

УДК 796.012.412.5

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1034

Ракитина Д. Д., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Rakitina D. D., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Оздоровительный бег как средство формирования здорового образа жизни у студентов**

Health-improving running as a means of forming a healthy lifestyle among students

В статье представлено социологическое исследование, направленное на изучение отношения студентов НГУАДИ к оздоровительному бегу как одному из доступных и эффективных видов физической активности. Особое внимание уделено вопросам мотивации, информированности и восприятия бега в контексте повседневной жизни современной молодёжи. Рассматриваются возможные барьеры, мешающие регулярным занятиям, а также источники знаний студентов о пользе бега и предпочтительные форматы спортивной активности. Анализируются взгляды студентов на групповое участие, личную заинтересованность и потенциальные меры по популяризации оздоровительного бега в студенческой среде. В статье также исследуется, какие формы поддержки и организации спортивных мероприятий могли бы способствовать повышению вовлечённости студентов. Материалы исследования могут быть полезны при разработке и внедрении программ, направленных на формирование устойчивой привычки к физической активности среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительный бег, студенты

The article presents a sociological study aimed at examining the attitude of students at NSUADA toward health-improving running as one of the most accessible and effective forms of physical activity. Particular attention is paid to issues of motivation, awareness, and the perception of running in the context of

modern youth's daily life. The study considers potential barriers that hinder regular participation, as well as the sources from which students learn about the benefits of running and the preferred formats of physical activity. The article analyzes students' views on group running, their personal interest in it, and potential measures to popularize health-improving running among the student population. It also explores which forms of support and organization of sporting events could contribute to increased student engagement. The research materials may be useful in the development and implementation of programs aimed at establishing a sustainable habit of physical activity among students.

Keywords: physical culture, health-improving running, students

В современном мире, где технологии развиваются стремительными темпами, а ритм жизни становится всё более напряжённым, физическая активность нередко отходит на второй план. Несмотря на то, что бег — это не только естественный способ передвижения, но и эффективный способ поддержания физического и эмоционального здоровья, он всё ещё не занимает прочного места в образе жизни многих молодых людей. Часто ему не уделяется должного внимания, даже несмотря на его доступность, простоту и положительное влияние на организм.

Для полноценного здорового функционирования человеческого организма и сохранения оптимального здоровья необходима определенная дозированная двигательная активность. В условиях современной городской жизни человек теряет возможность дать своему организму необходимый объем физической активности. Все чаще преобладает сидячий образ жизни, что, в свою очередь, способствует возникновению различных заболеваний. Студенческая молодёжь большую часть своего времени проводит непосредственно сидя за партой и поэтому имеет проблемы со здоровьем. Противостоять им может физическая активность [1]. Спорт, физические упражнения должны быть неотъемлемыми составляющими образа жизни. Сегодня это понимает каждый культурный человек. Активная и специально организованная физическая деятельность позволяет повысить гибкость, увеличить силу основных мышечных групп, поднять уровень выносливости, укрепить основные органы, и прежде всего сердце и легкие [2].

Бег — доступное средство физической культуры. Бегать можно где угодно и когда угодно. С помощью бега можно развить такие качества, как выносливость, упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Бег на свежем воздухе не только оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияет на психику, настроение, улучшает эмоциональное состояние [1]. Но, к сожалению, многие сту-

денты сталкиваются с барьерами, которые мешают им активно участвовать в беговых мероприятиях. Отсутствие знаний о технике бега, нехватка времени или просто недостаток мотивации – все это может останавливать молодёжь от занятий.

В связи с этим был проведен социологический опрос среди студентов Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств, чтобы понять, как студенты относятся к оздоровительному бегу, какие барьеры они видят и что, по их мнению, могло бы помочь повысить интерес к этому виду физической активности.

В рамках опроса, проведённого среди 56 студентов, я постаралась выяснить, насколько регулярно молодые люди включают физическую активность в свою повседневную жизнь и какое значение она для них имеет. Данные результатов получились довольно неоднородными, но от этого не менее интересными и информативными. Лишь 5 человек (то есть около 9%) ответили, что занимаются физической активностью ежедневно – таких студентов, как и предполагалось, совсем немного. Наиболее популярный ответ – «1–2 раза в неделю» – выбрали 20 студентов. Сразу за ним следует вариант «3–4 раза в неделю» (15 человек). А вот 10 респондентов признались, что занимаются чем-то физическим реже раза в неделю, а ещё 6 – что не делают этого вообще. Иными словами, почти половина студентов не имеет устойчивой привычки к занятиям физической активностью.

Второй вопрос касался того, как сами студенты оценивают важность физической активности в целом. Только трое респондентов признались, что для них это вообще не имеет значения. Большинство выбрало вариант «важно» – таких оказалось 20 человек. Немного меньше, а именно 15, указали, что относятся к этому нейтрально, без особого энтузиазма. Любопытно, что даже среди тех, кто не занимается спортом регулярно, нашлись те, кто считает физическую активность очень важной. Скорее всего это может означать, понимание пользы физической активности есть, но оно не всегда переходит в действие.

Третий и четвёртый вопросы же касались того, что мотивирует студентов НГУАДИ заниматься оздоровительным бегом, и откуда они вообще узнают о его пользе. Наиболее частым мотиватором оказалось стремление улучшить физическую форму – этот вариант выбрали 25 человек, что составило почти половину опрошенных. Как мне кажется, это было вполне ожидаемо, ведь многие воспринимают бег как наиболее доступный способ поправить свою физическую форму без усердных занятий в тренажёрном зале. На втором месте по популярности – желание снизить стресс, этот вариант предпочли 20 респондентов. В условиях постоянной учёбы в университете и нервного

напряжения этот выбор ответа выглядит логичным, так как пробежка действительно может помочь студентам психологически разгрузиться. Общение с друзьями также оказалось важным – его отметили 15 студентов. Кто-то любит бегать в одиночку, но, судя по результатам, не менее значимым остаётся элемент совместной активности, так как многим студентам нужен дополнительный стимул.

Немного реже встречался ответ «участие в соревнованиях» – 10 человек. Как правило это те, кто либо уже имел опыт подобных мероприятий, либо просто склонен ставить перед собой чёткие цели. Оставшиеся же 5 человек выбрали вариант «другое» – они упомянули, что бег помогает поддерживать здоровье или избавиться от лишнего веса. Возможно, данные мотивы и встречаются среди представленных респондентов реже, они могут оказаться более устойчивыми в долгосрочной перспективе.

Что касается источников информации, тут лидируют друзья и знакомые – 36% респондентов узнали о пользе бега именно так. Интернет оказался на втором месте – 15 студентов указали его как главный источник. Это неудивительно, так как в последние годы заметна тенденция активного продвижения здорового образа жизни среди современной молодёжи. Спортивные мероприятия дали знания 10 участникам. Еще 10 участников узнали об оздоровительном беге на различных спортивных соревнованиях, и как правило большинство из этих студентов те, кто уже старается активно заниматься физической активностью.

Однако только 5 человек вспомнили об учебных материалах как об источнике информации. Ещё 6 человек отметили, что вообще не интересовались вопросом. Мне кажется, что это говорит не столько об отсутствии интереса, сколько о том, что у данных студентов пока не возникало внутренней потребности в таких знаниях. Возможно, в будущем стоит пробовать организовать совместные пробежки или спортивные мероприятия по оздоровительному бегу, чтобы повысить осведомлённость студентов о его пользе и вдохновить их на занятия.

Пятый, шестой и седьмой вопросы были направлены на понимание, какие барьеры мешают студентам заниматься бегом, насколько хорошо они разбираются в технике и какие вообще виды физической активности им ближе. Эти вопросы позволяют увидеть, почему даже при наличии мотивации и интереса многие так и не начинают заниматься бегом.

Начнём с препятствий. Самая частая причина отказа от бега среди опрошенных – нехватка времени. Её указали 30 человек, то есть более половины респондентов. Основными причинами чаще всего являются постоянная учёба, подработка, усталость, и бег попросту не удаётся вместить в свой

и так плотный график. Вторая по популярности причина – отсутствие мотивации. 25 студентов признались, что просто не чувствуют внутреннего стимула. Как мне кажется, на довольно важный момент, ведь можно иметь и время, и парк рядом, но без внутреннего желания всё это не сработает. Дальше идут «неподходящие условия» (погода, место) и «проблемы со здоровьем». Ещё 6 человек написали свои варианты, и почти все они сводились к лени.

Что касается знаний о правильной технике бега, то картина тоже неоднозначная. Только 5 человек считают, что у них «очень хорошие» знания, и ещё 10 оценивают свои знания как просто «хорошие». Больше всего респондентов, то есть 20 человек, выбрали вариант «средние». Как мне кажется, наиболее честный и реалистичный ответ, так как по предыдущим ответам на вопросы стало понятно, что физические нагрузки интересуют далеко не всех, соответственно и правильной техникой бега данные студенты активно интересоваться не будут. Почти треть опрошенных (21 человек) признали, что у них либо плохие знания, либо они вообще ничего не знают о технике. Это может объяснять, почему бег для многих ассоциируется с дискомфортом или травмами, ведь техника действительно имеет значение, особенно при регулярных пробежках.

Седьмой вопрос показал, что бег далеко не самый любимый вид активности у студентов. Его выбрали 10 человек – примерно каждый пятый. Лидирует среди обучающихся фитнес и тренажёрный зал (20 ответов), что неудивительно, ведь такие занятия дают ощущение контроля, разнообразия, и иногда относительно быстрый визуальный результат. Командные виды спорта тоже популярны – 15 респондентов отдали им предпочтение. Плавание выбрали 8 человек, а ещё трое указали «другое»: йога и танцы. Как мне кажется, эти результаты лишней раз подтверждают, что у всех свои представления о комфорте, когда дело касается спорта.

Восьмой, девятый и десятый вопросы дали понять, какую роль бег играет в жизни студентов, как они относятся к групповым пробежкам и что считают самым ценным в этом виде активности. Эти вопросы показали, насколько бег вписывается в повседневную жизнь и восприятие самих респондентов.

На вопрос о месте оздоровительного бега в их расписании дня большинство ответили, что занимаются им лишь время от времени – 20 человек. Можно сказать, что это неудивительно, ведь у студентов нестабильный график, и регулярные пробежки часто просто не укладываются по времени. 15 участников признались, что бегают редко, а ещё 6 – что вообще не занимаются бегом. Это означает, что почти половина опрошенных студентов не имеет постоянной привычки бегать. В то же время, 10 человек отметили, что бег играет важную, хоть и не основную, роль в их активности, и только 5 че-

ловек назвали его своей основной физической нагрузкой. Получается, что бег всё же присутствует в жизни многих, но, как правило, все же остается на втором плане.

Интересные результаты показал девятый вопрос про групповые пробежки. Большинство студентов относятся к ним положительно (20 человек) или даже очень положительно (15). Это говорит о том, что идея совместных занятий многим кажется привлекательной из-за ощущения поддержки и общения. В то же время 10 человек выбрали нейтральный вариант, что означает, что им, по сути, всё равно. Ещё 11 респондентов – суммарно выбравшие «отрицательно» и «очень отрицательно» – скорее всего, предпочитают индивидуальные занятия или вообще не воспринимают бег как что-то интересное.

А вот что касается преимуществ оздоровительного бега, здесь лидером с большим отрывом стало улучшение здоровья – его отметили 25 человек. Ещё 15 выбрали повышение выносливости, а 10 – возможность расслабиться. Социальные контакты отметили только 5 человек, что немного удивительно, учитывая растущую популярность групповых пробежек. Один человек написал свой вариант – развитие дисциплины. Выходит, что даже если бег не стал частью повседневности у всех студентов, понимание его пользы явно присутствует.

Одиннадцатый и двенадцатый вопросы были направлены на выяснение того, насколько студенты готовы участвовать в мероприятиях, связанных с бегом, и что могло бы сделать оздоровительный бег более привлекательным для них.

На вопрос о желаемой частоте участия в беговых активностях большинство студентов (20 человек) ответили, что им бы подошёл формат 1–2 раза в год. Это не слишком часто, но даёт ощущение, что ты всё же участвуешь в чём-то полезном и занимаешься своим здоровьем. Раз в три месяца – такой вариант выбрали 12 человек. 6 человек отметили, что хотели бы бегать каждый месяц – это, скорее всего, те, для кого бег уже стал частью образа жизни. Ещё 10 студентов признались, что не хотят участвовать вообще. У кого-то может быть негативный опыт, у других же просто равнодушие к подобным мероприятиям в целом. 8 человек затруднились с ответом, что тоже показательно.

Последний вопрос касался того, что может реально повлиять на интерес студентов к бегу. Самым популярным вариантом стала организация соревнований – его выбрали 20 человек. Проведение беговых тренировок отметили 18 участников. Скорее всего у части студентов есть желание начать, но они не чувствуют, что умеют это делать правильно. Создание беговых клубов – 15 голосов – ещё один аргумент в пользу коллективной активности, ведь

большинству проще начинать вместе. Мотивационные программы – 12 ответов. В графе «другое» 8 человек предложили свои идеи: самым распространенным ответом являлся «бонусы за участие».

На основании своего опроса среди студентов университета я сделала следующие выводы: у современной молодёжи интерес к бегу есть, пусть и не у всех опрошенных. Многие понимают его пользу, но не включают его в свой ритм жизни. Основные барьеры – это нехватка времени, отсутствие мотивации и недостаток знаний о технике. При этом положительное отношение к идее групповых пробежек и участие в мероприятиях может говорить о том, что при грамотной подаче и демонстрации пользы бега есть шанс замотивировать студентов чаще практиковать как данный вид физической активности, так и занятия спортом в целом.

Таким образом, оздоровительный бег может стать более привлекательным времяпрепровождением для студентов, если перестанет быть чем-то далёким. Он не должен конкурировать с учёбой или отдыхом, вместо этого стать всего лишь их логичным дополнением. Вывод моего исследования в том, что бег не отвергается – он просто требует огласки, внимания и правильной подачи. И тогда он имеет шанс занять своё место в рутине молодых людей – как привычка, а не обязанность.

### **Библиографический список**

1. Оздоровительный бег : практическое руководство / Д. Д. Захарченко, О. А. Захарченко, И. А. Назаренко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 43 с.

2. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112с.