



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.011.3

Физическая активность в контексте ценностей современной студенческой молодежи

¹ Ларионова Е.Ю., ¹ Виноградова Е.А.,
¹ Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

Аннотация: в статье представлен анализ влияния мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи в образовательном процессе, а также взаимосвязь между физической активностью и ценностями студентов Омского государственного университета имени Ф.М. Достоевского. Актуальность темы обусловлена растущими проблемами здоровья среди обучающихся, что делает представленную тему особенно важной. К основным задачам исследования можно отнести изучение отношения студенческой молодежи к физической активности в образовательном процессе, которое направлено на формирование комплексного подхода к пониманию роли здорового образа жизни в контексте ценностей молодого поколения. Изучение данных сведений основывается на анализе различных факторов, влияющих на уровень физической активности, включая личные мотивации, восприятие здоровья и социальные связи. Ценности студенческой молодежи, такие как стремление к здоровью, успешность в учебе и желание быть частью социальной среды, значительно влияют на ее активность в спорте и физической культуре в целом. Также обсуждаются аспекты, мешающие студентам заниматься физической активностью при получении профессионального образования. В заключении подчеркивается необходимость дальнейших исследований для более глубокого понимания роли ценностей в формировании привычек к активному образу жизни среди будущих специалистов разных профессий.

Ключевые слова: мотивация, физическая активность, студенческая молодежь, образовательная среда, здоровый образ жизни

Для цитирования: Ларионова Е.Ю., Виноградова Е.А. Физическая активность в контексте ценностей современной студенческой молодежи // Modern Humanities Success. 2025. № 2. С. 137 – 142.

Поступила в редакцию: 7 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 января 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

Physical activity in the context of the values of modern students

¹ Larionova E.Yu., ¹ Vinogradova E.A.,
¹ Omsk State University named after F.M. Dostoevsky

Abstract: the article presents an analysis of the influence of motivation for physical education among students in the educational process, as well as the relationship between physical activity and the values of students at Omsk State University named after F.M. Dostoevsky. The relevance of the topic is due to the growing health problems among students, which makes the presented topic especially important. The main objectives of the research include the study of the attitude of students to physical activity in the educational process, which is aimed at forming an integrated approach to understanding the role of a healthy lifestyle in the context of the values of the younger generation. The study of this information is based on an analysis of various factors affecting the level of physical activity, including personal motivations, perception of health and social connections. The values of students, such as the desire for health, academic success and the desire to be part of a social environment, significantly influence their activity in sports and physical education in general. Aspects that prevent students from engaging in physical activity while receiving a professional education are also discussed. In conclusion, the need for further research is emphasized for a deeper understanding of the role of values in the formation of active lifestyle habits among future specialists in various professions.

Keywords: motivation, physical activity, student youth, educational environment, healthy lifestyle

For citation: Larionova E.Yu., Vinogradova E.A. Physical activity in the context of the values of modern students. Modern Humanities Success. 2025. 2. P. 137 – 142.

The article was submitted: November 7, 2024; Approved after reviewing: January 7, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

Введение

В условиях современного общества, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся обычным явлением, вопросы физического здоровья и активности студентов приобретают особую актуальность [6, с. 178; с. 179].

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здоровья и общего благополучия человека [5]. Однако, в современном мире студенты все меньше уделяют внимание занятиям спортом из-за различных причин, таких как загруженность учебной работой, стресс, неудовлетворительное состояние здоровья, отсутствие мотивации и интереса [9].

Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом является актуальной проблемой, поскольку от них напрямую зависит их физическое и психическое состояние, а также их личные достижения в учебном процессе [4, с. 226; с. 228-230]. Большинство студентов проводят много времени за компьютерами и гаджетами, что негативно сказывается на их здоровье. Поэтому важно приобщать студентов к занятиям физической активностью, чтобы сохранить их здоровье и повысить качество жизни.

Понятие «мотивация» включает как внутренние факторы (личные цели, интересы и увлечения), так и внешние (социальные нормы, поддержка сверстников и требования учебных заведений) [1, с. 469]. Разработка эффективных подходов к повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой требует глубокого анализа данных факторов, а также понимания возможных барьеров, которые могут мешать участию молодежи в спортивной деятельности.

В выбранной теме подчеркивается необходимость разработки рекомендаций и программ, направленных на привлечение студентов к активному образу жизни, что в свою очередь, может способствовать улучшению их физического и пси-

хического состояния, повышению успеваемости и общей удовлетворенности жизнью.

Цель исследования – изучить комплексное понимание мотивации к занятиям физической активностью обучающихся ОмГУ.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского среди студентов первого курса всех направлений подготовки, реализуемых вузом.

Для определения уровня мотивации студентов нами было проведено анкетирование. Данный метод позволяет получить подробную информацию об отношении студентов к физической активности, о взаимодействии различных факторов, влияющих на мотив, о стратификации общества, и т.д. Для анализа и обработки данных анкетирования использовался метод математической статистики, тестирования, педагогического эксперимента.

Студенты ответили на вопросы, касающиеся факторов мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Анкета состояла из 12 вопросов, среди которых три вопроса были открытого типа, остальные с предложенными вариантами ответа.

Результаты и обсуждения

В рамках занятий по прикладной физической культуре и спорту обучающимся Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского было предложено пройти анкетирование для выявления их отношения к физической активности в образовательном процессе.

В исследовании приняло участие 75 человек, среди которых 27 юношей и 48 девушек в возрасте 17-22 лет.

В ходе тестирования было выявлено, что удовольствие от занятий физической активностью получают 59 опрошенных в то время, как 14 не всегда удовлетворены данным процессом, а двое вообще удовольствия не получают. Данные представлены на рис. 1.

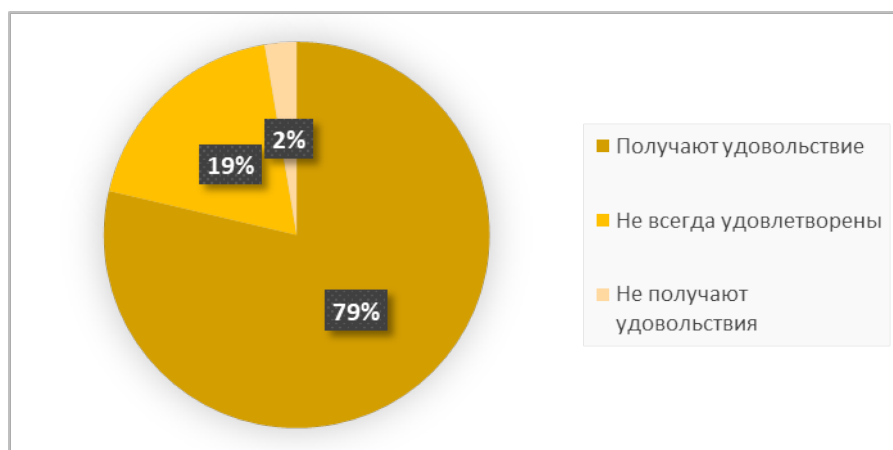


Рис. 1. Удовольствие от занятий физической активностью.

Fig. 1. Enjoyment from physical activity.

На рис. 2 представлены данные исследования, в ходе которого выяснилось, что у респондентов есть причины, по которым они не имеют желания заниматься физической культурой. Так, по состоянию здоровья не хотят посещать занятия 40 чело-

век, у 14 опрошенных причиной явился низкий уровень физической подготовки, а отсутствие самодисциплины у 21 человека. 10 опрошенных отдают приоритет в пользу изучения дисциплин в выбранной профессии.

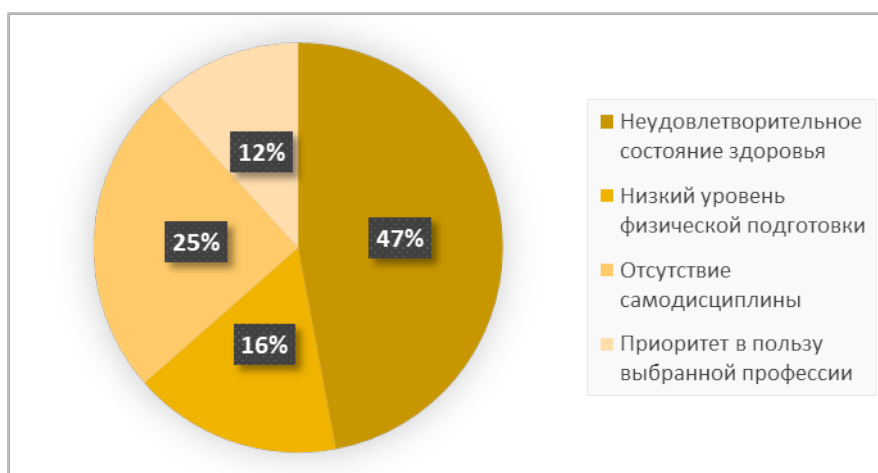


Рис. 2. Причины нежелания заниматься физической культурой.

Fig. 2. Reasons for unwillingness to engage in physical education.

Для опрошенных определенную ценность для занятий физической активностью в образовательном процессе несет возможность выбора спортивного зала. 29 человек предпочтение отдали тренажерному залу, в игровом зале хотят заниматься 20

студентов. Бассейн и зал настольного тенниса интересны для 7 и 8 человек соответственно. Кроссфитом хотят заниматься 11 обучающихся. Результаты отображаются на рис. 3.

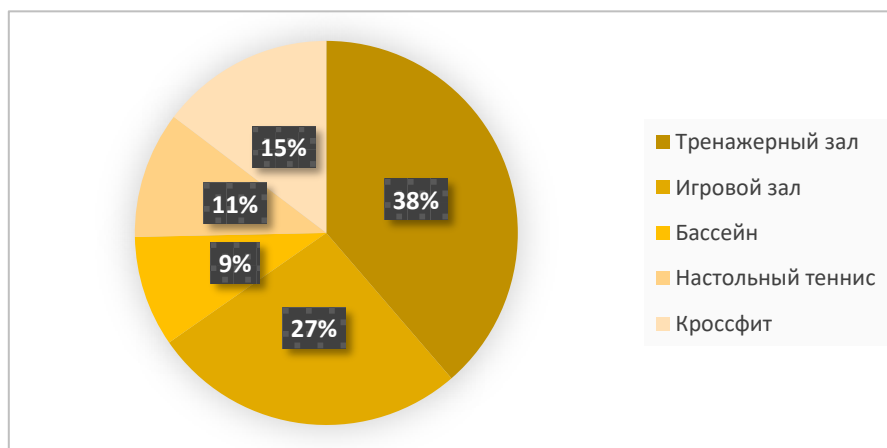


Рис. 3. Выбор спортивного зала.
Fig. 3. Selecting a sports hall.

При определении главного мотива к занятиям физической активностью в университете, выяснилось, что для 30 респондентов важным результатом будет красивая фигура. Улучшение состояния здоровья существенно важно для 18 человек, а со-

вершенствование физической подготовки для – 11 опрошенных. 16 студентов посещают занятия по физической культуре ввиду необходимости получения оценки в сессионный период. На рис. 4 представлены результаты по данному вопросу.

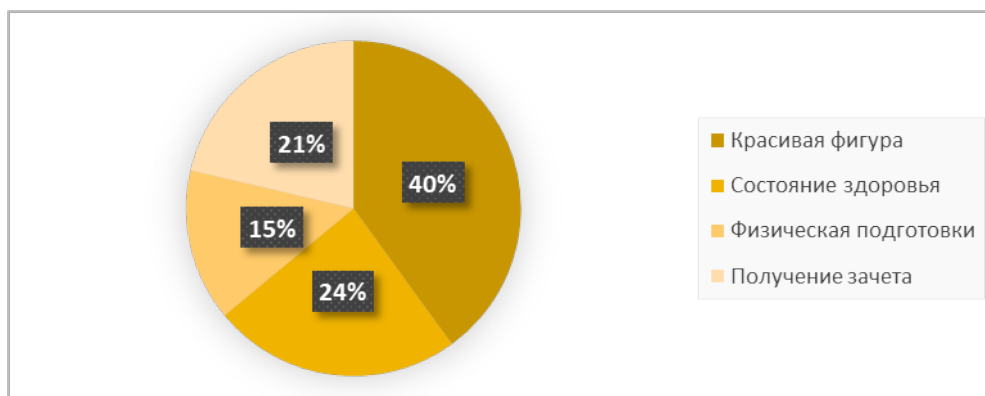


Рис. 4. Мотивы к занятиям физической активностью в образовательном процессе.
Fig. 4. Motives for physical activity in the educational process.

Выводы

Физическая активность является важным компонентом в жизни студенческой молодежи, именно она создает поддерживающую среду и может значительно улучшить уровень вовлеченности студентов в физическую культуру или даже спорт.

В ходе исследования было изучено, что приносит удовольствие обучающимся университета при занятиях физической активностью, причины, по которым они не хотят заниматься физкультурой и основные мотивы к активному образу жизни. На основании полученных данных, можно сделать

вывод о том, что здоровье студентов является их капиталом, который оказывает серьезное влияние на их учебные достижения, профессиональную результативность.

Подводя итог можно сказать, что формирование ценностей здорового образа жизни будет способствовать укреплению физического и психического здоровья студенческой молодежи, улучшит их академическую успеваемость и снизит уровень стресса, что повысит мотивацию к занятиям физической активностью.

Список источников

1. Ананян Э.К., Федосова Л.П., Кузнецова З.В. Двигательная активность студентов в формировании их здорового образа жизни // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции. 2024. С. 468 – 471.
2. Ворошилова И.С., Ситалова Д.А. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов. 2021. № 12.
3. Греков Ю.А. лечебная физическая культура как залог здоровья при малоактивном образе жизни студента // Инновации и технологии в области физической культуры и спорта: Материалы заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 95-летию доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, кавалера ордена Дружбы Виктора Григорьевича Семенова. Смоленск, 2024. С. 178 – 180.
4. Наумов И.В. Физическая культура и спорт как условие формирования человеческого капитала студентов // Мир университетской науки: культура, образование. Ростов-на-Дону. 2021. С. 51 – 60.
5. Позднышева Е.А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодёжи // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. Пенза, 2021.
6. Салахов М.Х., Илюшин О.В. Профилактика сидячего образа жизни среди студентов посредством занятий физической культурой и спортом // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 3. № 7 (147). С. 108 – 112.
7. Смирнов К.Р., Страдзе А.Э., Налобина А.Н. Мотивация как основополагающий аспект регулярных занятий спортом и физической культурой // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2024. № 3. С. 225 – 230.
8. Филимонов Н.В., Непочатых А.В. Физическая активность как предиктор оздоровления и восстановления организма при малоподвижном образе жизни // Здоровье и благополучие в изменяющемся мире. Сборник трудов по материалам Международной научно-практической конференции обучающихся, студентов, молодых ученых, преподавателей. Курск, 2024. С. 99 – 104.
9. Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П., Волкова Е.А. Значимость физической культуры для студентов в мире // Теория и практика современной науки. 2020. № 10. 64 с.
10. Шевченко И.Ю., Михайлова Т.В., Захрямина Л.Н., Епифанов К.Н. Профессионально-прикладная физическая культура в непрофильном вузе – залог успешности в трудовой деятельности // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2020. № 3-4. С. 63.

References

1. Ananyan E.K., Fedosova L.P., Kuznetsova Z.V. Physical activity of students in the formation of their healthy lifestyle. Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects: Proceedings of the XIV International scientific and practical conference. 2024. P. 468 – 471.
2. Voroshilova I.S., Sitalova D.A. The influence of physical training and sports on the psychoemotional state of students. 2021. No. 12.
3. Grekov Yu.A. therapeutic physical education as a guarantee of health with a sedentary lifestyle of a student. Innovations and technologies in the field of physical education and sports: Proceedings of the correspondence scientific and practical conference with international participation dedicated to the 95th anniversary of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Cavalier of the Order of Friendship Viktor Grigorievich Semenov. Smolensk, 2024. P. 178 – 180.
4. Naumov I.V. Physical education and sports as a condition for the formation of students' human capital. The world of university science: culture, education. Rostov-on-Don. 2021. P. 51 – 60.
5. Pozdnysheva E.A. Analysis of a healthy lifestyle of student youth. Modern aspects of physical education, sports and psychological and pedagogical work with students. Penza, 2021.
6. Salakhov M.Kh., Ilyushin O.V. Prevention of a sedentary lifestyle among students through physical education and sports. Economy and Management: Problems, Solutions. 2024. Vol. 3. No. 7 (147). P. 108 – 112.
7. Smirnov K.R., Stradze A.E., Nalobina A.N. Motivation as a fundamental aspect of regular sports and physical education. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 3. P. 225 – 230.
8. Filimonov N.V., Nepochatykh A.V. Physical activity as a predictor of health improvement and recovery of the body with a sedentary lifestyle. Health and well-being in a changing world. Collection of papers based on the materials of the International scientific and practical conference of students, young scientists, teachers. Kursk, 2024. P. 99 – 104.

9. Shamsutdinov Sh.A., Ermolaev A.P., Volkova E.A. The importance of physical education for students in the world. Theory and practice of modern science. 2020. No. 10. 64 p.

10. Shevchenko I.Yu., Mikhailova T.V., Zakhryamina L.N., Epifanov K.N. Professional and applied physical education in a non-core university is the key to success in work. Psychology and pedagogy of sports activities. 2020. No. 3-4. P. 63.

Информация об авторах

Ларионова Е.Ю., преподаватель, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, zhe8295@yandex.ru

Виноградова Е.А., старший преподаватель, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, vinkaty@mail.ru, SPIN: 8075-6980

© Ларионова Е.Ю., Виноградова Е.А., 2025