

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассолова В.А., Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматриваются современные тенденции формирования мотивации к здоровой жизненной позиции студентов. Актуальность темы обусловлена снижением интереса молодежи к занятиям спортивной деятельностью и собственному здоровью. В работе предлагаются рекомендации по формированию устойчивого интереса к физической деятельности и собственному здоровью. **Ключевые слова:** здоровье, инновации, физическая активность, студенты.*

CONTEMPORARY HEALTH TRENDS IN THE UNIVERSITY TRAINING SYSTEM

Perova G.M., Rassolova V.A.

Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation

*This article examines current trends in motivating students to adopt a healthy lifestyle. This topic is relevant given the declining interest of young people in sports and personal health. The paper offers recommendations for fostering a sustainable interest in physical activity and personal health. **Keywords:** health, innovation, physical activity, students.*

Введение. Современная молодежь сталкивается с высокой учебной и эмоциональной нагрузкой, что часто приводит к снижению уровня физической активности. Большинство студентов проводят значительное время за компьютером, смартфоном, как во время учёбы, так и в часы отдыха. Это способствует формированию малоподвижного образа жизни, который со временем отрицательно влияет на здоровье. Формирование устойчивой мотивации к здоровьесбережению молодежи становится одной из ключевых задач образовательных учреждений, ведь именно в студенческом возрасте закладываются привычки, определяющие дальнейший образ жизни человека [1, 2].

Мотивация к собственному отношению к здоровьесбережению формируется под воздействием множества факторов. К внутренним факторам относятся осознание пользы физической активности, стремление укрепить здоровье, повысить выносливость, улучшить внешний вид, а также желание повысить самооценку и уверенность в себе. Внешние факторы включают влияние друзей и семьи, поддержку преподавателей, участие в спортивных мероприятиях, наличие поощрений и положительных примеров. Студент, осознающий, что физическая

активность помогает ему чувствовать себя лучше, учиться эффективнее и справляться со стрессом, будет продолжать следить за своим здоровьем даже без внешнего контроля [1, 3].

Цель исследования – проанализировать эффективность современных трендов в мотивации студентов к здоровому жизненному положению в обществе.

Материалы и методы исследований. Одним из наиболее действенных способов повышения интереса к физической активности является создание позитивной и доброжелательной атмосферы на занятиях. Когда студент ощущает поддержку со стороны преподавателя, видит реальный прогресс своей физической формы и получает удовольствие от процесса, мотивация возрастает естественным образом. Кроме того, важную роль играет разнообразие. Введение современных трендов в систему занятий, позволяет каждому студенту выбрать направление по душе [2, 3].

Не менее эффективным направлением здоровьесбережения является использование цифровых технологий для поддержки интереса к активности. Сегодня существует множество мобильных приложений, позволяющих отслеживать физическую активность, считать шаги, фиксировать достижения и соревноваться с друзьями. Проведение онлайн - челленджей, ведение рейтингов, создание студенческих сообществ в социальных сетях - всё это делает занятия спортом более современными и мотивирующими.

Результаты исследований. По результатам нашей работы хочется поделиться практическими наработками повышения мотивации у студентов:

- персонализация программ, где можно предоставить несколько небольших траекторий активности: «для занятых» (10–20 минут НПТ, утренняя зарядка); «для социальных» (командные игры, турниры); «для спокойствия» (йога, пилатес). Это снижает психологический барьер и студент выбирает то, что соответствует его темпераменту и графику.

- система подкрепления результата, где внешние поощрения помогают запустить процесс: сертификаты, зачётные единицы, баллы в рейтинге факультета, публичное признание в студенческих группах. Важно сочетать их с развитием внутренних мотивов – обсуждать, почему занятия полезны, показывать прогресс.

- интеграция в учебный процесс, превращение активности в часть учебной программы (практические задания, зачёты за участие в спортивных проектах) снижает конфликт «время на учёбу vs. спорт» и повышает статус физической культуры.

- обратная связь и визуализация прогресса: регулярные тесты, графики достижений, фото/видео-фиксация – дают субъективное ощущение прогресса и объективные подтверждения улучшений.

Заключение. Таким образом, формирование мотивации к физической активности у студентов требует системного и комплексного подхода, объединяющего педагогические, психологические и социальные методы. Важно не просто информировать студентов о пользе спорта, но и создавать

условия, при которых физическая культура становится естественной частью их повседневной жизни. Поддержка со стороны преподавателей, разнообразие форм занятий и внедрение цифровых решений делают физическую активность не обязанностью, а осознанной и приятной потребностью. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению общего качества жизни, а значит - являются основой успешного и гармоничного развития личности.

Литература.

1. Гречкин, Г. Н. Факторы влияния на мотивацию к двигательной активности студентов высших учебных заведений / Г. Н. Гречкин, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 3. С. 25-29.

2. Леонова, Ж. К. Психическое здоровье молодежи в условиях получения высшего образования / Ж. К. Леонова, М. В. Гагарина // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. 2018. № 4 (32). С. 7-10.

3. Перова, Г. М. Инновационные средства физической культуры в процессе обучения студенток высшей школы / Г. М. Перова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. 2024. С. 149-152.

УДК 576.895.122.597.2/5

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ И «БОЛЕЗНЯМИ ВЕКА»

Реутова Д.С., Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Современный малоподвижный образ жизни стал причиной гиподинамии и связанных с ней хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение. Физическая культура – важный инструмент борьбы с этими проблемами, способствующая укреплению здоровья, улучшению обмена веществ и повышению общего уровня жизни. Регулярные нагрузки, включающие аэробные, силовые и растяжка, помогают предотвратить развитие "болезней века" и сделать активность привычной частью повседневной жизни. **Ключевые слова:** гиподинамия, заболевания века, физическая культура, активный образ жизни, здоровье, спорт, профилактика, обмен веществ, укрепление сердца, регулярность*