



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <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 37.012.7

## Социологический анализ детерминант двигательной активности студенческой молодежи в контексте интеграции средств фитнеса в физкультурно-образовательную среду вуза

<sup>1</sup>Бельская М.Ю, <sup>1</sup>Пашков П.В.,

<sup>1</sup>Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

**Аннотация:** статья посвящена анализу предпочтений в выборе фитнес-направлений и исследованию уровня двигательной активности студенческой молодежи с целью определения потенциала повышения интереса к регулярным занятиям физической культурой. На основе анкетирования 468 студентов Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) имени М.И. Платова проанализированы ключевые мотивационные факторы, уровень двигательной активности, барьеры и предпочтения в выборе форм и направлений двигательной активности. Результаты свидетельствуют, что 48,9% респондентов занимаются спортом помимо академических занятий. При этом среди всех опрошенных 23,9% уделяют занятиям физической культуры 1-2 часа в неделю. Установлено, что основными мотивами являются укрепление здоровья (89,3%) и поддержание физической формы (57,3%), а главными барьерами – низкая личная мотивация (35%) и отсутствие свободного времени (31,2%). Наиболее предпочтительным форматом организации занятий явились секции (50%), а среди направлений лидируют силовые (58,8%) и функциональные тренировки (33,1%). Исследование обосновывает необходимость внедрения разнообразных фитнес-программ, дифференцированных с учетом выявленных предпочтений, для повышения двигательной активности студентов.

**Ключевые слова:** двигательная активность, фитнес-программы, студенты, мотивация, физическая культура, здоровый образ жизни, предпочтения, барьеры, фитнес-направления

**Для цитирования:** Бельская М.Ю, Пашков П.В. Социологический анализ детерминант двигательной активности студенческой молодежи в контексте интеграции средств фитнеса в физкультурно-образовательную среду вуза // Modern Humanities Success. 2025. № 11. С. 314 – 319.

Поступила в редакцию: 26 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 24 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

\*\*\*

## Sociological analysis of the determinants of physical activity among university students in the context of integrating fitness practices into the physical education environment of higher education institutions

<sup>1</sup>Belskaya M.Yu., <sup>1</sup>Paskov P.V.,  
<sup>1</sup>Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)

**Abstract:** the article analyzes preferences in fitness directions and investigates the level of physical activity among university students to assess the potential for increasing interest in regular physical education. Based on a survey of 468 students from the Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI), key motivational factors, levels of physical activity, barriers, and preferences regarding forms and types of physical activity were examined. The results indicate that 48.9% of respondents engage in sports outside of academic classes. Among all surveyed, 23.9% dedicate 1-2 hours per week to physical education. It was found that the primary motivations are improving health (89.3%) and maintaining physical fitness (57.3%), while the main barriers are low personal motivation (35%) and lack of free time (31.2%). The most preferred format for organizing classes was sectional groups (50%), with strength training (58.8%) and functional training (33.1%) being the most popular directions. The study substantiates the need to introduce diverse fitness programs tailored to the identified preferences to enhance students' physical activity.

**Keywords:** physical activity, fitness programs, university students, motivation, physical education, healthy lifestyle, preferences, barriers, fitness directions

**For citation:** Belskaya M.Yu., Pashkov P.V. Sociological analysis of the determinants of physical activity among university students in the context of integrating fitness practices into the physical education environment of higher education institutions. Modern Humanities Success. 2025. 11. P. 314 – 319.

The article was submitted: July 26, 2025; Approved after reviewing: September 24, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

## Введение

Одним из приоритетных направлений политики Всемирной организации здравоохранения, а также концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни [1].

Особую актуальность данная проблема приобретает в контексте высшего образования, где наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья студенческой молодежи, снижению её умственной и физической работоспособности [5, 9]. Это обусловлено интенсификацией и компьютеризацией образовательного процесса, распространением малоподвижного образа жизни, а также повышенными нервно-психическими нагрузками в период обучения.

В этой связи формирование здорового образа жизни и повышение уровня двигательной активности студентов представляют собой важную научно-практическую задачу, требующую поиска и внедрения эффективных средств и методов организации физического воспитания.

Как показывают исследования, одним из перспективных направлений решения указанной проблемы является интеграция фитнес-технологий в образовательную среду вуза [3, 8, 10]. Разнообразие форм и направлений фитнеса позволяет гибко моделировать учебный процесс, повышая тем самым мотивацию студентов к регулярным занятиям физической культурой как в рамках академической программы, так и в условиях самостоятельной деятельности [4, 15].

Целью настоящего исследования является выявление предпочтений студенческой молодежи в выборе форм и направлений фитнеса для дальнейшего проектирования программ, направленных на повышение их двигательной активности.

## Материалы и методы исследований

Основным методом сбора эмпирических данных выступило анкетирование, целью которого являлось выявление уровня двигательной активности, предпочтений в выборе фитнес-

направлений и форм их организации среди студенческой молодежи. Исследование проводилось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова». Выборочную совокупность составили 468 обучающихся 1-4 курсов различных институтов и факультетов университета.

Разработанный инструментарий анкеты был структурирован в несколько содержательных блоков, направленных на решение ключевых задач исследования. Первый блок был нацелен на изучение мотивационно-ценостного компонента отношения респондентов к физической активности с целью определения ее восприятия: как инструмента поддержания здоровья и эстетики тела, средства психоэмоциональной регуляции или социальной практики [6, 11]. Второй блок позволил оценить практический аспект поведения респондентов через выявление уровня их вовлеченности в систематические занятия вне учебной программы и уровень двигательной активности [7, 12]. Третий блок вопросов был посвящен идентификации барьеров, лимитирующих регулярные занятия физической культурой, с дифференциацией на внешние (дефицит материально-технического обеспечения, временной ресурс) и внутренние факторы (психофизиологическое состояние, высокая учебная нагрузка) [6]. Заключительный блок анкеты оценивал потребность в интеграции фитнес-направлений в образовательное пространство вуза, а также на определение предпочтений относительно конкретных форматов (академические занятия, секционная работа) и видов тренировок (силовые, функциональные, интервальные, на развитие гибкости) [2, 14, 16].

Процедура анкетирования носила добровольный и анонимный характер. На следующем этапе исследования первичные количественные данные были систематизированы и подвергнуты статистической обработке с применением метода процентного анализа абсолютных значений. Интерпретация полученных результатов осуществлялась методами качественного анализа, что позволило вы-

явить основные тенденции и сформулировать обоснованные выводы.

### Результаты и обсуждения

Основным направлением экспериментальной деятельности являлось выявление на основе анкетирования уровня двигательной активности студентов, причин, влияющих ее на снижение, определение форм и основных фитнес-программ, которые по мнению обучающихся необходимо включить в образовательный процесс вуза.

Анализ результатов показал большая часть респондентов (75%) является представителями мужского пола и 35% – женского.

Оценка результатов исследования показала, что основным мотивом для занятия физической культурой является укрепление и поддержание здоровья (89,3%), что согласуется с данными других исследований [3, 11]. Тем не менее, не меньшими по значимости являются красота тела (57,3%) и возможность разрядки, снятия напряжения, смена видов деятельности (53,8%). На четвертом месте – «достижение высоких результатов» (28,8%). Наименее значимые – «возможность общения со сверстниками» (18,4%), «Способ завести знакомства с противоположным полом» (12%) и привычка заниматься спортом с детства без интереса к нему (10,7%).

На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом помимо занятий по физической культуре» – 48,9% студентов ответило «да», «время от времени» – 38,7% и «нет» – 12,4%. Что позволяет сделать вывод о популярности занятий спортом среди студенческой молодежи.

Как показали результаты ответов 23,9% респондентов уделяют 1-2 часа на занятия физической культурой, 2-3 часа – 22,6%, 3-4 часа – 15,6%, 5-6 часов – 12,8% и не занимаются – 12%. Эти данные коррелируют с исследованиями, указывающими на недостаточную двигательную активность студенческой молодежи [7, 9].

Достаточной свою двигательную активность считает 36% опрошенных, скорее, достаточной – 22,9%, не удовлетворены своей активностью 19,9%, скорее, не удовлетворены – 20,9 и затрудняются ответить – 5,9%.

Проанализировав причины, которые мешают заниматься студентам какими-либо видами физических нагрузок можно сделать вывод, что основным поводом отказа от занятий является лень (35%), на втором месте – отсутствие свободного времени (31,2%). Еще одна из причин – большие умственные нагрузки (9%) занимают третье место, усталость (7,9%) – четвертое. Отсутствие спортивных площадок мешает заниматься физической культурой 4,7% процентам обучающихся, а недо-

статочное оснащение необходимым инвентарем спортивных залов вуза 3,2%. Большинство респондентов придерживается того мнения, что занятия фитнесом должны осуществляться в виде секции, как дополнительные занятия физической культурой (50%), 21% опрошенных считает – на академических занятиях по физической культуре. Затруднились ответить на этот вопрос 21,6%. А 12,2% считает реализацию данной методики не нужной. Наиболее популярной фитнес-программой среди опрошенных студентов является силовая тренировка – 58,8%. Ко второй популярности относится функциональная тренировка 33,1%, практически также популярна и аэробика – 30,3%. Четвертое место занимает интервальная тренировка (29,1%), на пятом – стретчинг (20,1%). Менее популярными являются степ-аэробика (16%), PortdeBras (8,3%) и миофасциальный релиз 7,7%. Основываясь на своих наблюдениях, смеем предположить, что последние фитнес-программы, не пользуются спросом у респондентов из-за незнания о их существовании последних, то указывает на необходимость просветительской работы [16].

Обобщая все вышесказанное можно заключить следующее: основной мотивацией студентов для занятия физической культурой является укрепление, поддержание здоровья и красота тела. Большинство респондентов занимаются физической культурой и спортом и уделяют этому от одного до трех часов в неделю. Число удовлетворенных своей двигательной активностью равно числу неудовлетворенных. Основными причинами отказа студентов от занятий является лень и отсутствие свободного времени. Заниматься фитнесом, по мнению обучающихся предпочтительнее в секциях, чем на академических занятиях. Из-за отсутствия представления о разнообразии фитнес-программ лидирующее место занимают силовая и функциональная тренировки.

### Выводы

Проведенное исследование демонстрирует активное внедрение разнообразных фитнес-технологий в образовательный и тренировочный процессы высших учебных заведений [10, 13]. Результаты апробации свидетельствуют об общей эффективности данного подхода.

Экспериментальная работа позволила установить реальный уровень двигательной активности студентов и определить их предпочтения в выборе фитнес-направлений для включения в учебный процесс. Установлено, что доминирующими мотивами занятий физической культурой являются укрепление здоровья и коррекция телосложения [3].

Большинство респондентов уделяет физической активности от одного до трех часов в неделю. При этом количество студентов, удовлетворенных своим уровнем двигательной активности, практически равно числу неудовлетворенных. Ключевыми барьерами для регулярных занятий выступают отсутствие свободного времени и низкая личная мотивация [6].

Анализ предпочтений показал, что секционная форма организации занятий пользуется большей популярностью по сравнению с академическими

занятиями. В структуре фитнес-предпочтений доминируют силовые и функциональные тренировки, что может свидетельствовать о недостаточной информированности студентов о многообразии фитнес-программ [2, 14].

Полученные результаты подчеркивают необходимость расширения спектра предлагаемых фитнес-направлений и разработки дифференцированных программ с учетом мотивационных установок и временных возможностей студенческой молодежи [17].

#### Список источников

1. Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года: указ Президента РФ от 09.10.2007 г. № 1351 (ред. от 01.07.2014) // Собрание законодательства РФ. 2007. № 42. Ст. 5009.
2. Алимакеева Т.А., Алексеева Е.М., Баженова А.С. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Дневник науки. 2018. № 3 (15). С. 5 – 9.
3. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 12-4. С. 8 – 15.
4. Босенко А.А., Шаталова И.Е. Фитнес-программы и их влияние на физическое воспитание студентов // Современная наука: тенденции развития: материалы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф. Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки", 2019. С. 209 – 212.
5. Бочарова В.И., Сайкина Е.Г. Комплексное применение фитнес-технологий для повышения умственной и физической работоспособности студентов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 48 – 53.
6. Власова Т.С., Сунгатуллин Р.И., Закирова Н.М. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 5. С. 441 – 443. URL: <https://moluch.ru/archive/85/15935/> (дата обращения: 01.07.2025)
7. Воронцов С.В., Гольм Л.А., Осипов А.Ю. Способы увеличения уровня повседневной двигательной активности студенческой молодежи (обзор и анализ научных публикаций) // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 61 – 64.
8. Глазова Е.А. Фитнес технологии как средство повышения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы современной науки: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. Ставрополь: Ставропольский университет, 2016. Т. 2. С. 24 – 27.
9. Мугаттарова Э.Р., Сафин Р.С. Формирование здоровьесберегающей среды в техническом вузе: проблемы и пути их решения // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2021. № 1 (110). С. 176 – 182.
10. Осыченко М.В., Скрипкин В.С. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-технологий // Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 11 – 14.
11. Петров В.В., Зеленский А.В., Асташов И.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни на основе фитнес-технологий // Вестник Луганской академии внутренних дел имени Э.А. Дидоренко. 2019. № 1 (6). С. 261 – 268.
12. Размахова С.Ю., Пушкина В.Н., Красильников А.А., Лях В.И. Отношение студентов к формированию личной двигательной активности [Электронный ресурс] // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 3. С. 41 – 48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-formirovaniyu-lichnoy-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения: 01.06.2025)
13. Родимова В.А. Внедрение фитнес-технологий в урочную деятельность образовательных организаций // Международная научно-техническая конференция молодых ученых: сб. ст. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. С. 6663 – 6674.
14. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестник спортивной науки. 2016. № 1. С. 50 – 53.

15. Смирнова Н.О. Использование фитнес программ в практике физического воспитания студенческой молодежи // Вестник Костромского государственного университета. 2009. Т. 15. № 4. С. 385 – 387.
16. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 116 – 122.
17. Шутова Т.Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики "ESTECK SYSTEM COMPLEX" // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 30 – 32.

### References

1. On Approval of the Concept of the Demographic Policy of the Russian Federation through 2025: Decree of the President of the Russian Federation of 09.10.2007 No. 1351 (as amended on 01.07.2014). Collected Legislation of the Russian Federation. 2007. No. 42. Art. 5009.
2. Alimakeeva T.A., Alekseeva E.M., Bazhenova A.S. Classifications of Fitness Programs and Technologies, Their Application in Physical Education of Students. Science Diary. 2018. No. 3 (15). P. 5 – 9.
3. Antonova I.N. Fitness as a Means of Motivating Student Youth to Engage in Physical Education. Actual Problems of the Humanities and Natural Sciences. 2015. No. 12-4. P. 8 – 15.
4. Bosenko A.A., Shatalova I.E. Fitness programs and their impact on students' physical education. Modern science: development trends: proc. Int. (correspondence) scientific and practical conf. Neftekamsk: Scientific and Publishing Center "World of Science", 2019. P. 209 – 212.
5. Bocharova V.I., Saykina E.G. Integrated use of fitness technologies to improve students' mental and physical performance. Modern problems of science and education. 2015. No. 6. P. 48 – 53.
6. Vlasova T.S., Sungatullin R.I., Zakirova N.M. Features of physical education of students with health problems. Problems of motivating students' physical activity at a university [Electronic resource]. Young scientist. 2015. No. 5. P. 441 – 443. URL: <https://moluch.ru/archive/85/15935/> (date of access: 01.07.2025)
7. Vorontsov S.V., Golm L.A., Osipov A.Yu. Ways to increase the level of daily physical activity of student youth (review and analysis of scientific publications). Problems of modern pedagogical education. 2019. No. 62-2. P. 61 – 64.
8. Glazova E.A. Fitness technologies as a means of increasing the level of students' motivation for physical education. Actual problems of modern science: Proc. of the V Int. scientific-practical. conf.: in 2 volumes. Stavropol: Stavropol University, 2016. Vol. 2. P. 24 – 27.
9. Mugattarova E.R., Safin R.S. Formation of a health-preserving environment in a technical university: problems and solutions. Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev. 2021. No. 1 (110). P. 176 – 182.
10. Osychenko M.V., Skripkin V.S. Implementation of the variable component of the discipline "Physical Education" based on modern fitness technologies. Theory and practice of physical education. 2013. No. 9. P. 11 – 14.
11. Petrov V.V., Zelensky A.V., Astashov I.V. Formation of students' motivation for physical education and a healthy lifestyle based on fitness technologies. Bulletin of the Lugansk Academy of Internal Affairs named after E.A. Didorenko. 2019. No. 1 (6). P. 261 – 268.
12. Razmakhova S.Yu., Pushkina V.N., Krasilnikov A.A., Lyakh V.I. Students' attitudes towards the formation of personal physical activity [Electronic resource]. Modern issues of biomedicine. 2021. Vol. 5. No. 3. P. 41 – 48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-formirovaniyu-lichnoy-dvigatelnoy-aktivnosti> (date of access: 01.06.2025)
13. Rodimova V.A. Implementation of Fitness Technologies in the Classroom Activities of Educational Organizations. International Scientific and Technical Conference of Young Scientists: Coll. Art. Belgorod: BSTU named after V.G. Shukhov, 2020. P. 6663 – 6674.
14. Saykina E.G. Fitness Technologies: Concept, Development, and Specific Features. Bulletin of Sports Science. 2016. No. 1. P. 50 – 53.
15. Smirnova N.O. Using Fitness Programs in the Practice of Physical Education of Student Youth. Bulletin of Kostroma State University. 2009. Vol. 15. No. 4. P. 385 – 387.
16. Shutova T.N. Classifications of Fitness Programs and Technologies, Their Application in Physical Education of Students. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2017. No. 2. P. 116 – 122.
17. Shutova T.N. Modeling of fitness technologies in the process of physical education of students based on the "ESTECK SYSTEM COMPLEX" diagnostics. Theory and practice of physical education. 2017. No. 9. P. 30 – 32.

### **Информация об авторах**

Бельская М.Ю., старший преподаватель, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

Пашков П.В., кандидат технических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5115-0848>, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, [pasha\\_pashkov92@inbox.ru](mailto:pasha_pashkov92@inbox.ru)

© Бельская М.Ю., Пашков П.В., 2025