

УДК 796.819

## ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТОВ В ОТНОШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Тимергалиева А.С.<sup>1</sup>, студент гр.А-2-3, II курс

Научный руководитель: Ишкина О.А.<sup>1</sup>, ст.преп

<sup>1</sup>Самарский государственный аграрный университет  
г. Кинель

Изменение привычек студентов в отношении физической активности является ключевым фактором, способствующим формированию здорового образа жизни и улучшению общего самочувствия. В настоящее время все большее число молодых людей осознает важность физической активности для поддержания здоровья, профилактики стресса и повышения продуктивности в учебе. Однако, несмотря на это, многие студенты продолжают придерживаться малоподвижного образа жизни.

Физическая активность играет важнейшую роль в поддержании здоровья и общего благополучия молодежи, однако в последние годы наблюдается тревожная тенденция к снижению ее уровня среди студентов. Это явление в значительной степени связано с нагрузками, которые накладывают учеба и повседневные обязанности, что может затруднить им возможность заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни. Погружение в рутину, когда занятия и задания занимают почти все время, приводит к тому, что физическая активность остается на последнем месте в списке приоритетов. Кроме того, в наш век технологий нужно учитывать, как комфорт, который они предлагают, отвлекает молодежь от физической активности. Большинство студентов проводят значительное количество времени за экранами, что делает малоподвижный образ жизни привычным. Этим могут усугубляться проблемы с мотивацией к занятиям спортом [1].

Стереотипы, которые существуют вокруг спорта, также влияют на восприятие физических активностей. Многим студентам кажется, что занятия спортом требуют много времени, серьезных усилий и наличия особых навыков, что часто отпугивает их от желания попробовать себя в новых видах физической активности. Это мнение может служить преградой на пути к вовлечению в здоровый образ жизни, поскольку вместо того, чтобы воспринимать спорт как нечто доступное и интересное, студенты отказываются от него, полагая, что не смогут соответствовать установленным требованиям.

Проблемы, препятствующие молодежи активно заниматься физической культурой, характеризуются множеством факторов, среди которых недостаток навыков организации времени занимает важное место. Часто студенты оказываются перед выбором, как распределить свое время между учебными обязанностями и работой, что приводит к дефициту свободного времени для

регулярных тренировок и занятий спортом. В условиях постоянного давления, вызванного учебной нагрузкой, многие молодые люди находят себя в состоянии стресса, что также сказывается на их мотивации к физической активности. Эта недостаточная заинтересованность в занятиях спортом может быть дополнительно обусловлена личными предпочтениями, которые не всегда склоняют к активному отдыху.

Дополнительно стоит отметить, что нехватка доступа к спортивным сооружениям и инвентарю значительно сужает возможности студентов для занятия спортом. В некоторых учебных заведениях нет необходимых условий или оборудования, что делает занятия физической культурой менее доступными и привлекательными. Эта ситуация усугубляется тем, что разнообразие спортивных программ и мероприятий зачастую оставляет желать лучшего, не предоставляя молодежи интересных и доступных альтернатив, которые могли бы мотивировать к физическим нагрузкам. Когда студенты не видят для себя подходящих видов спорта или мероприятий, это ведет к потере интереса и желания заниматься физической активностью, что сводит к нулю даже самые амбициозные планы на активный образ жизни. В итоге, отсутствие мотивации, ресурсов и разнообразия в спортивной деятельности становится серьезным барьером на пути к физической активности среди молодежи [2].

В таких условиях важно создать поддерживающую атмосферу, где физическая активность будет восприниматься не как обременение, а как источник удовольствия и новых возможностей. Необходимо внедрять программы, которые учитывают графики студентов и предлагают гибкие форматы занятий, доступные в разное время и с различной интенсивностью. Также стоит организовывать интересные спортивные события и мероприятия, способные поднять интерес молодежи к физической активности. Подобный подход мог бы значительно изменить отношение студентов к занятиям спортом и способствовать формированию здоровых привычек, которые останутся с ними на всю жизнь.

Для того чтобы повысить уровень физической активности среди студентов, важно, чтобы как образовательные учреждения, так и сами студенты приняли активное участие в разработке и реализации различных инициатив. В первую очередь, необходимо создать программы, которые будут ориентированы на гибкость и адаптивность, принимая во внимание индивидуальные графики и предпочтения учащихся. Подобный подход позволит учитывать различные стили жизни и обеспечит возможность каждому найти именно тот вид активности, который будет ему интересен и доступен.

Важно, чтобы образовательные учреждения предлагали широкий выбор программ, охватывающих не только традиционные виды спорта, но и более спокойные занятия, такие как йога или танцы. Таким образом, студенты смогут выбирать наиболее подходящие для них форматы, которые не только поддерживают их физическую форму, но и способствуют улучшению общего самочувствия и психоэмоционального состояния. Кроме того, необходимо

создать доступные условия для занятий физической культурой, в том числе обеспечить наличие необходимого спортивного инвентаря и доступ к спортивным площадкам и залам.

Также имеет смысл проводить акции и мероприятия, которые будут привлекать студентов к спорту, например, организации спортивных турниров, открытых уроков или мастер-классов, где они смогут попробовать себя в новых видах физической активности. Это поможет создать атмосферу заинтересованности и вовлеченности, что в свою очередь может легким образом вызвать желание заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни. Настоящие изменения возможны лишь тогда, когда образовательные учреждения и студенты будут работать в тесном сотрудничестве, создавая сообщество, где физическая активность станет неотъемлемой частью студенческой жизни [3].

Эти мероприятия не только способствуют физическому развитию, но и создают возможности для общения и взаимодействия между студентами, что особенно важно для создания социальной сплоченности и взаимопомощи. Групповая активность может укрепить дружеские связи и создать поддерживающую среду, где студенты чувствуют себя комфортно и мотивированными.

Сама по себе организация физической активности должна сопровождаться просвещением. Информирование студентов о пользе регулярных физических упражнений для их здоровья и психоэмоционального состояния играет важную роль. Когда студенты осознают, как физическая активность влияет на их когнитивные способности, уровень стресса и общее самочувствие, они становятся более заинтересованными в том, чтобы интегрировать спорт в свою повседневную жизнь. Это может быть достигнуто через образовательные программы, призывы к действию и информирование о положительных результатах.

Кроме того, необходимо создать доступ к спортивным ресурсам и инвентарю. Наличие необходимого оборудования, площадок для занятий спортом и безопасной территории для активного отдыха может значительно увеличить интерес студентов к физической активности. Если студенты будут видеть, что у них есть возможность заниматься спортом в удобное время и в комфортных условиях, они будут более склонны включать физическую активность в свою повседневную рутину.

Важно, чтобы все эти элементы работали в комплексе и создавали единую экосистему, где физическая активность воспринимается как естественная часть жизни студента, а не как дополнительная нагрузка или обязанность. Только путем совместных усилий можно вдохновить молодое поколение на формирование здоровых привычек, которые будут служить им на протяжении всей жизни и способствовать не только их физическому, но и психическому благополучию.

В заключение, изменение привычек студентов в отношении физической активности требует комплексного подхода, который включает создание

обоснованной инфраструктуры, поддержку со стороны образовательных учреждений и информирование о преимуществах активного образа жизни. Только совместными усилиями мы сможем вдохновить молодое поколение на развитие здоровых привычек, которые принесут пользу не только им самим, но и обществу в целом.

#### **Список литературы:**

1. Мамонова О. В. Физическое воспитание студентов СМГ в условиях современных вызовов / О. В. Мамонова, Г. Б. Глазкова, Е. А. Лу-бышев Е. Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 5. - С. 71-73.
2. Димитриев Д. А. Питание, физическая активность и здоровье: монография / Д. А. Димитриев, А. Д. Димитриев, Г. О. Ежкова. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. – 128 с.
3. Кабачкова А. В. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю.С. Фролова // Вестник Томского гос. унта. – 2018. – № 392. – С. 175–178.