



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: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)  
УДК 796.011.1

### **Предпосылки к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студенческой молодежи неспортивного вуза**

<sup>1</sup> Семененко Н.А., <sup>2</sup> Татаринов И.Д.,

<sup>1</sup> Московский государственный институт международных отношений (университет)  
Министерства иностранных дел Российской Федерации,  
<sup>2</sup> Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

**Аннотация:** в статье приводятся результаты исследования, нацеленного на определение предпосылок к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов московского государственного института международных отношений (МГИМО), что позволяет выявить определяющие факторы, оказывающие влияние на сохранение, поддержание и укрепление здоровья студентов. Представлены существующие взгляды об организации и роли самостоятельных занятий физической культурой и спортом, проведен социологический опрос, в результате чего были выявлены предпосылки к занятиям физкультурно-спортивной деятельности. Были обследованы 357 студентов 1 и 2 курсов МГИМО в возрасте от 17 до 19 лет. По результатам анкетного опроса были определены факторы в 4 группах предпосылок: мотивационные, психологические, физиологические, экономические и социально-культурные. Установлено, что повышение функциональных способностей организма и устранение усталости (46%), развитие психологических способностей (сила воли, терпение, упорство и др.) (49%), изначальные показатели здоровья (55%) и выбор места и времени занятий (36%) являются предварительными условиями для самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности. Полученные результаты анкетного опроса могут стать базовой основой для разработки программ физкультурных и спортивных мероприятий для студентов неспортивного высшего учебного заведения, способствующей сочетать напряженную учебную нагрузку и тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спорт, двигательная активность, студенты МГИМО

**Для цитирования:** Семененко Н.А., Татаринов И.Д. Предпосылки к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студенческой молодежи неспортивного вуза // Modern Humanities Success. 2025. № 2. С. 294 – 299.

Поступила в редакцию: 1 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

\*\*\*

### **Prerequisites for physical education and sports activities of students of non-sports universities**

<sup>1</sup> Semenenko N.A., <sup>2</sup> Tatarinov I.D.,

<sup>1</sup> Moscow State Institute of International Relations (University)  
Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation,  
<sup>2</sup> Russian University of Sports "GTSOLIFK"

**Abstract:** the article presents the results of a study aimed at determining the prerequisites for physical education and sports activities of students at the Moscow State Institute of International Relations (MGIMO), which allows identifying the limiting factors that influence the preservation, support and strengthening of students' health. The article presents existing views on the organization and role of independent physical education and sports activities, and conducts a sociological survey, which revealed the prerequisites for physical education and sports activities. A total of 357 first- and second-year students of MGIMO aged 17 to 19 were surveyed. Based on the results of the questionnaire, 4 groups of prerequisites were identified: motivational,

psychological, physiological, economic and socio-cultural. It was found that increasing the functional abilities of the body and eliminating fatigue (46%), developing psychological abilities (willpower, patience, persistence, etc.) (49%), initial health indicators (55%) and choosing the place and time of classes (36%) are prerequisites for independent physical education and sports activities. The results of the questionnaire survey can become the basic basis for developing programs of physical education and sports events for students of a non-sports higher educational institution, facilitating the combination of intense academic workload and the training process.

**Keywords:** physical education and sports activities, physical education, healthy lifestyle, sports, physical activity, MGIMO students

**For citation:** Semenenko N.A., Tatarinov I.D. Prerequisites for physical education and sports activities of students of non-sports universities. Modern Humanities Success. 2025. 2. P. 294 – 299.

The article was submitted: December 1, 2024; Approved after reviewing: February 3, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

### Введение

Спортивная деятельность выступает в качестве интегральной части процесса физкультурного воспитания в вузе, формирует активную жизненную позицию студентов, развивает необходимые в жизни и профессии физические навыки и приводит к повышению адаптационного потенциала организма. Возможность привития подобных качеств может быть реализована через самостоятельные тренировки, привлечение к участию в массовых спортивных мероприятиях, студенческих играх и соревнованиях.

Вовлечение студентов в спортивную деятельность, а также повышение эффективности проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях на протяжении многих лет является актуальной темой и ключевым аспектом научных исследований специалистов в этой сфере [6, 9, 10]. Неумение предупреждать возникновение различного рода травм может вызвать выведение студента из привычного ритма жизнедеятельности, физической и умственной активности, а подобный «сбой в работе» крайне сложно устранить за короткий срок, к тому же, существует высокий риск сохранения осложнений или сокращения функциональной способности организма. Ценность и значимость данной проблематики обусловлена, в первую очередь, необходимостью пробуждения осознанного подхода у учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни, стремления к поддержанию физической активности, что определяется в том числе и нарастанием учебной нагрузки, увеличением общих затрат на образовательный процесс и, соответственно, повышенными требованиями к умственной и физической работоспособности.

Именно поэтому **целью исследования** является определение предпосылок выбора студентами МГИМО самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Для достижения цели настоящего исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить существующие представления о роли самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. Выявить актуальную значимость к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельности у студентов, обучающихся в МГИМО.

### Материалы и методы исследований

В ходе работы были использованы следующие методы исследования:

- *Поиск, сбор и анализ научно-методической литературы* позволил определить актуальность исследования по проблеме необходимости включения самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности в жизнь студенческой молодежи.

- *Опрос* был использован для изучения предпосылок выбора студентами самостоятельных занятий спортом наряду с занятиями по физической культуре или элективными дисциплинами (модулями) по физической культуре, реализуемой в форме секций по определённому набору видов спорта по выбору обучающегося. В опросе приняло участие 357 студентов 1 и 2 курсов МГИМО в возрасте от 17 до 19 лет, который был приведён во 2-м полугодии 2023-2024 учебного года.

- *Логико-теоретические методы исследования.* С помощью данной группы методов были проанализированы и исследованы данные анкетного опроса.

### Результаты и обсуждения

Отсутствие чётких представлений о физическом воспитании, спорте и его целях, плохое состояние здоровья, недостаток времени приводят к дефициту двигательной активности и недостатку самостоятельной физической подготовки. Следствием этого может быть возникновение различных проблем со здоровьем, являющихся закономерным симптомом при ведении сидячего образа

жизни и отсутствии достаточного количества физической активности.

Важно акцентировать внимание не просто на необходимости пропаганды здорового образа жизни как ценности и информировании о деструктивных последствиях малой двигательной активности [2], но и на формировании конкретных знаний по стратегии и планированию самостоятельных упражнений, в том числе на выработке стимулов и мотивации, создании эмоциональных импульсов, заинтересованности.

После обретения осознанности и стимулов необходимо определить уровень физической подготовленности студента и с учётом персональных характеристик подобрать наиболее индивидуально полезные и эффективные упражнения, которые подлежат регулярному и систематическому выполнению [8, 10].

В связи с вышесказанным предлагается совершенствовать систему просветительской деятельности, начиная с первых курсов, в целях повышения самосознания касательно физического самовоспитания и самосовершенствования, что, однако, достигает лучших результатов, когда становится групповым стилем поведения [1, 6]. Вдобавок, необходимо развить способность самостоятельного поиска информации и материалов, воспитать инициативу и умение адекватно оценивать приобретённый опыт.

Следует отметить положительное воздействие такого элемента или разновидности самостоятельных занятий физической культурой студентов как упражнения на выносливость, которое заключается в снижении заболеваемости, устранении детренированности, наращивании функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой систем, аэробной производительности организма, нормализации обменных процессов, снижении нервного перенапряжения, улучшении сна, повышении общей работоспособности [11], как физической, так и умственной, что непременно позитивно сказывается на успеваемости студента, его бодрости духа и общем эмоционально-волевом и психическом настрое [4, 5]. Регулярные, систематичные и интенсивные упражнения способствуют наряду с вышеперечисленным и увеличению продолжительности жизни [7]. То есть происходит как прямое, так и опосредованное сохранение и укрепление здоровья.

Крайнюю важность представляет развитие умения планировать не только самостоятельные тренировки, но и соблюдать режим всей деятельности: учебы, спорта, отдыха и сна [3]. Чрезвычайно не рекомендуется вызывать состояние переутомления, недосыпа, перенапряжения сил, на что

организм не замедлит отреагировать не самым лучшим образом: более того, возможен печальный исход с тотальным истощением или нервным срывом, после чего трудно восстановить прежние позиции. Эти примеры наглядно изображают сущность и важность серьёзного отношения к освоению навыков грамотного самоконтроля и продуманной, последовательной организации процесса учебной и спортивной деятельности.

Подчеркнём, что любая самостоятельная тренировка должна проводиться в установленные временные промежутки (возможно и зачастую желательно в присутствии преподавателя/тренера) и в строго дозированном объёме в соответствии с уровнем физического развития, возрастом, полом, состоянием здоровья и индивидуальными особенностями [3].

Стоит также отметить факт того, что даже незначительные по объёму, интенсивности и продолжительности, но ежедневные двигательные нагрузки способствуют общему повышению уровня физической подготовки и работоспособности, а дефицит двигательной активности сказывается негативно, как на динамике развития основополагающих физических качеств, так и на уровне общей физической и умственной работоспособности студентов.

Таким образом, переходим к основной части исследования: а, именно, к изучению предпосылок выбора студентами самостоятельных занятий спортом наряду с занятиями по физической культуре или элективными дисциплинами (модулями) по физической культуре, реализуемой в форме секций по определённому набору видов спорта по выбору обучающегося. Для достижения поставленной задачи были составлены блоки вопросов для социологического опроса среди студентов основной медицинской группы 1 и 2 курсов всех факультетов МГИМО.

По итогам обработки результатов анкетного опроса были определены четыре вида предпосылок, имеющие наиболее существенное значение для студентов (таблица 1).

Первая разновидность предпосылок – **мотивационные**. Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что «мотивация» является термином, используемым в психологии спорта, для обозначения причин, побуждающих людей в той или иной ситуации к какой-либо деятельности, определяющих предпочтение одного вида физической активности другой, а также уровень интенсивности и продолжительности выполнения поставленных задач.

В частности, по результатам анкетирования 46% студентов из 357 опрошенных считают, что свои занятия спортом способствуют повышению

функциональных способностей и устранение усталости. Повышение самооценки, саморазвитие, интерес к занятиям как фактор мотивационных

предпосылок выбрало 29% опрошенных. Для красивого и атлетического телосложения спортом занимается 25% респондентов.

Таблица 1

Результаты опроса «Предпосылки студентов МГИМО к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом».

Table 1

Results of the survey “Prerequisites of MGIMO students for independent physical education and sports activities.”

Предпосылки			
Внутренние факторы			Внешние факторы
Мотивационные	Психологические	Физиологические (морфофизиологическая предрасположенность)	Экономические и социально-культурные
Повышение функциональных способностей организма и устранение усталости – 46% Повышение самооценки, саморазвитие, интерес – 29% Красивое, атлетическое телосложение – 25%	Психологические способности (сила воли, самодисциплина, терпение, упорство, целеустремленность) – 49% Общение, дух соперничества, спортивный азарт – 46% Стремление к высоким спортивным достижениям – 5%	Показатели здоровья – 55% Особенности физического развития – 21% Природные спортивные способности – 17% Стаж занятий спортивной деятельностью – 7%	Выбор места и времени занятий – 36% Наличие инфраструктуры – 21% Ценностные ориентации (духовные, познавательные, материальные) – 18% Повышение социального статуса – 17% Стоимость экипировки – 8%

Достаточно очевидной и логичной является тесная взаимосвязь мотивационных предпосылок и **психологических** факторов (сила воли, самодисциплина, терпение, характер, упорство, целеустремленность, дух соперничества, общение и др.), тем не менее они были нами выделены в две группы ввиду тонкого различия источников их происхождения.

Так, 46% студентов ВУЗа выбирают самостоятельные занятия физкультурно-спортивной деятельностью для развития психологических способностей личности (сила воли, самодисциплина, терпение, упорство, целеустремленность). Удовлетворение от общения, духа соперничества и спортивного азарта в процессе участия в спортивных тренировках и мероприятиях испытывает 46% опрошенных. И только 5% студентов считают стремление к высоким спортивным достижениям как условие к занятиям физкультурно-спортивной тренировкой.

**Физиологические** особенности организма могут послужить одной из ведущей предпосылкой для выбора занятий конкретным видом спорта так же, как и стать определённым ограничителем. Природная специфика строения костей, телосложения, физического развития, генетические особенности, задающие спортивное преимущество, зачастую даже физиологические гендерные различия – всё это во многом влияет на морфофизиологическую предрасположенность и биомеханиче-

скую приспособленность к тому или иному виду спорта.

Таким образом, выбор самостоятельных занятий основывается на показателях здоровья у 55% опрошенных. Это может быть связано с наличием различных заболеваний, патологий. Из 357 респондентов 17% студентов ориентируются при выборе занятий на предрасположенность и спортивные способности. При этом 7% считают, что на выбор самостоятельных занятий может повлиять стаж спортивной деятельности.

Характеризуя **экономические и социально-культурные** предпосылки, следует прежде всего выделить среди них самые различные организационные факторы, которые могут либо представлять препятствие, либо, напротив, поспособствовать самостоятельным занятиям спортом.

Для занятий студенты, в первую очередь, ориентируются на выбор места и времени занятий – 36% опрошенных. Волнение для занятий представляет наличие необходимой инфраструктуры, о чем говорят 21% респондентов. 18% студентов определяют ценностные ориентации (духовные, познавательные, материальные) в качестве факторов при выборе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Также 17% студентов определили, что социально-культурная предпосылка как повышение социального статуса считается необходимым для начала занятий спортом. Тем не менее, для некоторой части опрошенных (8%) стоимость

экипировки является определяющим фактором при выборе того или иного вида спорта.

Анализ полученных результатов анкетирования позволяет говорить, что при всем многообразии преобладающими физкультурно-спортивными интересами студентов МГИМО, определяющими выбор секции в ВУЗе или иных спортивных занятий, являются: 1) повышение функциональных способностей организма и устранение усталости; 2) психологические способности (сила воли, самодисциплина, терпение, упорство, целеустремленность), общение, дух соперничества, спортивный азарт; 3) показатели здоровья; 4) выбор места и времени занятий.

### Выводы

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями представляют собой процесс, направленный на развитие и совершенствование физических, умственных, жизненно и профессионально значимых качеств учащейся молодежи как будущих специалистов в выбранном роде деятельности.

На основе анкетирования были определены наиболее ведущие предпосылки, определяющие выбор студентами неспортивного ВУЗа самостоятельных занятий физической культурой и спортом: повышение функциональных способностей организма и устранение усталости; психологические способности (сила воли, самодисциплина, терпение, упорство, целеустремленность), общение, дух соперничества, спортивный азарт; показатели здоровья; выбор места и времени занятий.

Таким образом, выявленные предпосылки к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов МГИМО позволяют сказать, что необходимым условием для увеличения количества занимающихся из числа студентов и повышения эффективности их тренировочного процесса является ориентация на степень значимости факторов, полученных в результате анкетирования, при физкультурном образовании в высшем учебном заведении и организации тренировочных программ и планов.

### Список источников

1. Волкова Е.Г., Григорьева И.В., Петров Е.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 1 (32). С. 65 – 67.
2. Горелов А.А. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности студентов вузов // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. 16-19 июня 2011 г. // БелГУ: в 2 ч. Белгород, ИПК, 2011, ч. 1. С. 26 – 31.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. Москва: Академия, 2012. 409 с.
4. Межман И.Ф., Исупова Е.В., О.В. Кононова Роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи России // Успехи гуманитарных наук. 2021. № 9. С. 49 – 54.
5. Перова Г.М., Аникин А.А., Аникина Т.С. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе // Педагогическое образование и наука. 2020. № 2. С. 109 – 111.
6. Самарина Ю.Е., Демеш В.П. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе // Молодой ученый. 2020. № 48 (338). С. 468 – 471.
7. Татаринов И.Д. Низкий уровень физической подготовленности и его последствия у современных детей // Сборник материалов Межрегиональных итоговых научных конференций студентов "Студенческая наука" и "Молодые ученые ГЦОЛИФК", Москва, 14 марта – 13 2018 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2018. С. 228 – 230.
8. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16-18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 621 – 626.

9. Фомина Ю.С., Токарева С.В. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Поколение будущего: взгляд молодых ученых – 2020: Сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции, Курск, 12-13 ноября 2020 года. Том 3. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. С. 299 – 302.

10. Чистяков В.А. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах // Вестник спортивной науки. 2014. № 1. С. 64 – 68.

11. Mamirova D.T. Роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке в вузах искусства и культуры // Journal of Integrated Education and Research. 2022. Т. 1. № 6. С. 107 – 113.

### References

1. Volkova E.G., Grigorieva I.V., Petrov E.N. The role of physical education in strengthening students' health. Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. 2020. No. 1 (32). P. 65 – 67.

2. Gorelov A.A. Lack of physical activity as a factor in deteriorating health, decreasing mental and physical performance of university students. Psychological and pedagogical technologies for increasing mental and physical performance, reducing neuro-emotional stress in students in the process of educational activities: Proc. Int. scientific conf. June 16-19, 2011. BelSU: in 2 parts. Belgorod, IPC, 2011, part 1. P. 26 – 31.

3. Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education: textbook for universities. Moscow: Academy, 2012. 409 p.

4. Mezghan I.F., Isupova E.V., O.V. Kononova The role of physical education and sports in the lives of Russian student youth. Advances in the humanities. 2021. No. 9. P. 49 – 54.

5. Perova G.M., Anikin A.A., Anikina T.S. Modern directions of the physical education teaching system at the university. Pedagogical education and science. 2020. No. 2. P. 109 – 111.

6. Samarina Yu.E., Demesh V.P. Students' attitudes towards physical education classes at the university. Young scientist. 2020. No. 48 (338). P. 468 – 471.

7. Tatarinov I.D. Low level of physical fitness and its consequences in modern children. Collection of materials of the Interregional final scientific conferences of students "Student Science" and "Young scientists of GTSOLIFK", Moscow, March 14 – 13, 2018. Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2018. P. 228 – 230.

8. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Udovitskaya L.U. Physical education classes at the university as a way to improve professional physical training. Physical education and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice: Materials of the national scientific and practical conference, St. Petersburg, November 16-18, 2021. Saint Petersburg: Saint Petersburg State Agrarian University, 2021. P. 621 – 626.

9. Fomina Yu.S., Tokareva S.V. The role of physical education in strengthening students' health. Generation of the future: a view of young scientists – 2020: Collection of scientific articles of the 9th International Youth Scientific Conference, Kursk, November 12-13, 2020. Volume 3. Kursk: South-West State University, 2020. P. 299 – 302.

10. Chistyakov V.A. Scientific and theoretical approaches to improving the process of physical education of students in universities. Bulletin of sport science. 2014. No. 1. P. 64 – 68.

11. Mamirova D.T. The role of physical education in professional and applied training in universities of art and culture. Journal of Integrated Education and Research. 2022. Vol. 1. No. 6. P. 107 – 113.

### Информация об авторах

Семененко Н.А., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9470-1438>, Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации, 119454, г. Москва, проспект Вернадского, 76, [nick.semenenko1991@mail.ru](mailto:nick.semenenko1991@mail.ru)

Татаринов И.Д., кандидат педагогических наук, преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-4951-0320>, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4, [ivandecathlete@mail.ru](mailto:ivandecathlete@mail.ru)