

УДК 37

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ  
ИНТЕГРАЦИЮ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Якутина А. В.**

*преподаватель кафедры Искусств и социально-культурной деятельности  
ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э.  
Циолковского»  
Калуга, Россия*

**Наумова С. Н.**

*старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и  
оздоровительных технологий,  
ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э.  
Циолковского»  
Калуга, Россия*

**Аннотация**

В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования культуры здоровья у студентов посредством интеграции спортивных мероприятий в образовательный процесс. Показано, что системное включение различных форм физической активности — от массовых оздоровительных акций до образовательных спортивных проектов — способствует не только повышению уровня физической подготовленности, но и развитию у студентов ответственного отношения к собственному здоровью. Подчёркивается роль междисциплинарного подхода, вовлечения обучающихся в организацию мероприятий и поддержки со стороны образовательной организации. Отмечается, что культура здоровья формируется как совокупность ценностей,

установок и поведенческих стратегий, влияющих на качество жизни и профессиональную деятельность будущих специалистов.

**Ключевые слова:** культура здоровья, студенты, физическая активность, спортивные мероприятия, образовательный процесс, здоровый образ жизни, междисциплинарный подход, университетская среда.

***FORMATION OF A HEALTH CULTURE AMONG STUDENTS  
THROUGH THE INTEGRATION OF SPORTS ACTIVITIES AND THE  
EDUCATIONAL PROCESS***

***Yakutina A. V.***

*Lecturer at the Department of Arts and Socio-cultural Activities*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Naumova S. N.***

*Senior Lecturer at the Department of Methods of Physical Education and Wellness Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

**Annotation**

The article examines the theoretical aspects of the formation of a healthy culture among students through the integration of sports activities into the educational process. It is shown that the systematic inclusion of various forms of physical activity — from mass wellness events to educational sports projects — contributes not only to improving physical fitness, but also to the development of students' responsible attitude to their own health. The role of an interdisciplinary approach,

the involvement of students in the organization of events and support from the educational organization is emphasized. It is noted that the health culture is formed as a set of values, attitudes and behavioral strategies that affect the quality of life and professional activity of future specialists.

**Keywords:** health culture, students, physical activity, sports events, educational process, healthy lifestyle, interdisciplinary approach, university environment.

В условиях стремительных социальных и технологических изменений тема здоровья студенческой молодёжи перестаёт быть исключительно медицинским вопросом и всё отчётливее проявляется как педагогическая задача. Университет сегодня — это не только пространство передачи знаний, но и среда, в которой формируются ценности, привычки и модели поведения, задающие качество жизни на годы вперёд. Отсюда внимание к «культуре здоровья» как целостной характеристике личности, объединяющей знания о сохранении здоровья, ответственное отношение к себе и устойчивые практики здорового образа жизни. В то же время привычные форматы работы в вузе (лекции, семинары, контрольные) редко оказываются достаточными для закрепления именно поведенческих паттернов. Эту лакуну способны закрыть спортивные мероприятия, если они не существуют сами по себе, а встроены в образовательный процесс на уровне целей, содержания и организационных решений [13].

Под интеграцией спортивных мероприятий и образовательного процесса понимается согласованное проектирование учебной и внеучебной активности, при котором спортивные формы — от массовых фестивалей и рекреационных забегов до клубных лиг и учебных модулей по физической культуре — становятся каналом освоения ценностей и навыков, относящихся к сохранению и укреплению здоровья. Речь идёт не о механическом добавлении

ещё одного «мероприятия», а о целенаправленном соединении воспитательных, учебных и организационных компонентов: тематические задания в дисциплинах, интердисциплинарные проекты, волонтерство в спортивных событиях, цифровые сервисы само мониторинга, наставничество со стороны преподавателей и студенческих лидеров [1].

Актуальность проблемы обусловлена целым рядом факторов. Во-первых, студенческий возраст совпадает с периодом интенсивной когнитивной нагрузки и изменяющихся жизненных ритмов, что нередко сопровождается сидячим образом жизни, нерегулярным сном и повышенным уровнем стресса. Во-вторых, университетская среда обладает уникальными ресурсами — инфраструктурой, кадровым потенциалом, возможностями для социального взаимодействия, которые при грамотной педагогической настройке способны преобразовывать эпизодические занятия спортом в устойчивые практики заботы о здоровье. В-третьих, сама логика современного образования смещается в сторону компетентностного и деятельностного подходов, где результатом становится не только усвоенная информация, но и сформированная способность действовать, в том числе в отношении собственного здоровья [8].

Культура здоровья в этом контексте выступает междисциплинарной категорией. Она включает когнитивный компонент (знание о факторах риска и способах их профилактики, понимание связей между физической активностью, питанием, сном, психоэмоциональным состоянием), ценностно-мотивационный компонент (личностная значимость здоровья, внутренняя мотивация к сохранению и укреплению благополучия) и поведенческий компонент (конкретные привычки, режимы, формы физической активности). Формировать такую целостность исключительно через информирование практически невозможно; требуются ситуации действия, опыта, эмоционального вовлечения и социального подкрепления — именно то, что

предлагает спортивная деятельность при правильной педагогической организации [12].

Интеграция спортивных практик в образовательный процесс имеет и важный социальный эффект. Спортивные события создают точки притяжения для студенческих сообществ, укрепляют горизонтальные связи, формируют позитивную модель досуга, повышают субъективное благополучие и учебную вовлечённость. При этом они открывают возможности для вариативности: разные виды активности позволяют учитывать индивидуальные особенности, уровень подготовки и интересы обучающихся. В результате культура здоровья перестаёт сводиться к абстрактным призывам «вести здоровый образ жизни» и превращается в поддерживаемую средой и институтами практику [5].

В научно-педагогической литературе понятие «культура здоровья» трактуется неоднозначно, что объясняется её комплексным характером и междисциплинарной природой. Оно находится на стыке медицины, психологии, педагогики, социологии и культурологии, охватывая не только уровень физического благополучия, но и систему знаний, ценностей и норм поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья в течение всей жизни. Для образовательной среды это понятие имеет особую значимость, поскольку формирование культуры здоровья у студентов является неотъемлемой частью воспитательной работы и стратегией долгосрочного влияния на качество жизни будущих специалистов [14].

С педагогической точки зрения культура здоровья включает три взаимосвязанных компонента. Когнитивный компонент связан с усвоением знаний о строении и функционировании организма, факторах риска, профилактических мерах, а также о взаимосвязи физической активности с психическим и эмоциональным состоянием. Ценностно-мотивационный компонент отражает внутреннюю установку личности на приоритет здоровья, осознание его значимости для личного и профессионального развития.

Поведенческий компонент выражается в реальных действиях — соблюдении режима дня, регулярных занятиях физической культурой, рациональном питании, управлении стрессом, отказе от вредных привычек [10].

При этом формирование культуры здоровья в вузе не должно сводиться к разрозненным акциям или информированию студентов в рамках отдельных лекций. Опыт показывает, что устойчивые изменения в отношении и поведении возникают тогда, когда здоровье становится частью образовательной среды: закрепляется в учебных планах, поддерживается инфраструктурой (наличие спортивных залов, зон для активного отдыха), интегрируется в воспитательную работу, а также подкрепляется социальными практиками и примерами [9].

Важным аспектом является и то, что культура здоровья в образовательном контексте — это не только забота о физическом состоянии обучающихся, но и формирование у них способности быть субъектами собственного здоровья. Это означает умение самостоятельно планировать активность, оценивать своё состояние, выбирать адекватные нагрузки, критически воспринимать информацию о здоровье, фильтровать вредные стереотипы и коммерческие манипуляции в сфере фитнеса и питания [3].

Таким образом, культура здоровья выступает как целостная педагогическая категория, соединяющая знания, ценности и практики, и требует системного подхода к своему формированию. В этом контексте интеграция спортивных мероприятий в образовательный процесс становится не просто средством физической подготовки, а полноценным инструментом воспитания ответственного отношения к здоровью, основанного на личной мотивации и опыте, полученном в условиях студенческого сообщества.

Педагогическое значение интеграции спортивных практик в образовательный процесс проявляется прежде всего в том, что спорт переводит разговор о здоровье из плоскости абстрактных деклараций в плоскость

личного опыта и действия. Когда студент не просто слушает о пользе активности, а включён в организованное спортивное событие, он проживает ценность здоровья телесно, эмоционально и социально. Это «обучение через действие» формирует привычку к саморегуляции: учится планировать нагрузку, соотносить её с учебным расписанием, отслеживать самочувствие, понимать сигналы усталости и вовремя восстанавливаться. С точки зрения педагогики это означает формирование ключевой метакомпетенции — способности сознательно управлять собственными ресурсами [7].

Не менее важен воспитательный потенциал спортивной среды. Правила честной игры, уважение к сопернику, умение проигрывать и извлекать уроки, ответственность за командный результат — всё это напрямую связано с культурой здоровья, потому что закладывает ценностные основания для бережного отношения к себе и другим. Там, где спортивные мероприятия встроены в образовательные курсы и воспитательные программы, эти ценности подкрепляются рефлексией: обсуждениями после игр, дневниками наблюдений, мини-эссе о пережитых трудностях и найденных решениях. Такой цикл «опыт — осмысление — действие» закрепляет поведенческие изменения лучше, чем разовые акции [2].

Интеграция спорта и учебной деятельности помогает учесть разнообразие студентов. Не всем близка соревновательная модель: одним важнее рекреационные активности, другим — клубные тренировки или волонтерство на мероприятиях. Педагогический смысл вариативности в том, чтобы предоставить разные входы в культуру здоровья, не сводя её к «нормативам» и не порождая чувства исключенности у тех, кто только формирует базовые навыки движения. Индивидуализация достигается через гибкие форматы участия, адаптацию нагрузок, консультации с преподавателем физической культуры, наставничество более опытных студентов и

возможность выбирать роль — игрока, организатора, судьи, медиатора в команде [4].

Организационно интеграция проявляется в связке учебных заданий и спортивных событий. Проект в дисциплине может предусматривать разработку сценария «Дня здоровья», анализ рисков и алгоритмов безопасности, медиаподдержку кампании по активным перерывам в институте. В другой дисциплине студент готовит аналитическую записку о режимах восстановления или разрабатывает чек-лист осознанной нагрузки для первокурсников. Когда учебные результаты напрямую связаны с реальными спортивными практиками, возникает ощутимая мотивация и опыт сотрудничества, а культура здоровья получает содержательную основу.

Особая роль у преподавателя — он перестаёт быть лишь «тренером по нормативам» и выступает в трёх ипостасях: модератором образовательной среды, консультантом по индивидуальным траекториям и носителем культурных образцов. От того, насколько последовательно педагог предъявляет ценность безопасности, восстановления, уважения к границам другого, зависит качество формируемых привычек. Важно и то, как выстроена обратная связь: своевременные комментарии, поддержка в момент неудачи, поощрение постепенного прогресса укрепляют внутреннюю мотивацию и формируют устойчивую привязанность к здоровым практикам.

Спортивные мероприятия, встроенные в календарь вуза, работают как «усилители» учебной вовлечённости. Регулярные события задают ритм семестра, создают поводы для межфакультетского общения, снижают уровень стресса в пиковые периоды за счёт переключения на телесную активность. Если при этом обеспечены условия безопасности и доступности — продуманная инфраструктура, прозрачные правила, медицинское сопровождение, опция щадящего режима для студентов с ОВЗ, — культура

здоровья перестаёт быть делом «энтузиастов» и становится нормой повседневности.

Цифровые инструменты усиливают педагогический эффект, если служат не контролю ради контроля, а осознанности. Приложения для трекинга активности, краткие опросники самочувствия перед занятием, напоминания о гидратации и сне, электронные портфолио достижений — всё это помогает студенту видеть динамику, ставить реалистичные цели и корректировать поведение. При грамотной методической опеке цифровая среда становится средством рефлексии и самоподдержки, а не источником давления и сравнения [15].

Наконец, интеграция спорта и образования имеет стратегический эффект: она формирует у выпускника профессионально значимое качество — способность долгосрочно поддерживать работоспособность без ущерба для здоровья. Для университета это означает и снижение учебных рисков, связанных с перегрузкой и выгоранием, и укрепление академической культуры, в которой забота о физическом и психическом благополучии понимается как часть качества образования. Так достигается главная педагогическая цель — переход от эпизодических «здоровьесберегающих мероприятий» к устойчивой культуре здоровья, поддерживаемой институтами, сообществами и личным выбором каждого студента.

Тогда логично перейти к рассмотрению того, какие именно формы спортивных мероприятий наиболее эффективно способствуют формированию культуры здоровья, и как их интеграция в образовательный процесс может быть системно организована.

В современном университете можно выделить три ключевых блока спортивных активностей: массовые оздоровительные мероприятия, регулярные тренировочные занятия и событийные проекты с образовательным содержанием. Массовые события — такие как «Дни здоровья», спортивные

фестивали, забеги, велопробеги, флешмобы с элементами фитнеса — создают сильный эмоциональный отклик, вовлекают даже тех студентов, которые в обычных условиях не проявляют большой активности. Они формируют позитивную ассоциацию между физической активностью и атмосферой праздника, что особенно важно на начальном этапе формирования привычек.

Регулярные тренировочные занятия, будь то секционные тренировки, фитнес-группы, утренняя гимнастика или йога, закладывают основу системности. Здесь педагогическая задача состоит не только в отработке техники упражнений, но и в формировании у студентов умения самостоятельно планировать занятия, понимать роль разминки, заминки, восстановления, а также отслеживать свой прогресс. Важно, чтобы эти занятия были вариативны по уровню интенсивности и направленности, позволяя каждому студенту выбрать оптимальную траекторию.

Отдельного внимания заслуживают событийные проекты с образовательным содержанием — к примеру, квесты и челленджи по здоровому образу жизни, межинститутские турниры с обязательным элементом научно-популярных лекций, мастер-классы по питанию или управлению стрессом. Такие форматы позволяют объединить игровой, соревновательный и образовательный компоненты, делая процесс освоения ценностей здоровья более глубоким и мотивирующим [11].

При интеграции этих форм в образовательную систему ключевым фактором становится междисциплинарность. Например, студент, обучающийся на педагогическом направлении, может анализировать методику проведения спортивного мероприятия с точки зрения мотивации участников, а будущий психолог — оценивать влияние физической активности на эмоциональное состояние и стрессоустойчивость. Это расширяет образовательный эффект и позволяет студентам осознать, что здоровье — не только личная ценность, но и социальный ресурс [6].

Важным элементом является и организационная поддержка со стороны университета: наличие современной спортивной инфраструктуры, квалифицированных специалистов, согласованного календаря мероприятий, системы поощрений и признания достижений студентов. Не менее значимо вовлечение самих обучающихся в процесс организации и проведения мероприятий — это усиливает чувство ответственности, развивает лидерские качества и умение работать в команде, одновременно укрепляя внутреннюю мотивацию к поддержанию здорового образа жизни.

Таким образом, при грамотной интеграции спортивных мероприятий в образовательную среду университет получает мощный инструмент воспитания культуры здоровья, а студенты — не только физическую подготовленность, но и навыки самоуправления, командного взаимодействия и осознанного отношения к собственному благополучию. Можно подчеркнуть, что формирование культуры здоровья у студентов через интеграцию спортивных мероприятий в образовательный процесс является не разовой акцией, а длительным и системным педагогическим процессом. Его успех определяется не только разнообразием форм физической активности, но и тем, насколько эти формы встроены в повседневную жизнь университета и личный опыт каждого студента.

Культура здоровья — это не просто набор привычек, связанных с физической активностью или питанием. Это целостная система ценностей, установок и поведенческих стратегий, которые определяют отношение человека к своему телу, психике и образу жизни в целом. В условиях современного образования спортивные мероприятия становятся мощным педагогическим инструментом, позволяющим не только улучшить физическую подготовленность студентов, но и развить их способность самостоятельно заботиться о своём здоровье, осознавать последствия своих действий и принимать ответственные решения.

Эффективность такой интеграции во многом зависит от согласованности действий преподавателей, организаторов, администрации и самих студентов. Вовлечение обучающихся в организацию и проведение мероприятий, сочетание соревновательных и просветительских форматов, а также поддержка со стороны университета создают условия, при которых культура здоровья перестаёт быть внешним требованием и превращается во внутреннюю ценность.

В перспективе подобный подход способен оказать влияние не только на качество жизни самих студентов, но и на будущие профессиональные практики, особенно в педагогической, психологической, спортивной и управленческой сферах. Формируя привычку к физической активности, умение сочетать её с образовательными задачами и осознавать её роль в личностном развитии, университет закладывает фундамент для устойчивого, гармоничного и социально значимого образа жизни выпускников.

### **Библиографический список:**

1. Ахмерова К. Ш., Тимме Е. А. Интеграция учебного процесса и спортивной подготовки в университете в условиях цифровой трансформации // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-uchebnogo-protssessa-i-sportivnoy-podgotovki-v-universitete-v-usloviyah-tsifrovoy-transformatsii> (дата обращения: 15.08.2025).
2. Блинов Д. В. Игра честности: основы спортивной этики // Экономика и социум. 2023. № 12 (115)-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igra-chestnosti-osnovy-sportivnoy-etiki> (дата обращения: 15.08.2025).
3. Галынская Е. Н., Казин Э. М., Богданова Л. А. Формирование культуры здоровья обучающихся // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2025. № 1 (17). URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 15.08.2025).
4. Горовой В. А., Наскалов В. М. Психолого-педагогические аспекты стимулирования физкультурно-рекреационной активности студентов // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2020. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-stimulirovaniya-fizkulturno-rekreatsionnoy-aktivnosti-studentov> (дата обращения: 15.08.2025).
  5. Зотова Ф. Р., Афанасьева В. М., Давлетова Н. Х., Мавлиев Ф. А. Отношение студентов-спортсменов к интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2025. № 10 (128). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-sportsmenov-k-integratsii-obrazovatel'nogo-protssessa-i-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 15.08.2025).
  6. Калина И. И. Междисциплинарность: учителям легче, ученикам полезнее // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 5 (128). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdistsiplinarnost-uchitelyam-legche-uchenikam-poleznnee> (дата обращения: 15.08.2025).
  7. Кузнецова В. Е., Дедух А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях // Экономика и менеджмент инновационных технологий. 2022. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <https://ekonomika.snauka.ru/2022/01/17284> (дата обращения: 07.07.2025).
  8. Леоненко Н. О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза // Педагогическое образование в России. 2024. № 4. URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-regulyatsiya-v-psihologicheskoy-strukture-zhiznestoykosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 15.08.2025).
9. Лощаков А. М. Культура здоровья студентов вуза // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2020. № 2 (835). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovya-studentov-vuza> (дата обращения: 15.08.2025).
10. Магин В. А. Теоретический анализ понятия «культура здоровья педагога» // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 63–4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-kultura-zdorovya-pedagoga> (дата обращения: 15.08.2025).
11. Сафонова Е. В. Образовательный квест: смысл, содержание, технологические приёмы // Народное образование. 2020. № 1-2 (1466). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-kvest-smysl-soderzhanie-tehnologicheskie-priyomy> (дата обращения: 15.08.2025).
12. Ушакова В. Р. Когнитивный компонент отношения к здоровью лиц разного возраста // Проблемы современного образования. 2022. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnyy-komponent-otnosheniya-k-zdorovyu-lits-raznogo-vozrasta> (дата обращения: 15.08.2025).
13. Фазлеева Е. В., Шалавина А. С., Васенков Н. В., Мартьянов О. П., Фазлеев А. Н. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 15.08.2025).
14. Хлебас О. А. Культура здоровья как социальная компетентность // Научный вестник Крыма. 2020. № 6 (17). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovya-kak-sotsialnaya-kompetentnost> (дата обращения: 15.08.2025).

15. Хорошева А. В., Скворцов К. В. Новые цифровые инструменты контроля знаний обучающихся в системах дистанционного обучения // Ведомости УИС. 2023. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-tsifrovye-instrumenty-kontrolya-znaniy-obuchayuschihsya-v-sistemah-dstantsionnogo-obucheniya> (дата обращения: 15.08.2025).

*Оригинальность 77%*