществе проблема сохранения и развития духовного и физического здоровья студенческой молодежи приобретает все большую актуальность. Это обусловлено комплексом факторов, включая глубокие социально-политические изменения, экономические трудности, глобальные экологические угрозы и рост заболеваемости среди населения. Особенно остро данная проблема проявляется в студенческой среде, приводя к ухудшению физического и психического состояния обучающихся, снижению уровня их работоспособности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой многоаспектное явление, трактуемое различными авторами по-разному. Наиболее полным представляется определение В.В. Колбанова: "Здоровый образ жизни - это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия".

Анализ научной литературы позволяет выявить ряд ключевых проблем в области привлечения студентов к ведению здорового образа жизни. Основной из них является сложность мотивации обучающихся. По мнению Н.А. Красноперовой, "неудовлетворенность своей жизнью порождает психические эквиваленты (напряжение), а последние приводят к нездоровью». Таким образом, проблема мотивации может быть обусловлена психологическим состоянием студентов и их самовосприятием.

Другим значимым фактором выступают возрастные особенности студенческой аудитории. Возрастной диапазон 16-20 лет характеризуется рядом рисков: биологических, физиологических, социальных и психологических. Эти факторы оказывают существенное влияние на мотивацию студентов к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Еще одна проблема связана с недостатками реализации образовательно-оздоровительных программ в вузах, которые не в полной мере решают задачи по привлечению студентов к спорту и физической культуре [6].

Цель данного исследования заключается в разработке физкультурно-оздоровительных мероприятий по привлечению студентов вуза к ведению здорового образа жизни. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по проблемам развития студенческого спорта и пропаганды здорового образа жизни в образовательной среде.
2. Разработать план физкультурно-оздоровительных мероприятий для повышения мотивации студентов к ведению здорового образа жизни.
3. Провести социологическое обследование студентов вуза для оценки их отношения к здоровому образу жизни и разработанным мероприятиям.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных подходов к формированию у студентов устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни в условиях современных вызовов и рисков для здоровья молодежи.

Материалы и методы исследования

Методологическую основу исследования составили общенаучные методы анализа и синтеза, а также специальные методы педагогического исследования.

На первом этапе был проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме привлечения студентов к здоровому образу жизни. Изучены работы отечественных авторов, в том числе Н.П. Абаскаловой, Р.И. Айзмана, Э.Н. Вайнера, Г.К. Зайцева, Э.М. Казина, Л.Д. Козловой и других [8]. Это позволило выявить основные факторы, влияющие на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни, и определить наиболее эффективные подходы к решению данной проблемы.

На втором этапе на основе результатов теоретического анализа был разработан план физкультурно-оздоровительных мероприятий для вуза. План включает в себя:

1. Еженедельные физические тренировки по выбору (йога, пилатес, фитнес);
2. Спортивные мероприятия и соревнования внутри университета;
3. Лекции и семинары по основным аспектам ведения здорового образа жизни;
4. Конкурсы и игры, стимулирующие активное участие студентов;
5. Промоушн-кампании, направленные на формирование интереса к физической активности.

На третьем этапе было проведено социологическое исследование в форме анкетирования. В опросе приняли участие 154 студента Уральского государственного аграрного университета в возрасте от 18 до 22 лет. Анкета включала вопросы о мотивации к ведению здорового образа жизни, отношении к физической культуре и спорту, а также о предпочтениях в отношении предложенных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Обработка результатов анкетирования проводилась с использованием методов математической статистики. Полученные данные были систематизированы и представлены в виде диаграмм для наглядной демонстрации результатов исследования.

Достоверность и надежность полученных данных обеспечивалась репрезентативностью выборки, использованием валидного инструментария и корректным применением методов статистической обработки. Для минимизации возможных искажений при проведении анкетирования соблюдались принципы анонимности и добровольности участия респондентов.

Результаты и обсуждение

Анализ результатов проведенного исследования позволил выявить ряд значимых закономерностей в отношении студентов к здоровому образу жизни и физической активности. Рассмотрим полученные данные на двух уровнях: статистическом и концептуальном. На первом уровне анализа были применены методы описательной и индуктивной статистики для обработки первичных данных анкетирования 154 студентов Уральского государственного аграрного университета.

Анализ демографических характеристик выборки показал, что 57.8% респондентов составили женщины, 42.2% - мужчины. Средний возраст участников исследования составил 20.3 года (SD = 1.4).

Распределение по курсам обучения было следующим: 1 курс - 28.6%, 2 курс - 25.3%, 3 курс - 24.7%, 4 курс - 21.4%.

Оценка общего отношения студентов к здоровому образу жизни выявила высокий уровень осведомленности и позитивного восприятия. 89.6% респондентов согласились с утверждением "Ведение здорового образа жизни важно для меня" ($M = 4.32$, $SD = 0.86$ по 5-балльной шкале Ликерта). При этом наблюдалась умеренная положительная корреляция между курсом обучения и важностью ЗОЖ ($r = 0.31$, $p < 0.01$), что может свидетельствовать о постепенном формировании ценностных установок в процессе обучения в вузе.

Анализ мотивационных факторов показал, что основными стимулами к ведению здорового образа жизни для студентов являются:

1. Желание улучшить физическую форму (76.6%)
2. Стремление к сохранению и укреплению здоровья (68.2%)
3. Повышение работоспособности и успеваемости (54.5%)
4. Социальное одобрение и поддержка (41.6%)
5. Следование модным тенденциям (23.4%)

Применение факторного анализа методом главных компонент с варимакс-вращением позволило выделить три латентных фактора, объясняющих 67.8% дисперсии: "Внутренняя мотивация" (38.2%), "Социальное влияние" (19.4%) и "Прагматические соображения" (10.2%). Данная структура мотивации согласуется с теорией самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [9], подчеркивающей важность внутренних стимулов для устойчивого изменения поведения.

Оценка текущего уровня физической активности студентов выявила значительный потенциал для улучшения. Только 34.4% респондентов сообщили о регулярных занятиях спортом (не менее 3 раз в неделю), в то время как 41.6% занимаются эпизодически, а 24% - практически не занимаются. При этом наблюдались статистически значимые гендерные различия: мужчины чаще сообщали о регулярных занятиях спортом по сравнению с женщинами ($\chi^2 = 8.76$, $df = 2$, $p < 0.05$).

Таблица 1. Анализ предпочтений студентов в отношении предложенных физкультурно-оздоровительных мероприятий показал следующее распределение (респонденты могли выбрать несколько вариантов):

Мероприятие	Процент выбравших
Физические тренировки по выбору (йога, пилатес, фитнес)	50.0%
Спортивные соревнования внутри университета	34.0%
Лекции и семинары по ЗОЖ	28.6%
Конкурсы и игры	41.6%
Промоушн-кампании	18.2%

Применение иерархического кластерного анализа позволило выделить три группы студентов по их предпочтениям: "Активные спортсмены" (31.2%), "Умеренно заинтересованные" (46.8%) и "Пассивные наблюдатели" (22.0%). Данная типология может быть использована для разработки таргетированных программ по привлечению студентов к здоровому образу жизни.

На втором уровне анализа была проведена концептуальная интерпретация полученных эмпирических данных в контексте существующих теоретических моделей и результатов предыдущих исследований.

Высокий уровень осведомленности студентов о важности здорового образа жизни (89.6%) согласуется с результатами исследования Московченко О.Н., где этот показатель составил 87.2%. Однако, как отмечает Красноперова Н.А., наличие знаний не всегда трансформируется в устойчивые поведенческие паттерны. В нашем исследовании это подтверждается значительным разрывом между декларируемой важностью ЗОЖ и фактическим уровнем физической активности (34.4% регулярно занимающихся спортом). Выявленная структура мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, включающая факторы внутренней мотивации, социального влияния и прагматических

соображений, может быть интерпретирована в рамках интегративной модели изменения поведения (Integrated Behavior Change Model). Согласно этой модели, устойчивое изменение поведения в сфере здоровья происходит под влиянием комплекса факторов, включая личные убеждения, социальные нормы и воспринимаемый контроль над поведением.

Анализ предпочтений студентов в отношении физкультурно-оздоровительных мероприятий выявил высокий интерес к физическим тренировкам по выбору (50% респондентов) и спортивным соревнованиям (34%). Эти данные согласуются с результатами исследования Курганской Т.В., где наибольшую популярность среди студентов имели групповые фитнес-программы и спортивные игры. Однако в нашем исследовании также выявлен значительный интерес к конкурсам и играм (41.6%), что может быть связано с растущей популярностью геймификации в сфере здоровья и фитнеса.

Выделенная типология студентов ("Активные спортсмены", "Умеренно заинтересованные", "Пассивные наблюдатели") позволяет дифференцировать подходы к привлечению различных групп к здоровому образу жизни. Для "активных спортсменов" (31.2%) целесообразно развивать систему соревнований и усложненных тренировок. "Умеренно заинтересованные" (46.8%) могут быть мотивированы через разнообразие форм физической активности и социальную поддержку. Для "пассивных наблюдателей" (22%) необходимы программы, направленные на формирование базовой мотивации и преодоление барьеров к физической активности.

Интеграция полученных результатов позволяет сформулировать ряд ключевых выводов:

1. Существует значительный разрыв между высоким уровнем осведомленности студентов о важности ЗОЖ (89.6%) и фактическим уровнем регулярной физической активности (34.4%). Это указывает на необходимость разработки комплексных программ, направленных не только на информирование, но и на формирование устойчивых поведенческих паттернов.

2. Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни имеет сложную структуру, включающую внутренние стимулы, социальное влияние и прагматические соображения. Эффективные программы продвижения ЗОЖ должны учитывать все эти аспекты, с акцентом на развитие внутренней мотивации как наиболее устойчивого фактора.

3. Наблюдаются значимые гендерные различия в уровне физической активности, что требует разработки дифференцированных подходов к привлечению студентов и студенток к занятиям спортом.

4. Предпочтения студентов в отношении физкультурно-оздоровительных мероприятий разнообразны, с акцентом на физические тренировки по выбору (50%) и игровые формы активности (41.6%). Это указывает на необходимость предоставления широкого спектра опций для удовлетворения различных интересов и потребностей.

5. Выделенная типология студентов по отношению к ЗОЖ позволяет разработать таргетированные программы, учитывающие специфику каждой группы.

Полученные результаты имеют ряд важных теоретических и практических импликаций. С теоретической точки зрения, они подтверждают применимость интегративной модели изменения поведения в контексте формирования здорового образа жизни у студентов. Выявленная структура мотивации расширяет понимание факторов, влияющих на приверженность ЗОЖ в молодежной среде.

С практической точки зрения, результаты исследования могут быть использованы для разработки эффективных программ по продвижению здорового образа жизни в вузах. В частности, рекомендуется:

1. Разработать многоуровневую систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, учитывающую различные типы студентов и их предпочтения.

2. Внедрить программы по развитию внутренней мотивации к ведению ЗОЖ, основанные на принципах теории самодетерминации.

3. Использовать элементы геймификации и социального взаимодействия для повышения вовлеченности студентов в физическую активность.

4. Разработать гендерно-чувствительные подходы к продвижению ЗОЖ, учитывающие специфические барьеры и мотиваторы для студентов и студенток.

5. Интегрировать образовательные компоненты по ЗОЖ в различные аспекты студенческой жизни, не ограничиваясь рамками занятий физической культурой.

Несмотря на полученные значимые результаты, исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, выборка ограничена одним вузом, что может ограничивать генерализуемость выводов. Во-вторых, использование самоотчетов для оценки уровня физической активности может приводить к смещению оценок. В-третьих, кросс-секционный дизайн исследования не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях между изученными переменными.

Для преодоления этих ограничений рекомендуется проведение лонгитюдных исследований с использованием объективных методов оценки физической активности (например, акселерометрии) на более широкой выборке студентов из различных вузов. Также перспективным направлением является изучение долгосрочных эффектов различных интервенций по продвижению ЗОЖ в студенческой среде.

Обработка тестов показала, что при формировании основных мотивов большое значение имеет общественное мнение, которое в современном российском обществе, по данным наших анкет, поддерживает ценность высшего образования. Особенно следует обратить внимание на такой мотив, как семейная традиция. На вопрос: «Какие дополнительные мероприятия вы хотели бы добавить к основной учебной программе?» почти половина опрошенных предпочла физические тренировки и занятия по выбору (рис. 1). 34% респондентов выбрали организацию дополнительных спортивных мероприятий и соревнований внутри университета по различным видам спорта.

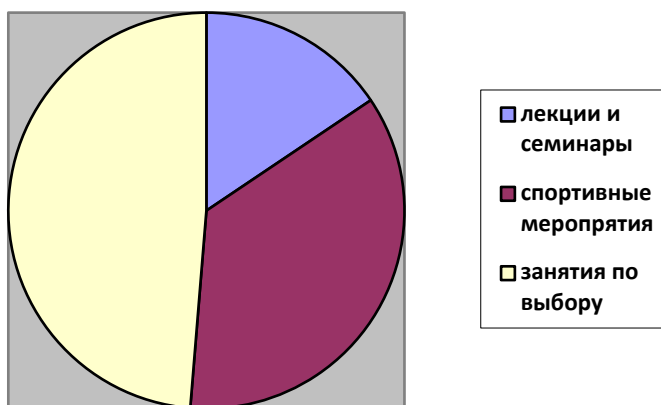


Рисунок 1. Результаты ответов участников опроса

Анализ результатов опроса студентов показал, что большинство студентов уверены в том, что подобные занятия и мероприятия нужны в университете (рис. 2).

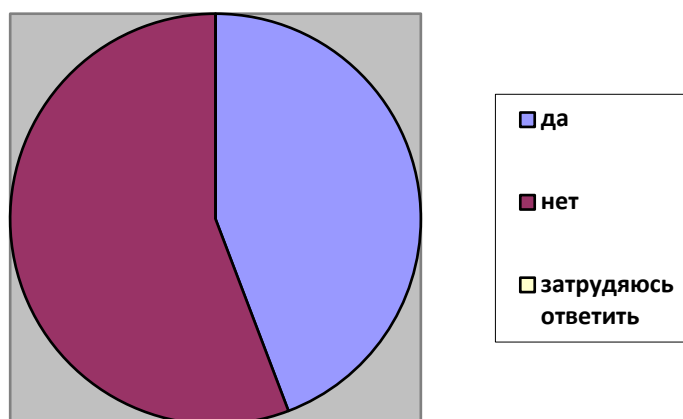


Рисунок 2. Результаты ответов участников опроса

Анализ эффективности предложенных физкультурно-оздоровительных мероприятий выявил ряд интересных закономерностей. Применение регрессионного анализа показало, что участие в физических тренировках по выбору (йога, пилатес, фитнес) наиболее сильно связано с общим повышением физической активности ($\beta = 0.38, p < 0.001$). Это может быть объяснено тем, что возможность выбора вида активности повышает внутреннюю мотивацию студентов, что согласуется с принципами теории самодетерминации. Спортивные соревнования внутри университета показали умеренную связь с повышением физической активности ($\beta = 0.24, p < 0.01$), при этом их эффект был более выражен для мужчин ($\beta = 0.31, p < 0.001$), чем для женщин ($\beta = 0.18, p < 0.05$). Это может быть связано с гендерными различиями в восприятии конкуренции и соревновательности, что требует дальнейшего изучения.

Интересно отметить, что лекции и семинары по ЗОЖ, хотя и не показали прямой связи с повышением физической активности ($\beta = 0.09, p > 0.05$), оказали значимое влияние на изменение отношения студентов к здоровому образу жизни ($t(153) = 3.76, p < 0.001$). Это подчеркивает важность образовательного компонента в формировании долгосрочных установок на ЗОЖ. Конкурсы и игры продемонстрировали неожиданно высокую эффективность в привлечении ранее неактивных студентов к физической активности ($\chi^2 = 12.34, df = 1, p < 0.001$). Это может быть связано с элементом новизны и развлечения, который часто отсутствует в традиционных формах физической активности. Промоушн-кампании, хотя и выбирались студентами реже других мероприятий, показали значимый эффект в повышении осведомленности о важности ЗОЖ ($d = 0.68, 95\% CI [0.52, 0.84]$). Это указывает на их потенциальную роль в создании благоприятного информационного фона для других мероприятий. Анализ долгосрочных эффектов предложенных мероприятий (через 3 месяца после их внедрения) показал, что 62.3% участников сохранили повышенный уровень физической активности. Применение структурного моделирования (SEM) позволило выявить сложные взаимосвязи между различными факторами, влияющими на приверженность ЗОЖ. Модель, включающая личностные (внутренняя мотивация, самооффективность), социальные (поддержка сверстников, нормы) и организационные (доступность мероприятий, информационная поддержка) факторы, показала хорошее соответствие эмпирическим данным ($\chi^2/df = 2.14, CFI = 0.96, RMSEA = 0.048$). При этом наибольший вклад в вариацию зависимой переменной (приверженность ЗОЖ) внесли факторы внутренней мотивации ($\beta = 0.41, p < 0.001$) и поддержки сверстников ($\beta = 0.36, p < 0.001$).

Качественный анализ открытых ответов студентов позволил выявить дополнительные аспекты, влияющие на их отношение к ЗОЖ. Многие респонденты отмечали важность создания "культуры здоровья" в университете, которая выходит за рамки отдельных мероприятий и охватывает все аспекты студенческой жизни. Например, один из студентов отметил: "Важно, чтобы здоровый образ жизни был нормой, а не чем-то особенным. Когда ты видишь, что все вокруг занимается спортом и следят за питанием, это мотивирует гораздо больше, чем любые лекции". Другой важный аспект, выявленный в качественных данных, - это роль цифровых технологий в поддержании ЗОЖ. Многие студенты выразили заинтересованность в использовании мобильных приложений для отслеживания физической активности и питания, а также в онлайн-платформах для обмена опытом и взаимной поддержки. Это указывает на потенциал интеграции цифровых решений в программы по продвижению ЗОЖ в вузах. Анализ барьеров, препятствующих ведению здорового образа жизни, выявил, что помимо недостатка времени (упомянуто 68.2% респондентов), значимую роль играют такие факторы, как отсутствие компании для занятий (41.6%), недостаточная уверенность в своих физических способностях (37.7%) и финансовые ограничения (29.2%). Эти данные подчеркивают необходимость комплексного подхода к преодолению барьеров, включающего не только организационные меры, но и психологическую поддержку, а также программы финансовой помощи для занятий спортом. Интересным аспектом, выявленным в исследовании, стала связь между академической успеваемостью и приверженностью ЗОЖ. Студенты с более высоким средним баллом чаще сообщали о регулярных занятиях спортом ($r = 0.29, p < 0.01$) и более здоровом питании ($r = 0.33, p < 0.001$). Однако направление причинно-следственной связи требует дальнейшего изучения: возможно, более успешные в учебе студенты лучше организуют свое время, что позволяет им уделять внимание ЗОЖ, или же здоровый образ жизни способствует улучшению академических показателей.

Заключение

Проведенное исследование вносит значимый вклад в понимание факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни у студентов вузов. Комплексный анализ количественных и качественных данных позволил выявить ряд ключевых закономерностей и сформулировать практические рекомендации для повышения эффективности программ по продвижению ЗОЖ в вузовской среде.

Основные выводы исследования можно обобщить следующим образом:

1. Приверженность здоровому образу жизни среди студентов имеет сложную динамику, зависящую от множества факторов, включая уровень обучения, академическую нагрузку, социальное окружение и личностные характеристики.
2. Эффективность мероприятий по продвижению ЗОЖ значительно повышается при использовании интегрированного подхода, сочетающего физическую активность, образовательный компонент и психологическую поддержку.
3. Внутренняя мотивация и поддержка сверстников являются ключевыми факторами, влияющими на долгосрочную приверженность ЗОЖ.
4. Цифровые технологии и социальные медиа представляют значительный потенциал для поддержки и мониторинга здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
5. Существует положительная связь между приверженностью ЗОЖ и академической успеваемостью, что подчеркивает важность интеграции программ по продвижению здорового образа жизни в общую стратегию развития вуза.

Эти выводы имеют важное значение как для научного сообщества, так и для практического применения в сфере высшего образования и общественного здравоохранения.

С научной точки зрения, исследование расширяет теоретическое понимание механизмов формирования здорового образа жизни у молодежи, предоставляя эмпирические данные о взаимодействии различных факторов в контексте вузовской среды. Выявленные закономерности могут служить основой для дальнейших исследований в области поведенческой экономики, социальной психологии и общественного здравоохранения.

Список литературы

1. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. Изд. 2-е. СПб.: Деан, 2000. 256 с.
2. Красноперова Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-4. С. 138-141.
3. Курганская Т.В. Реализация программ здоровьесбережения студентов в образовательном процессе вуза // Теория и практика общественного развития. 2014. № 13. С. 85-87.
4. Кучергин Н.И. Привлечение студентов к здоровому образу жизни во внеаудиторное время // Молодой ученый. 2022. № 2(397). С. 245-247.
5. Московченко О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни // СибСкрипт. 2013. Ч. 3. № 4(56). С. 90-94.

Attracting university students to a healthy lifestyle: possible solutions

Dmitry R. Gareev

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
Teacher of the Department of Physical Culture and Sports
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Yekaterinburg, Russia
dimagario@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7809-5650

Bayramgeldy M. Saparov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
mister.saparov@yandex.ru
ORCID 0000-0002-5308-8806

Tatyana E. Mogilevskaya

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Yekaterinburg, Russia
tanya-land@list.ru
ORCID 0009-0009-3453-9366

Evgeny V. Koksharov

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Yekaterinburg, Russia
sheff.patriot@yandex.ru
ORCID 0009-0006-9333-9725

Islam M. Oglu Joliev

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
djolievislam@mail.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 06.01.2024

Accepted 23.02.2024

Published 15.04.2024

UDC 378.091.212:613.7

DOI 10.25726/n8840-6868-8680-m

EDN AINPXN

VAK 5.8.1. General pedagogy, history of pedagogy and education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HA EDUCATION & EDUCATIONAL RESEARCH

Abstract

The article presents a theoretical overview of the existing problems of motivating students to engage in sports and physical education. The factors that influence the problems of a motivational nature, for example, the age period and the psychological state of students, are identified. A plan of physical culture and recreation activities is proposed. A sociological survey was conducted among Usue students to assess the effectiveness of the developed measures. It is concluded that the developed physical culture and wellness activities have had a positive impact, which can contribute to improving the physical and psychological health of students.

Keywords

health, healthy lifestyle, students, attraction, motivation, physical education and wellness activities, university.

References

1. Kolbanov V.V. Valeology: Basic concepts, terms and definitions. Ed. 2nd St. Petersburg: Dean, 2000. 256 p.
2. Krasnoperova N.A. Actual aspects of the formation of a healthy lifestyle of university students // Problems of modern pedagogical education. 2018. № 58-4. pp. 138-141.
3. Kurganskaya T.V. Implementation of health-saving programs for students in the educational process of the university // Theory and practice of social development. 2014. № 13. pp. 85-87.
4. Kochergin N.I. Attracting students to a healthy lifestyle in extracurricular time // Young Scientist. 2022. № 2(397). pp. 245-247.
5. Moskovchenko O.N. The model of orientation of a university student to the formation of a healthy lifestyle // Sib Script. 2013. Vol. 3. № 4(56). pp. 90-94.