

танцевальных движений, а затем интегрировать эти связки в акробатические этюды и комбинации.

В заключительной части применялись упражнения на растягивание (статический стретчинг) у гимнастической стенки с включение висов, упоров, шпагатов и т.д.

Таким образом, танцевальная аэробика является неотъемлемой частью программы учебно-тренировочных занятий дисциплины “Прикладная акробатика”, способствуя развитию комплексной физической и артистической подготовке будущих специалистов УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств”.

#### Список литературы

1. Круглова, А.Г. Сценическое движение в структуре профессиональной физической подготовки актера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А.Г. Круглова – М., 2006. – 118 с.
2. Шишкина, Ю.П. Использование акробатической подготовки в танцевальных программах / Ю.П. Шишкина [и др] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 76-89.

УДК 796

## ОТ МОТИВАЦИИ К ПРИВЫЧКЕ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Белина А.В.**

**Кветинский С.С.**, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
Белорусский государственный университет транспорта,  
Гомель, Беларусь

Аннотация: This study examines strategies for developing sustainable healthy habits among students. It highlights practical approaches including digital tools and personalized methods that educational institutions can implement. The findings emphasize how combining technological and traditional supports can effectively promote long-term wellness behaviors in academic environments.

Студенческие годы представляют собой уникальный период интенсивного личностного и интеллектуального развития, сопряженный с высокими психоэмоциональными нагрузками и необходимостью адаптации к новым социальным условиям. В этом контексте ценность здорового образа жизни трансформируется из абстрактной идеи в насущную потребность, непосредственно влияющую на академическую успеваемость, психологическую устойчивость и долгосрочное качество жизни. Однако разрыв между пониманием важности ЗОЖ и его повседневной практикой остается

значительным. Преодоление этого разрыва требует перехода от кратковременной мотивации к формированию глубоких, устойчивых поведенческих паттернов, то есть к настоящей привычке.

Изначальным двигателем изменений всегда выступает мотивация. Среди студенческой аудитории наиболее распространены такие мотивы, как стремление повысить собственную продуктивность и концентрацию внимания, желание поддерживать привлекательную физическую форму, профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также социальный фактор, когда ЗОЖ становится элементом групповой идентичности. Однако мотивация сама по себе обладает свойством истощаться, особенно под давлением учебных дедлайнов и личных обстоятельств. Для ее поддержания эффективны просветительские кампании с привлечением экспертов – врачей, психологов и известных спортсменов, активное использование потенциала социальных сетей для демонстрации позитивных кейсов, а также последовательная пропаганда ценностей здоровья со стороны кураторов и преподавательского состава.

Но подлинная трансформация образа жизни начинается там, где мотивация уступает место автоматизму привычки. Согласно современным исследованиям, формирование устойчивой привычки требует систематического повторения в течение периода от 21 до 66 дней. Этот процесс проходит несколько стадий: начальный осознанный запуск, этап регулярного повторения в сходных контекстах и, наконец, фаза автоматизации, когда действие совершается без внутренней борьбы и значительных волевых затрат. Ключевыми условиями для успешного прохождения этого пути являются простота и доступность действий, их интеграция в существующие daily-ритуалы, наглядная визуализация прогресса с помощью трекеров и дневников, а также мощная поддержка ближайшего социального окружения.

Современный арсенал технологий формирования здоровых привычек у студентов отличается разнообразием и интерактивностью. Одной из наиболее эффективных методик является геймификация, которая превращает рутинные активности в увлекательный процесс. Это могут быть межгрупповые фитнес-челленджи, использование мобильных приложений с системой баллов и достижений или создание рейтинговой системы участия в спортивных мероприятиях. Цифровые инструменты прочно вошли в повседневность, предлагая такие решения, как трекеры физической активности, онлайн-курсы по нутрициологии и ментальному здоровью, а также система умных напоминаний, побуждающих сделать перерыв на разминку.

Не менее важным является создание материальной и социальной среды, поддерживающей здоровый выбор. Это включает в себя организацию доступной инфраструктуры: современно оснащенных спортивных залов, зон для здорового питания в корпусах вузов, а также развитие сети студенческих клубов по интересам – от йоги и бега до осознанного питания. Значительный эффект дает установление

партнерских отношений с городскими фитнес-центрами и кафе, предоставляющими студентам скидки. Образовательный компонент также играет pivotal роль: включение в учебные планы дисциплин, посвященных управлению стрессом, основам рационального питания и физиологии, позволяет заложить прочную научную базу для дальнейших практик. Межличностное взаимодействие, реализуемое через бадди-системы, мастер-классы от студентов-спортсменов и тематические флешмобы, усиливает эффект коллективной вовлеченности.

Безусловно, на пути к формированию привычек существуют и объективные сложности. К ним относится хроническая нехватка времени, решаемая путем интеграции микропрактик в учебное расписание; недостаток инфраструктуры, компенсируемый мобильными решениями; естественное снижение мотивации, которое преодолевается регулярным обновлением форматов мероприятий; и финансовые ограничения, нивелирующиеся за счет популяризации бесплатных ресурсов.

Таким образом, формирование культуры здорового образа жизни в студенческой среде – это сложный, многоуровневый процесс, требующий перехода от эпизодической мотивации к выработке устойчивых автоматизмов. Ключом к успеху служит синергичный подход, сочетающий в себе просвещение, использование интерактивных и цифровых технологий, целенаправленное проектирование поддерживающей среды и активизацию потенциала студенческого сообщества. Только при таком условии здоровый образ жизни перестанет восприниматься как обязанность и станет органичной, приносящей радость составляющей повседневности, закладывающей фундамент для долгой, продуктивной и полноценной жизни.

#### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Медицина, 2019. – 256 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Здоровьесберегающая школа. – М.: Педагогика, 2020. – 184 с.
3. Изак С.И., Лукьянова А.А. Мониторинг физического здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-48.
4. Кабачков В.А. Инновационные технологии формирования здоровья молодежи // Здравоохранение Российской Федерации. – 2022. – № 3. – С. 78-82.
5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье студентов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 216 с.
6. Маркова А.И., Орлов В.А. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни // Психологическая наука и образование. – 2021. – № 2. – С. 34-39.