

Дата поступления рукописи в редакцию: 31.10.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-11-468-473

Дата принятия рукописи в печать: 14.12.2025 г.

ХАЙРУЛЛИН Ильдар Тагирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания,
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: hairullin_it@mail.ru.

ЗАРИПОВ Азат Анасович,
доцент,
Казанский государственный институт культуры,
e-mail: azat19_70@mail.ru

ЛИСОВСКАЯ Полина Вадимовна,
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: lisovskaa48@yandex.ru

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем, что в процессе обучения в вузе студенты демонстрируют тенденцию к снижению уровня физической активности и мотивации к ведению здорового образа жизни, что негативно отражается как на их физическом состоянии, так и на успеваемости. Недостаточная вовлечённость студентов в занятия физической культурой требует комплексного анализа факторов, влияющих на изменение отношения к физической активности в разные периоды обучения.

Цель исследования заключается в выявлении динамики изменения отношения студентов 1–4 курсов к физической культуре и здоровому образу жизни.

В ходе исследования применялось поперечное анкетирование, включающее оценку важности физической культуры по шкале от 1 до 5, анализ участия в спортивных мероприятиях и изучение особенностей режима дня и поведенческих привычек. Для обработки данных использовались методы описательной статистики и контент-анализа.

Результаты исследования показали, что по мере продвижения по курсам наблюдается постепенное снижение интереса к физической культуре и осознания её значимости. Основными барьерами, препятствующими физической активности, выступают высокая учебная нагрузка, дефицит свободного времени и организационные факторы.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных для разработки программ по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой и укреплению их ориентации на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, динамика, вуз.

KHAYRULLIN Ildar Tagirovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kazan State Power Engineering University

ZARIPOV Azat Anasovich,
Associate Professor,
Kazan State Institute of Culture

LISOVSKAYA Polina Vadimovna,
Kazan State Power Engineering University,
Kazan

CHANGING THE ATTITUDE OF STUDENTS OF DIFFERENT COURSES TO PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE DURING THE LEARNING PROCESS

Annotation. *The relevance of the study is determined by the fact that university students tend to show a decrease in physical activity levels and motivation for maintaining a healthy lifestyle during their studies, which negatively affects both their physical health and academic performance. Insufficient involvement of students in physical education activities requires a comprehensive analysis of the factors influencing changes in their attitude toward physical activity at different stages of their education.*

The purpose of the research is to identify the dynamics of changes in the attitude of first- to fourth-year students toward physical education and a healthy lifestyle.

The study used a cross-sectional survey that included assessing the importance of physical education on a five-point scale, analyzing participation in sports events, and examining students' daily routines and habits. Descriptive statistics and content analysis methods were applied for data processing.

The results of the study revealed a gradual decline in students' interest in physical education and awareness of its importance as they progress through their studies. The main barriers to maintaining physical activity were identified as high academic workload, lack of free time, and organizational factors.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained data to develop programs aimed at increasing students' motivation for physical education and promoting their commitment to a healthy lifestyle.

Key words: *students, physical education, healthy lifestyle, motivation, dynamics, university.*

Введение

Физическая активность является ключевым фактором поддержания здоровья молодых людей. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют поддержанию нормального веса, повышают уровень энергии и улучшают когнитивные функции. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю и регулярные силовые тренировки [4].

В российской образовательной системе формирование здорового образа жизни закреплено ФГОС, который включает требования к компетенциям в области физического воспитания. Для студентов важно не только посещать занятия по физкультуре, но и формировать устойчивую привычку к активной жизни [1].

Существующие исследования показывают, что студенты первых курсов более мотивированы к физической активности, тогда как на старших курсах наблюдается снижение интереса, связанное с учебной нагрузкой и организационными препятствиями [2,3,5].

Цель настоящего исследования - количественно и качественно оценить динамику отношения студентов к физической культуре и ЗОЖ.

Методика и организация исследования

Настоящее исследование проводилось на базе КГЭУ. Подготовка студентов различных кур-

сов к регулярной физической активности и формированию здорового образа жизни осуществлялась через организацию учебных и внеучебных занятий по дисциплине «Физическая культура» с использованием специально подобранных методик мотивации и игровых упражнений.

Для оценки динамики отношения к физкультуре были использованы следующие инструменты:

1. Анкетирование с использованием шкалы Лайкерта (1–5) для оценки важности физической культуры.
2. Регистрация участия студентов в спортивных мероприятиях (регулярно, время от времени, не участвуют).
3. Оценка привычек студентов: продолжительность сна, рацион питания, наличие вредных привычек.

Результаты исследования

Для анализа отношения студентов к физической культуре были собраны данные о субъективной оценке значимости занятий по шкале от 1 до 5. Респонденты оценивали, насколько физическая культура является для них важной частью повседневной жизни, влияет ли она на здоровье, эмоциональное состояние и академическую успеваемость. Эти показатели позволяют определить динамику отношения к физической культуре по курсам и выявить снижение мотивации на старших курсах.

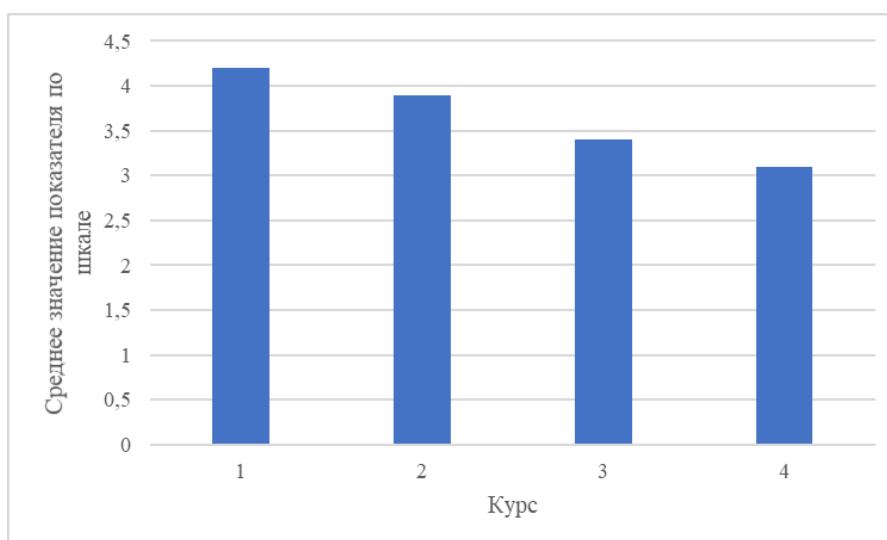


Рис. 1. Средняя оценка важности занятий физкультурой по курсам

Рисунок 1 демонстрирует постепенное снижение среднего значения оценки важности физической культуры с 1 по 4 курс. Рост стандартного отклонения к 4 курсу указывает на увеличение вариативности отношения студентов - часть старшекурсников сохраняет высокий интерес к физической активности, другая часть утрачивает мотивацию.

Следующий этап анализа касался фактического участия студентов в спортивных мероприятиях. Было важно определить, насколько оценка значимости физкультуры отражается в реальном поведении: посещают ли студенты занятия регулярно или только время от времени, или вовсе не участвуют.

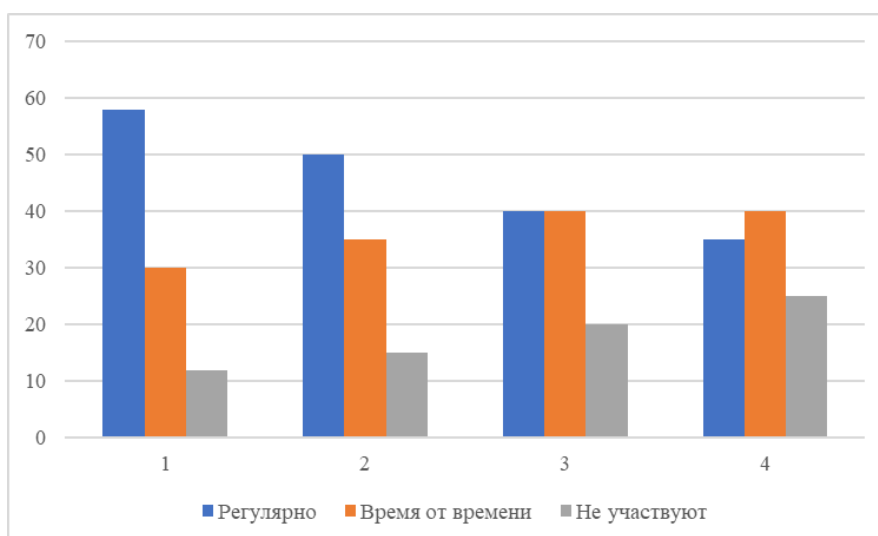


Рис. 2. Регулярность участия студентов в спортивных мероприятиях (%)

Рисунок 2 показывает, что с каждым курсом снижается доля студентов, регулярно участвующих в спортивных мероприятиях. Одновременно увеличивается количество студентов, полностью исключающих физическую активность. Этот тренд подтверждает необходимость внедрения игровых и соревновательных форм занятий для повышения вовлеченности.

С такой же проблемой сталкивались и другие исследователи. Так, Хайруллин И.Т. и Беспалова К.А. в своих работах отмечают, что уровень вовлечённости молодёжи в занятия физической культурой и спортом имеет тенденцию к снижению на старших курсах обучения, несмотря на общий рост интереса к здоровому образу жизни среди

молодежи в целом [6]. По мнению авторов, подобная ситуация обусловлена несоответствием традиционных форм физического воспитания современным интересам студентов, а также недостаточной мотивацией со стороны образовательной среды.

Физическая активность тесно связана с образом жизни, поэтому исследовались привычки студентов: продолжительность сна, рацион питания и наличие вредных привычек. Эти данные помогают выявить факторы, влияющие на снижение мотивации к физической культуре.

Таблица 1. Привычки студентов по курсам

Курс	Сон (ч/сут)	Фастфуд(раз/нед)	Курение(%)
1	7,5	1	8
2	7	1-2	9
3	6,7	2	11
4	6,4	2-3	12

Снижение продолжительности сна и увеличение вредных привычек у студентов старших курсов коррелирует с уменьшением физической активности. Это подтверждает необходимость образовательных мероприятий по ЗОЖ и организационных стимулов для поддержания здоровых привычек.

Для более глубокого понимания причин снижения физической активности анализировались мотивирующие факторы: здоровье, снятие стресса, внешний вид, социальные контакты и успеваемость.

Рисунок 1 показывает, что здоровье и снятие стресса являются ведущими мотивами среди первокурсников, однако к 4 курсу эти показатели снижаются почти на 1 балл. Внешний вид и социальные контакты также теряют значимость. Для поддержания мотивации старшекурсников эффективно использование игровых форм и соревновательных элементов.

Открытые ответы студентов позволили выявить конкретные барьеры к регулярной физической активности.



Рис. 3. Факторы влияющие на образ жизни

Контент-анализ подтверждает количественные данные: большинство студентов сталкиваются с нехваткой времени и организационными трудностями. Эти выводы подчеркивают необходимость комплексного подхода - объединения мотивационных игр, образовательных мероприятий и корректировки расписания.

Важно отметить, что существенную роль в формировании устойчивой мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой играют студенческие спортивные клубы и секции.

С подобным выводом ранее сталкивается Хайруллин И.Т. подчёркивается, что участие в спортивных секциях способствует не только улучшению физической подготовленности, но и формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни, развитию лидерских качеств и коммуникативных навыков [7].

Вывод

Проведённое исследование позволило установить, что в процессе обучения в вузе отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни постепенно изменяется. На первых курсах наблюдается высокий уровень мотивации, интереса к занятиям и осознания значимости физической активности для поддержания здоровья. Однако по мере продвижения по курсам фиксируется устойчивая тенденция снижения интереса к занятиям физической культурой, уменьшение регулярности участия в спортивных мероприятиях и ухудшение показателей физической подготовленности.

Результаты анализа показали, что старшекурсники чаще сталкиваются с нехваткой времени, усталостью и повышенной учебной нагрузкой, что снижает их участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Кроме того, у студентов старших курсов отмечается ухудшение поведенческих привычек: сокращение продолжительности сна, увеличение потребления фастфуда и рост доли курящих. Всё это негативно отражается на физическом и психоэмоциональном состоянии обучающихся.

Можно заключить, что снижение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни у студентов старших курсов является объективным процессом, связанным с изменением образовательных приоритетов и режимов жизнедеятельности.

Список литературы:

[1] Баранов, А. В., Комиссаров, С. В. Анализ динамики физической активности студентов высших учебных заведений в процессе обучения // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 4. — С. 56–63.

[2] Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по физической активности для взрослого населения [Электронный ресурс]. — Женева: ВОЗ, 2020. — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 20.10.2025).

[3] Гончаров, П. Ю. Влияние образовательной среды вуза на физическую активность студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2020. — № 24 (3). — С. 85–91.

[4] Козлова, И. В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у студентов вузов в современных условиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2023. — № 2. — С. 23–27.

[5] Николаева, Е. Г. Мотивационные аспекты физической культуры и здорового образа жизни у студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 48–52.

[6] Хайруллин И. Т., Беспалова К. А. Тенденция роста заинтересованности физической культурой и спортом у молодёжи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. — 2020. — С. 228–231.

[7] Хайруллин И.Т., Холяк А.В. Значимость студенческого спортивного клуба и спортивных секций в университетской жизни студента // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы международной научно-методической конференции. — Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. — С. 426–428.

References:

[1] Baranov, A. V., Komissarov, S. V. Analysis of the dynamics of physical activity of students of higher educational institutions in the process of training//Bulletin of Sports Science. — 2022. — № 4. - S. 56-63.

[2] World Health Organization. Physical activity guidelines for the adult population [Electronic Resource]. - Geneva: WHO, 2020. — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 20.10.2025).

[3] Goncharov, P. Yu. Influence of the educational environment of the university on the physical activity of students//Pedagogical, psychological and biomedical problems of physical education and sports. — 2020. — № 24 (3). - S. 85-91.

[4] Kozlova, I.V. Formation of a value attitude to physical culture among university students in modern conditions//Physical culture: upbringing, education, training. — 2023. — № 2. - S. 23-27.

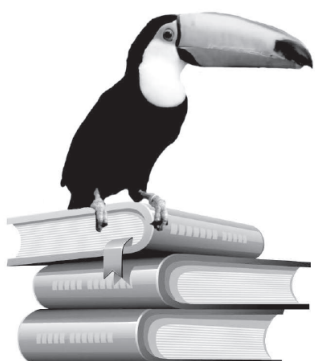
[5] Nikolaeva, E. G. Motivational aspects of physical culture and a healthy lifestyle among student youth//Theory and practice of physical culture. — 2021. — № 10. - S. 48-52.

[6] Khairullin I.T., Beshpalova K.A. The trend of growing interest in physical culture and sports among young people//Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions:

materials of the International Scientific and Practical Conference. — 2020. - S. 228-231.

[7] Khairullin I.T., Kholyak A.V. Importance of the student sports club and sports sections in the student's university life//Physical education and student sports through the eyes of students: materials of the international scientific and methodological conference. - Kazan: Publishing House KNITU-KAI, 2019. - S. 426-428.





Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
 учебных и методических
 пособий, монографий,
 научных статей.

Профессионально.

В максимально
 короткие сроки.

Размещаем
 в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru