

**DEVELOPMENT OF A PHYSICAL ACTIVITY CULTURE AMONG STUDENTS:  
ANALYSIS OF PROBLEMS AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS****Bairbekov Abdulla Kadirkulovich**ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-6450-5290>

Lecturer at the Department of Pedagogy, Psychology and Sports, Faculty of Innovative Education and Economics, Bukhara University of Innovations

**Abstract:** In the context of rapid technological development, changes in the lifestyle of young people, and increasing cognitive нагрузки in the educational environment, the formation of a culture of physical activity is becoming particularly significant. The main focus is on the insufficient involvement of students in physical activity, despite the availability of various physical education programs in higher education institutions. Modern students often lead a sedentary lifestyle, which results in deteriorating health indicators, reduced performance, and lower overall vitality.

The culture of physical activity is understood as a combination of knowledge, values, attitudes, and skills aimed at the conscious inclusion of physical activity in everyday life. It is formed under the influence of various factors such as family upbringing, educational environment, social guidelines, and personal motivation. Despite the presence of diverse physical education programs in universities, the level of student involvement in active forms of leisure remains low. This highlights the need to reconsider approaches to promoting physical culture among young people, taking into account modern challenges such as digitalization, stress overload, and a lack of personal responsibility for health.

The article examines the relevance of forming a culture of physical activity among students in the conditions of rapid technological progress and lifestyle transformation. Particular attention is paid to the main barriers preventing active participation in physical education and health-related activities, such as digitalization, increased psycho-emotional нагрузки, and a low level of conscious responsibility for one's own health. The study also analyzes students' attitudes from different faculties toward physical culture, their actual level of physical activity, and the impact of regular exercise on health indicators, social adaptation, and academic performance.

The culture of physical activity is interpreted as a set of knowledge, values, attitudes, and practical skills that contribute to the formation of sustainable motivation for regular physical activity. The research employed methods such as surveys, observation, experimentation, and comparative analysis, which made it possible to comprehensively assess the level of students' physical activity and identify factors influencing their involvement. Special attention is given to three key areas of physical culture: health-oriented, sports-oriented, and rehabilitation-oriented. Based on the obtained data, the study concludes that there is a need to modernize educational programs, develop accessible sports infrastructure, and introduce effective motivational mechanisms to promote an active lifestyle among the student population.

**Keywords:** culture of physical activity, students, health, physical education, motivation, educational environment, physical activity and health-related activities.

**РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ:  
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ****Баирбеков Абдулла Кадиркулович.**

Преподаватель кафедры педагогики, психологии и спорта факультета инновационного образования и экономики Бухарского университета инноваций

**Аннотация:** В условиях стремительного развития технологий, изменения образа жизни молодежи и увеличения когнитивных нагрузок в образовательной среде, формирование культуры физической активности приобретает особую значимость. Основное внимание уделено недостаточной вовлеченности студентов в физическую активность, несмотря на наличие разнообразных программ физического воспитания в вузах. Современные студенты часто ведут малоподвижный образ жизни, что влечет за собой ухудшение показателей здоровья, снижение работоспособности и общей жизненной активности.

Культура физической активности — это совокупность знаний, ценностей, установок и навыков, направленных на осознанное включение физической активности в повседневную жизнь. Она формируется под воздействием различных факторов, таких как семейное воспитание, образовательная среда, социальные ориентиры и личная мотивация. Несмотря на наличие разнообразных программ физического воспитания в вузах, уровень вовлеченности студентов в активные формы досуга остается низким. Это подчеркивает необходимость пересмотра подходов к популяризации физической культуры среди молодежи, с учетом современных вызовов, таких как цифровизация, стрессовые перегрузки и дефицит личной ответственности за здоровье.

В статье рассматривается актуальность формирования культуры физической активности у студентов в условиях стремительного технологического прогресса и трансформации образа жизни молодежи. Особое внимание уделяется основным барьерам, препятствующим активному участию студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности, таким как цифровизация, повышенные психоэмоциональные нагрузки и низкий уровень осознанной ответственности за собственное здоровье. Также проводится анализ отношения студентов различных факультетов к физической культуре, их реального уровня двигательной активности, а также влияния регулярных занятий физической культурой на показатели здоровья, адаптацию в социуме и академическую успеваемость.

Культура физической активности трактуется как совокупность знаний, ценностей, установок и практических навыков, способствующих формированию устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности. В процессе исследования были использованы методы анкетирования, наблюдения, эксперимента и сравнительного анализа, что позволило всесторонне оценить уровень физической активности студентов и выявить факторы, влияющие на их вовлеченность. Особое внимание уделено трем ключевым направлениям физической культуры: оздоровительному, спортивному и реабилитационному. На основании полученных данных сделан вывод о необходимости модернизации образовательных программ, развития доступной спортивной инфраструктуры, а также внедрения эффективных мотивационных механизмов, способствующих популяризации активного образа жизни в молодежной студенческой среде.

**Ключевые слова:** культура физической активности, студенты, здоровье, физическая культура, мотивация, образовательная среда, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании гармонично развитой личности, способствуя укреплению здоровья, развитию физических и волевых качеств, а также социальной адаптации молодежи. В условиях стремительного технологического прогресса, урбанизации и цифровизации значимость физической активности многократно возрастает: сидячий образ жизни, недостаток движения и высокие когнитивные нагрузки становятся типичными для студентов высших учебных заведений. Это оказывает негативное влияние как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние молодежи. Настоящее исследование направлено на всестороннее изучение роли физической культуры в жизни студентов различных факультетов, выявление факторов, способствующих или препятствующих формированию устойчивой мотивации к двигательной активности, а также разработку стратегий популяризации активного образа жизни в университетской среде. Особое внимание уделяется влиянию образовательной среды, социальной поддержки и спортивной инфраструктуры на формирование культуры физической активности в условиях современных вызовов.

**Цель исследования** Целью данного исследования является всесторонний анализ формирования культуры физической активности среди студентов в условиях современных общественных и технологических вызовов. Исследование направлено на выявление ключевых факторов, препятствующих активному включению физической культуры в образ жизни молодежи, таких как цифровизация, высокий уровень стресса, снижение двигательной активности и недостаточная внутренняя мотивация. Университетская среда при этом рассматривается как ключевая платформа для оценки уровня физической активности студентов, анализа их отношения к занятиям физической культурой и спорта, а также для разработки эффективных стратегий, направленных на популяризацию здорового образа жизни в системе высшего образования.

В рамках статьи ставятся следующие задачи:

- определить текущий уровень физической активности студентов различных факультетов;
- проанализировать мотивационные установки и отношение студентов к систематическим занятиям физической культурой;
- выявить внутренние и внешние факторы, способствующие или препятствующие регулярному включению двигательной активности в повседневную жизнь студентов;
- проанализировать влияние систематических занятий физической культурой на состояние здоровья, академическую успеваемость и процессы социальной адаптации студентов;
- предложить стратегические и практико-ориентированные рекомендации по улучшению образовательной политики в сфере физической культуры, развитию спортивной инфраструктуры и внедрению действенных мотивационных механизмов, направленных на повышение интереса к физической активности среди студентов.

Отдельное внимание уделено анализу организационных и психологических барьеров, ограничивающих участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, а также оценке роли вузов в формировании устойчивых моделей физической активности как компонента общей культуры здоровья.

Исследование посвящено всестороннему анализу процесса формирования культуры физической активности у студентов в условиях современных социальных и

технологических вызовов. Основное внимание уделяется изучению уровня двигательной активности студентов, их мотивации к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, а также влиянию регулярных физических нагрузок на физическое здоровье, психоэмоциональное состояние, академическую успеваемость и социальную адаптацию. В рамках исследования рассматриваются ключевые внутренние и внешние факторы, влияющие на формирование устойчивой культуры физической активности в студенческой среде. Особое внимание уделяется барьерам, снижающим вовлечённость студентов в систематические занятия физической культурой, включая недостаток мотивации, дефицит времени, влияние цифровой среды, а также ограниченность инфраструктурных и организационных возможностей вузов. Исследование направлено на выявление эффективных подходов и стратегий, способствующих популяризации активного образа жизни среди молодежи и формированию устойчивой ценностной установки на физическое развитие как элемент общей культуры личности.

**Методы исследования** Исследование проведено среди студентов различных факультетов университета. В выборку вошли **250 студентов**, представляющих разные направления подготовки, что позволяет получить объективные и репрезентативные данные о физической активности среди учащихся. Участники были отобраны случайным образом, обеспечивая равное распределение по возрасту, полу и уровню физической подготовки.

Для проведения исследования использованы следующие методы:

<b>Метод исследования</b>	<b>Описание</b>
<b>Анкетирование</b>	Проведение опросов среди студентов различных факультетов для выявления уровня их физической активности, отношения к занятиям спортом, выявления основных барьеров и мотивирующих факторов.
<b>Наблюдение</b>	Анализ посещаемости спортивных секций и мероприятий, а также изучение уровня вовлечённости студентов в физическую активность вне учебного процесса.
<b>Эксперимент</b>	Оценка физических показателей студентов (выносливость, сила, гибкость) до и после шести недель регулярных занятий спортом. Исследование включает анализ изменений в их физическом состоянии, уровне стресса и академической успеваемости.
<b>Сравнительный анализ</b>	Сопоставление уровня физической активности студентов различных факультетов с учётом их учебной нагрузки, мотивации, доступа к спортивной инфраструктуре и индивидуальных предпочтений в выборе видов спорта.

Метод исследования	Описание
Изучение влияния физической активности	Анализ зависимости между физической активностью и когнитивными способностями, а также влияние регулярных занятий спортом на уровень тревожности и депрессии.

## ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура включает несколько ключевых направлений, каждое из которых играет важную роль в формировании здорового образа жизни:

- **Оздоровительная физическая культура** – направлена на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, повышение общего уровня физической подготовки и улучшение качества жизни за счёт регулярной двигательной активности.
- **Спортивная деятельность** – охватывает профессиональный и любительский спорт, развивает соревновательный дух, выносливость, физическую подготовку и навыки командной работы. Участие в спортивных соревнованиях способствует формированию лидерских качеств, самодисциплины и умения преодолевать трудности.
- **Физическое воспитание** – является важной частью образовательного процесса, формируя у студентов потребность в физической активности и здоровом образе жизни. Оно способствует развитию двигательных навыков, улучшению координации, воспитанию дисциплины и ответственности. Кроме того, физическое воспитание играет важную роль в профилактике гиподинамии и формировании устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом.
- **Реабилитационная физическая культура** – применяется в восстановительной медицине, помогает при реабилитации после травм и заболеваний, способствует восстановлению двигательных функций, снижению болевого синдрома и улучшению общего функционального состояния организма. Она включает лечебную физкультуру, специализированные упражнения и методы адаптации к повседневной активности.
- **Адаптивная физическая культура** – разработана для людей с ограниченными возможностями здоровья, предоставляя им возможность активно участвовать в физической деятельности. Она включает специальные методики и программы, направленные на развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и социальную интеграцию. Используется в реабилитационных центрах, учебных заведениях и спортивных клубах, создавая условия для равноправного участия в физической активности.
- **Фитнес и рекреационная активность** – включает широкий спектр физических упражнений и активностей, направленных на поддержание здоровья, улучшение самочувствия и снижение уровня стресса. К ним относятся групповые и индивидуальные тренировки, кардио- и силовые упражнения, йога, пилатес, а также активный отдых, такой как пешие прогулки, плавание и велосипедные поездки. Регулярные занятия фитнесом способствуют улучшению физической формы, укреплению иммунитета и повышению общего уровня энергии.

### Влияние физической активности на студентов

Для точного анализа данных был проведён математико-статистический анализ, включающий расчёт средних значений, стандартного отклонения, дисперсии,

коэффициента вариации и доверительного интервала. Также был использован корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью студентов. Основные результаты:

- **Среднее значение:** 61.25% студентов отмечают положительное влияние физической активности;
- **Стандартное отклонение:** 8.54% (разброс значений относительно среднего);
- **Дисперсия:** 72.92 (показывает степень вариативности данных);
- **95% доверительный интервал:** (47.66%, 74.84%) – с вероятностью 95% истинное среднее значение находится в этом диапазоне.

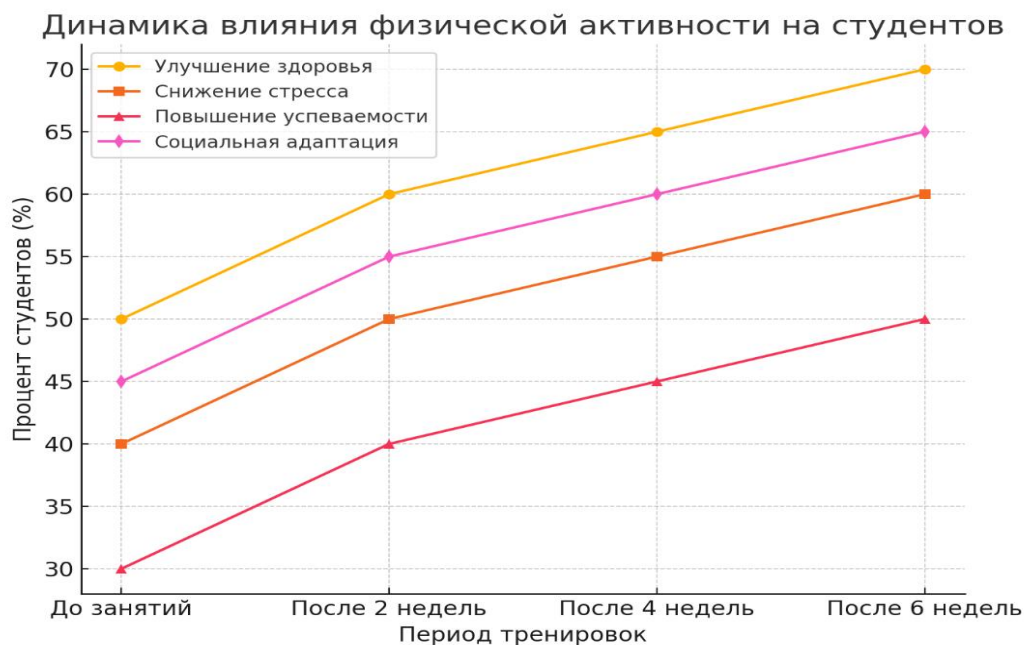
На основе проведённого исследования были построены диаграммы и таблица, отражающие влияние физической активности на студентов. Первая диаграмма показывает процентное распределение студентов, отметивших положительное влияние спорта на здоровье, уровень стресса, академическую успеваемость и социальную адаптацию. Вторая диаграмма демонстрирует динамику изменений данных показателей в течение 2, 4 и 6 недель регулярных занятий спортом.

Для детального анализа также представлена таблица, содержащая ключевые статистические данные:

Показатель	До начала занятий (%)	Через 2 недели (%)	Через 4 недели (%)	Через 6 недель (%)
Улучшение здоровья	50	60	65	70
Снижение стресса	40	50	55	60
Повышение успеваемости	30	40	45	50
Социальная адаптация	45	55	60	65

Данные подтверждают положительное влияние физической активности на студентов, демонстрируя устойчивую динамику улучшений.

На основе проведённого исследования были построены диаграммы, отражающие влияние физической активности на студентов. Первая диаграмма демонстрирует процентное соотношение студентов, отмечающих положительное влияние спорта на здоровье, уровень стресса, академическую успеваемость и социальную адаптацию. Вторая диаграмма отображает динамику этих показателей в течение 2, 4 и 6 недель регулярных занятий спортом, что позволяет наглядно увидеть положительные изменения.



На основе проведённого исследования была также составлена линейная диаграмма, отражающая динамику изменений после 2, 4 и 6 недель регулярных занятий спортом. Данные показывают, как физическая активность постепенно влияет на здоровье, уровень стресса, академическую успеваемость и социальную адаптацию студентов. Наблюдается устойчивая положительная тенденция: чем дольше студенты занимаются спортом, тем более выражены улучшения в указанных аспектах.

- 70% студентов отмечают улучшение здоровья;
- 60% замечают снижение уровня стресса;
- 50% считают, что занятия спортом способствуют повышению успеваемости;
- 65% отмечают улучшение социальной адаптации.

Физическая активность оказывает значительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Она помогает поддерживать высокий уровень энергии, улучшает общее самочувствие и способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом способствуют:

- Укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- Повышению выносливости, физической силы и общей работоспособности организма, улучшая адаптацию к физическим нагрузкам;
- Улучшению когнитивных функций, концентрации внимания, памяти и скорости обработки информации;
- Снижению уровня стресса, тревожности и профилактике депрессивных состояний, улучшая общее психоэмоциональное благополучие студентов;
- Улучшению социальной адаптации, межличностных коммуникаций и формированию навыков командной работы, что способствует развитию уверенности в себе и повышению уровня эмоционального интеллекта.

### Выводы, рекомендации и конфликт интересов

**Конфликт интересов:** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

На основе проведённого анализа были сделаны следующие выводы и сравнительный анализ до и после проведения исследования:

- После шести недель регулярных занятий спортом студенты показали улучшение физических показателей, снижение уровня стресса и повышение успеваемости.
- Средний уровень вовлечённости в физическую активность среди студентов составил 61.25%, что свидетельствует о необходимости дополнительных мер по мотивации.
- Физическая активность оказывает значительное влияние на социальную адаптацию студентов, повышая их коммуникационные навыки и уверенность в себе.

### Рекомендации

1. **Усиление популяризации спорта** – проведение масштабных информационных кампаний о пользе регулярных физических нагрузок, внедрение социальных проектов, направленных на повышение осведомлённости студентов, проведение открытых лекций, мастер-классов и встреч с профессиональными спортсменами для мотивации молодёжи.

2. **Развитие спортивной инфраструктуры** – модернизация и расширение спортивных площадок, строительство современных тренировочных комплексов и оснащение университетов качественным спортивным инвентарём. Введение программ поддержки для студентов, предоставление бесплатного или льготного доступа к спортивным объектам, а также организация дополнительных секций и кружков для повышения вовлечённости.

3. **Введение факультативных занятий** – интеграция спортивных мероприятий в учебное расписание студентов, внедрение дополнительных занятий по физической культуре, разработка специализированных курсов по фитнесу, йоге, командным играм и другим видам активности, а также поощрение участия студентов в университетских спортивных клубах.

4. **Стимулирование активности** – создание бонусных программ, скидок и льготных абонементов для студентов, посещающих спортивные мероприятия. Введение системы накопительных баллов, которые можно обменивать на бесплатные тренировки, инвентарь или участие в спортивных соревнованиях. Разработка системы рейтинговой оценки физической активности с возможностью получения дополнительных академических бонусов.

5. **Индивидуальный подход** – разработка персонализированных программ тренировок для студентов с разным уровнем физической подготовки, учитывая их физиологические особенности, цели и состояние здоровья. Включает рекомендации по питанию, подбору оптимальных нагрузок и мониторингу прогресса с использованием современных технологий, таких как фитнес-трекеры и мобильные приложения для анализа физической активности.

**Вывод** Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов, способствуя их физическому и психическому благополучию, социальной адаптации и академической успешности. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическую форму, но и развивают когнитивные способности, дисциплину и лидерские качества. Исследование подтверждает, что активное вовлечение студентов в занятия спортом положительно сказывается на их общей успеваемости, уровне стресса и эмоциональной стабильности. Регулярные занятия физической активностью не только повышают физическую выносливость, но и улучшают когнитивные функции,

способствуя лучшему усвоению учебного материала. Важно учитывать комплексный подход, включающий модернизацию спортивной инфраструктуры, внедрение программ мотивации, создание условий для регулярных занятий физической активностью, интеграцию спортивных программ в образовательный процесс, а также развитие цифровых технологий для мониторинга физической активности студентов. Внедрение мобильных приложений, онлайн-тренировок и систем учёта активности поможет повысить вовлечённость учащихся и создать персонализированные программы тренировок. Дополнительно важно наладить межуниверситетское сотрудничество в области физической культуры и спорта, организовывать совместные соревнования, обмен опытом и методиками. Проведение межвузовских спортивных форумов, конференций и семинаров по обмену лучшими практиками позволит повысить качество подготовки студентов и уровень их вовлечённости в спорт. Создание единого онлайн-портала для студентов, где они смогут отслеживать свою физическую активность, участвовать в челленджах, записываться на тренировки и получать рекомендации от тренеров и специалистов, также станет важным шагом в развитии спортивной культуры среди молодёжи. Данный портал может включать рейтинговую систему достижений, возможность участия в виртуальных соревнованиях, систему персонализированных рекомендаций по тренировкам и питанию, а также интеграцию с популярными фитнес-приложениями для мониторинга активности. Внедрение геймификации, таких как достижения, награды и соревновательные элементы, повысит интерес студентов к регулярным физическим нагрузкам. Формирование культуры активного образа жизни должно стать приоритетной задачей университетов, так как оно способствует не только улучшению здоровья студентов, но и повышает их академическую и социальную активность. Регулярные физические нагрузки улучшают когнитивные функции, способствуют формированию самодисциплины и устойчивости к стрессу, что в свою очередь положительно влияет на успеваемость и общую продуктивность учащихся. Внедрение комплексных программ поддержки физической активности поможет создать благоприятные условия для формирования здорового и гармонично развитого поколения. Таким образом, университеты должны не только предоставлять студентам возможности для занятий спортом, но и активно поощрять участие в физической активности через образовательные программы, соревнования и кампании по пропаганде здорового образа жизни. Важно внедрять инновационные подходы, такие как цифровые платформы для мониторинга активности, создание студенческих сообществ, поддерживающих здоровый образ жизни, и интеграцию спортивных мероприятий в учебные программы. Только комплексный и многогранный подход к развитию физической культуры, включающий инновационные методы, интеграцию цифровых технологий, активное взаимодействие с сообществом и поддержку на государственном уровне, обеспечит формирование поколения, готового к активной, продуктивной и успешной жизни в условиях современного общества.

## References

1. Ivanov, A. A. Physical Education in the Educational Process. Moscow: Nauka, 2020.
2. Petrov, V. V. The Impact of Sports on the Health of Young People. St. Petersburg: SportPress, 2019.
3. Sidorov, I. I. Development of Sports Infrastructure in Universities. Kazan: University Publishing House, 2021.

4. Ministry of Sports of the Russian Federation. National Strategy for the Development of Physical Culture. Moscow: Ministry of Sports, 2022.

5. Bairbekov, A. (2023). Improvement of Management of Physical Culture and Sports Development in Modern Conditions. Science and Innovations, 2(B2), 565-567.

6. Bairbekov, A., & Raimov, D. (2023). The Use of Modern Information Technologies in the System of Physical Culture and Sports. Science and Innovations, 2(B1), 334-336.