

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ ВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ КАК У БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

FORMATION OF HABITS OF LEADING A PHYSICALLY ACTIVE LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS AS FUTURE PARENTS

**E. Sukhanova
A. Surkov
R. Gezha**

Summary: The article is devoted to the pedagogical substantiation of the process of forming this habit among students of non-core specialties with an emphasis on their future parental role. The aim of the work is to develop a pedagogical model focused not only on physical activity within the curriculum, but also on students' awareness of the value of physical culture as the basis for future parenthood and family health. The results demonstrate that the existing system of physical education in universities is often not effective enough to form a stable personal habit, especially in senior years, where classes become optional. The following problems were identified: low internal motivation, predominance of external regulation (credits, standards), high level of academic stress, lack of time and lack of direct connection between physical education and life prospects. As a pedagogical solution, it is proposed to introduce special modules and practices into the educational process, which, integrating knowledge from psychology, physiology, and pedagogy, help students realize the long-term value of an active lifestyle for themselves and their future family, translating external stimuli into internal beliefs. Practical recommendations on digitalization in this field of education were also given. The main task is not technologization for the sake of technology, but the pedagogically sound integration of digital tools to deepen the personal meaning of physical activity and form sustainable habits that are transmitted to the next generations.

Keywords: physical activity, habit, university education, pedagogical model, healthy lifestyle, active lifestyle.

Суханова Елена Юрьевна

кандидат биологически наук, доцент, ФГБОУ ВО
Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина
lena.suxanova@yandex.ru

Сурков Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО
Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина
surkov.1954@bk.ru

Гежа Роман Валерьевич

старший преподаватель, ФГБОУ ВО Московская
государственная академия ветеринарной медицины и
биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина
gezha.r@yandex.ru

Аннотация: Статья посвящена педагогическому обоснованию процесса формирования данной привычки у студентов непрофильных специальностей с акцентом на их будущую родительскую роль. Цель работы – разработать педагогическую модель, ориентированную не только на двигательную активность в рамках учебной программы, но и на осознание студентами ценности физической культуры как основы для будущего родительства и семейного здоровья. Результаты демонстрируют, что существующая система физического воспитания в вузах зачастую недостаточно эффективна для формирования устойчивой личной привычки, особенно на старших курсах, где занятия становятся факультативными. Выявлены следующие проблемы: низкая внутренняя мотивация, преобладание внешней регуляции (зачеты, нормативы), высокий уровень академического стресса, дефицит времени и отсутствие прямой связи между занятиями физкультурой и жизненными перспективами. В качестве педагогического решения предлагается внедрение в образовательный процесс специальных модулей и практик, которые, интегрируя знания из психологии, физиологии и педагогики, помогают студентам осознать долгосрочную ценность активного образа жизни для себя и своей будущей семьи, переводя внешние стимулы во внутренние убеждения. Также были даны практические рекомендации по цифровизации в данной сфере образования. Главной задачей является не технологизация ради технологий, а педагогически обоснованная интеграция цифровых инструментов для углубления личностного смысла физической активности и формирования устойчивых привычек, транслируемых на следующие поколения.

Ключевые слова: физическая активность, привычка, вузовское образование, педагогическая модель, здоровый образ жизни, активный образ жизни.

Введение

В современной системе высшего образования актуальной задачей становится не только профессиональная подготовка, но и формирование устойчивых здоровьесберегающих компетенций, значимых

для всего жизненного пути студента. Особую важность приобретает выработка привычки к регулярной физической активности, которая выступает главным фактором физического и ментального благополучия. Актуальность темы формирования устойчивой привычки к физической активности у студенческой молодежи обусловлена ком-

плексом взаимосвязанных вызовов. С одной стороны, студенческий период характеризуется критическим снижением уровня двигательной активности на фоне возрастающих академических нагрузок, стресса и изменения образа жизни. Исследования показывают, что значительная часть студентов (более 44%) ведет физически неактивный образ жизни, сочетая это с нерегулярным питанием и другими поведенческими рисками для здоровья. Высокий уровень психоэмоционального напряжения и депрессивных симптомов в этой группе также напрямую связывается с недостатком движения. С другой стороны, этот же период является последней институциональной возможностью для системного педагогического воздействия, направленного на закрепление позитивных паттернов поведения, поскольку после окончания вуза доступ к структурированным программам физического воспитания для большинства прекращается.

Цель работы – разработать педагогическую модель, ориентированную не только на двигательную активность в рамках учебной программы, но и на осознание студентами ценности физической культуры как основы для будущего родительства и семейного здоровья. Особый фокус делается на актуализации будущей родительской роли обучающихся как мощного смыслообразующего мотива. Исходная гипотеза – понимание студентами того, что их собственные привычки сегодня непосредственно повлияют на здоровье, пример и образ жизни их будущих детей, способно качественно изменить мотивационную структуру и повысить осознанность в отношении физической культуры.

Материалы и методы исследования

Теоретическую базу исследования составили научные публикации, посвященные проблемам физической активности студенческой молодежи, ее мотивационным детерминантам и барьерам, а также исследования, изучающие взаимосвязь родительского поведения и физической активности детей. Для анализа были отобраны как зарубежные, так и российские статьи, опубликованные в изданиях, индексируемых в международных и национальных базах данных. Основными методами исследования выступили теоретический анализ и обобщение научной литературы, позволившие систематизировать данные о распространенности гиподинамии среди студентов, выявить группы мотивов и препятствий к занятиям. Компаративный метод использовался для сопоставления эффективности различных педагогических стратегий, основанных на внешней и внутренней мотивации. На основе синтеза полученных данных методами педагогического моделирования была разработана концептуальная модель формирования устойчивой привычки, интегрирующая когнитивный, мотивационный и поведенческий компоненты с учетом долгосрочной родительской перспективы.

Результаты и обсуждения

Традиционное преподавание дисциплины «Физическая культура» в непрофильных вузах часто сталкивается с ограниченностью своего влияния. Программа, сфокусированная на развитии общих физических качеств и сдаче нормативов, успешно решает задачи на уровне умений, но оказывается недостаточной для формирования устойчивой личной привычки, особенно после перехода занятий в разряд факультативных на старших курсах [8]. Как показывают исследования, среди студентов доминируют разнонаправленные мотивы: от оздоровительных и эстетических до административных, связанных с необходимостью получения зачета [4]. Однако именно последние, будучи чисто внешней регуляцией, не способствуют долгосрочной вовлеченности. Теория самодетерминации четко разграничивает типы мотивации, показывая, что устойчивое поведение связано с автономными ее формами – внутренним интересом (интринсивная мотивация) и осознанной личной важностью (идентифицированная регуляция) [9].

Главным для нашего исследования является вывод о том, что качество мотивации родителей имеет прямое влияние на физическую активность детей. Исследование, проведенное с участием родителей детей 5–6 лет, показало, что повышение уровня идентифицированной регуляции у родителей (осознание личной ценности упражнений) было связано с увеличением их собственной ежедневной активности. При этом внешняя регуляция родителей (действия под давлением или для вознаграждения) коррелировала со снижением активности у их детей [10]. Этот механизм «трансгенерационной передачи» поведения через качество мотивации становится центральным аргументом для новой педагогической философии. Таким образом, задача вуза трансформируется: необходимо не просто обеспечить студента набором двигательных навыков, но и помочь ему сформировать такую внутреннюю позицию по отношению к физической активности, которая в будущем станет основой для создания здоровой семейной среды.

Реализации этой задачи препятствует ряд системных и личностных барьеров. На институциональном уровне часто наблюдается разрыв между обязательными занятиями на младших курсах и почти полным отсутствием предложений для поддержания активности на старших, что прерывает процесс формирования привычки [8]. Учебные программы редко содержат модули, раскрывающие социальную и семейную роль физической культуры, делая ее абстрактным знанием.

На личностном уровне студенты сталкиваются с комплексом барьеров, которые условно можно разделить на несколько профилей. К структурным барьерам относится нехватка времени из-за высокой учебной

нагрузки, финансовые ограничения, недоступность инфраструктуры или ее удаленность. Социальные барьеры включают отсутствие поддерживающей компании для занятий или застенчивость. К личным барьерам относятся низкая самооэффективность («у меня не получится»), отсутствие навыков планирования и, что особенно важно, приоритет других способов снятия стресса (пассивный отдых, цифровые развлечения) [2, 6]. Как отмечают авторы исследования [1], академический стресс выступает как мощный фактор, подавляющий ресурсы для активности, создавая порочный круг: стресс снижает желание двигаться, а гиподинамия усугубляет стресс и риски депрессии. Авторами выявлены лица, имеющие такие факторы риска стресса и депрессии, как нерациональное и нерегулярное питание, недостаточная физическая активность, нарушение режима сна и отдыха [1].

Следует отметить, что традиционная система, апеллирующая к сиюминутным результатам или административным требованиям, не помогает студентам преодолеть эти глубинные барьеры.

Преодоление указанных проблем требует перехода от дисциплинарно-нормативного подхода к личностно-ориентированной педагогической модели формирования привычки. Эта модель должна работать на трех уровнях: когнитивном, мотивационно-смысловом и поведенчески-поддерживающем.

На когнитивном уровне необходимо интегрировать в курс физической культуры или в программы внеучебной деятельности специальные просветительские модули. Их содержанием должны стать не только основы физиологии, но и знания о влиянии образа жизни родителей на здоровье детей (эпигенетика, моделирование поведения, формирование семейных традиций). Важно обсуждать, как физическая активность служит инструментом управления стрессом, улучшения когнитивных функций и, как следствие, академической успеваемости, а также как она способствует формированию таких качеств, как дисциплина и настойчивость, полезных в будущей профессиональной и родительской деятельности [4].

На мотивационно-смысловом уровне главная задача педагога – помочь студенту осуществить переход от внешней регуляции к внутренней. Этому может способствовать использование техник мотивационного интервьюирования, рефлексивных дневников, в которых студент фиксирует не только показатели, но и изменения в самочувствии, настроении, продуктивности. Проектная деятельность, например разработка индивидуального или «семейного» (в рамках учебной имитации) фитнес-плана на месяц, позволяет присвоить ценность планирования и личной ответственности. Групповые обсуждения, дискуссии о балансе работы и жизни, о родительских примерах из личного опыта самих студентов

способствуют осознанию долгосрочных последствий сегодняшних выборов.

На поведенческом уровне необходима диверсификация форматов активности и система поддержки. Помимо традиционных секций, стоит внедрять низкопороговые форматы: короткие комплексы упражнений для перерывов в учебе, пешеходные квесты, треккинг-клубы, online-марафоны. Критически важно создавать условия для продолжения занятий после окончания обязательного курса, например, через систему клубов, абонементов в партнерские фитнес-центры или внутривузские соревнования между факультетами. Использование гаджетов для трекинга активности, встроенное в учебный процесс не как контроль, а как инструмент самопознания и игры, также повышает вовлеченность. Важно обучать студентов навыкам самостоятельной организации занятий в условиях ограниченного времени и ресурсов, что является прямой подготовкой ко взрослой жизни, где внешнее расписание больше не будет действовать.

Развитие цифровых технологий создало уникальные условия для трансформации педагогического процесса в сфере физической культуры. Цифровизация становится не просто трендом, а необходимым элементом модернизации образования, позволяющим повысить мотивацию, индивидуализировать обучение и сформировать устойчивые навыки [3, 5]. В контексте подготовки студентов – будущих родителей – цифровые инструменты приобретают особую значимость. Они позволяют не только сформировать личную привычку к активности, но и развить компетенции, необходимые для организации здорового образа жизни будущей семьи: навыки планирования, отслеживания прогресса, поиска мотивирующего контента и создания поддерживающей социальной среды.

Внедрение цифровых технологий не должно сводиться к механическому переносу традиционных занятий в онлайн-формат. Речь идет о качественной трансформации методической модели, переходе к смешанному обучению (blended learning), которое гибко сочетает очные практические занятия и цифровое сопровождение [3, 5]. Это позволяет преодолеть главные недостатки как чисто дистанционного формата (риски безопасности, отсутствие обратной связи по технике упражнений), так и исключительно традиционного подхода (низкая персонализация, слабая вовлеченность) [3].

На платформе университета (например, в Moodle) целесообразно разместить не только теоретические материалы по физиологии и основам ЗОЖ, но и библиотеку мультимедийного контента: видеоуроки по различным направлениям фитнеса (от йоги до функционального тренинга), адаптированные для домашних условий; интерактивные комплексы упражнений для снятия учебно-

го стресса; методики самостоятельного контроля пульса и самочувствия. Для мотивации и обучения навыкам планирования эффективно использовать геймифицированные элементы – челленджи, квесты, система накопления баллов за активность, которые можно интегрировать с рейтингом студента.

Цифровые инструменты позволяют перейти от единых нормативов к индивидуальным трекам развития. Студентам можно рекомендовать использование трекеров привычек для фиксации не только тренировок, но и связанных с ЗОЖ ритуалов: питьевого режима, сна, режима питания. Более продвинутым уровнем является интеграция данных с носимых устройств (фитнес-браслеты, smart-часы) для анализа объективных показателей активности и восстановления. Этот опыт анализа собственных данных – основной навык для будущего родителя, которому предстоит заботиться о здоровье ребенка.

Важно отметить, что цифровая среда должна способствовать формированию сообщества единомышленников. Создание тематических чатов, форумов или клубов в социальных сетях под руководством преподавателей физкультуры позволяет организовать взаимную поддержку, обмен опытом и проведение совместных (онлайн и офлайн) активностей. Особенно ценны проекты, где студенты в командах разрабатывают «семейные» фитнес-программы или квесты для родителей с детьми, что проецирует академические знания на будущую социальную роль.

Не стоит забывать, что успех цифровизации напрямую зависит от готовности преподавательского состава. Необходимо организовать курсы повышения квалификации, на которых педагоги научатся не только пользоваться платформами, но и критически оценивать контент, формировать цифровые задания, обеспечивать кибербезопасность и этику общения в сети, а также грамотно комбинировать онлайн- и офлайн-форматы для достижения педагогических целей [5].

Таким образом, формирование привычки предстает не как побочный продукт занятий физкультурой, а как целенаправленный педагогический процесс. Его сердцевиной становится «оптика будущего родителя», кото-

рая придает личный, глубокий смысл ежедневному усилию, трансформируя его из обязанности в осознанный вклад в свое будущее и будущее своей семьи.

Выводы

Существующая система, ориентированная на нормативы и внешний контроль, демонстрирует ограниченную эффективность в переносе сформированных навыков в долгосрочную личную практику, особенно после окончания обязательного курса обучения. Как показало исследование, главными проблемами, препятствующими формированию привычки, выступают комплекс личностных барьеров студентов (временных, социальных, мотивационных), высокий уровень академического стресса, а также отсутствие в образовательном процессе убедительных, лично значимых смыслов, выходящих за рамки учебного плана. Эффективным решением является разработка и внедрение целостной педагогической модели, интегрирующей когнитивный, мотивационный и поведенческий компоненты. Научной основой для такой модели служат теория самодетерминации и данные о трансгенерационном влиянии родительских практик на здоровье детей. Актуализация будущей родительской роли студента выступает мощным смыслообразующим ресурсом, способствующим интернализации мотивации и переходу от внешней регуляции к внутренней убежденности. Практическая реализация модели предполагает обогащение содержания курса физической культуры знаниями о семейном здоровье, использование рефлексивных и проектных методов для выработки осознанного отношения, а также создание гибкой, разнообразной и поддерживающей инфраструктуры для физической активности на всем протяжении обучения в вузе. Это позволит переосмыслить дисциплину «Физическая культура» из обязательного учебного элемента в стартовую площадку для формирования ответственного, здорового и активного стиля жизни, значимого для самого студента и его будущей семьи. Цифровизация в сфере физического воспитания студентов-будущих родителей позволяет создать персонализированную, мотивирующую и поддерживающую образовательную среду, которая готовит студентов не только к личной ответственности за здоровье, но и к роли организатора здорового образа жизни в своей будущей семье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Досов С.В., Дудыкина И.В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. - 2019. - № 6. - С. 131–135.
2. Вологина К.Ю., Вайгачев И.В., Лупачев В.В. Особенности здорового образа жизни студенческой молодежи // Научный Лидер. - 2021. - №28 (30). - URL: <https://scilead.ru/article/702-osobennosti-zdorovogo-obraza-zhizni-studenches> (дата обращения: 17.01.2026).
3. Корчак К.И., Кульчицкий В.Е. Цифровизация и учебная дисциплина «Физическая культура»: пути трансформации // Журнал педагогических исследований. - 2022. - № 1. - С. 42–46.

4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. - 2011. - № 8–2. - С. 293–298.
5. Подповетная Ю.В., Михайлова С.В., Письменный Е.В. Тенденции и перспективы применения цифровых технологий в образовании в области физической культуры и спорта // *Современные проблемы науки и образования*. - 2023. - № 6. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=33044> (дата обращения: 17.01.2026).
6. Agans J.P., Son J.S., Powers S., Hanna S., Weybright E. H. College Students' Healthy Leisure: Latent Profile Analyses of Constraints and Negotiation Strategies // *Leisure Sciences*. - 2025. - №47(8). - pp. 1764–1785. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2252434>.
7. Chan W.Y., Rodriguez A., Shih R.A., Tucker J.S., Pedersen E.R., Seelam, R., D'Amico E. J. How do college students use their free time? A latent profile analysis of leisure activities and substance use // *Leisure Sciences*. - 2023. - №45(4). - pp. 331–350. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1829520>.
8. Lu Zh., Tao Zh., Kui D. University-based physical education as a structured temporal and spatial opportunity for shaping health-oriented lifestyles // *Frontiers in Public Health*, 2025. - V. 21. - №13. - pp. 1597480. doi: 10.3389/fpubh.2025.1597480.
9. Sáez I., Solabarrieta J., Rubio I. Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction // *Sustainability*. - 2021. - №13(6). - pp. 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>.
10. Solomon-Moore E., Sebire S.J., Thompson J.L., Zahra J., Lawlor D.A., Jago R. Are parents' motivations to exercise and intention to engage in regular family-based activity associated with both adult and child physical activity? // *BMJ Open Sport Exerc Med*. - 2017. - №2(1). - pp. e000137. doi: 10.1136/bmjsem-2016-000137.
11. Антипов О.В. Роль спортивно-массовых мероприятий в популяризации физической активности и туризма / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, М.В. Куликова // *Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции*, Пенза, 26–27 июля 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 45–48. – EDN GZIWCO.
12. Антипов О.В. Применение wearable-технологий для отслеживания ежедневной физической активности / О.В. Антипов, В.Е. Луцюк // *Ветеринарное благополучие и управление генетическими ресурсами в животноводстве: Сборник трудов 1-й Научно-практической конференции*, Москва, 17 октября 2025 года. – Москва: ООО Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2025. – С. 908–911. – EDN KGPSBS.
13. Антипов О.В. Уровень двигательной активности студентов аграрного вуза / О.В. Антипов, М.В. Куликова, С.В. Комин // *Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции*, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. – С. 555–556. – EDN LBTIVP.
14. Антипов О.В. Влияние дистанционного обучения на уровень двигательной активности студентов аграрного вуза / О.В. Антипов, Л.С. Карсека, Н.Н. Штукин // *Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции*, Пенза, 20–21 сентября 2023 года / Под научной редакцией В.И. Первушкина, П.А. Гагаева, А.Б. Тугарова [и др.]. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 6–9. – EDN DFMCID.
15. Антипов О.В. Организационно-методические условия повышения эффективности двигательной активности студентов высшей школы / О.В. Антипов, Ю.Л. Першин, Р.В. Гежа // *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки*. - 2023. - № 10–1. - С. 33–37. – DOI 10.37882/2223–2982.2023.10.04. – EDN UDUGKM.
16. Антипов О.В. Отношение студентов к двигательной активности в непрофильном вузе / О.В. Антипов // *Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей III Международной научно-практической конференции*, Пенза, 19–20 августа 2020 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2020. – С. 6–9. – EDN IPRRYL.
17. Луцюк В.Е. Повышение двигательной активности студентов посредством игрового метода / В.Е. Луцюк, Л.А. Ньюкрне, Ю.Л. Першин // *Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXXII Международной научно-практической конференции*, Пенза, 25 августа 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 230–232. – EDN NDZNBH.
18. Першин Ю.Л. Основы здорового образа жизни студентов, будущих специалистов в сфере АПК / Ю.Л. Першин, В.Е. Луцюк, А.П. Коновалов // *Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции*, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 529–530. – EDN PLSFKI.

© Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@yandex.ru), Сурков Александр Михайлович (surkov.1954@bk.ru), Гежа Роман Валерьевич (gezha.r@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»