Цветков Александр Алексеевич, студент
Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС

Научный руководитель:
Малиновская Ольга Викторовна
Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС

ФАКТОРЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы вовлеченности студенческой молодежи в дополнительные занятия физической культурой и спортом. По материалам анкетирования изучены основные мотивы, препятствия и условия участия студентов. Предложены направления повышения доступности и регулярности внеучебной физической активности.

Ключевые слова: Двигательная активность, мотивация, образовательная среда, спорт, студенты, физическая культура.

Введение. Физическая культура в высшем образовании решает не только задачи освоения упражнений и укрепления здоровья, но и формирует предпосылки для самостоятельной двигательной активности. Вместе с тем посещение обязательных занятий не тождественно устойчивой вовлечённости в спорт: студент может положительно оценивать физическую культуру, но редко заниматься во внеучебное время. Для организации физкультурной работы принципиально важно понять, почему личная заинтересованность не всегда переходит в регулярное поведение.

Проблема мотивации к занятиям физической культурой рассматривается в работах О.В. Костроминой и Д.А. Авдеевой, подчёркивающих значение педагогических и организационных подходов [1]. А.В. Тертычный и А.П. Кизько указывают на необходимость учитывать условия образовательной среды и причины снижения мотивации [2]. Исследование Е.Г. Зуйковой и соавторов подтверждает актуальность анализа мотивационных установок студентов в контексте учебной деятельности [3]. При этом организационные механизмы выбора видов спорта и спортивных специализаций рассматриваются в работе С.Е. Воложанина и соавторов [4], а социальная роль физкультурной деятельности – в исследовании О.В. Костроминой и Д.А. Авдеевой [5].

Рассмотренные публикации показывают многоаспектность проблемы. Сочетание факторов вовлечённости может различаться в зависимости от условий обучения и индивидуальных обстоятельств: влияние учебной нагрузки, доступность спортивных объектов, личная мотивация и позиция друзей проявляются неодинаково. Поэтому локальное эмпирическое исследование представляет интерес как способ получить исходные данные для адресных организационных решений.

Цель исследования – определить характер вовлечённости опрошенных студентов в дополнительные занятия физической культурой и спортом и выявить наиболее распространённые мотивы, ограничения и предлагаемые самими студентами меры повышения активности. Исследовательский вопрос заключается в том, как соотносятся декларируемая заинтересованность, частота занятий и субъективное восприятие учебной нагрузки.

Методы и организация исследования. Эмпирическую основу исследования составили ответы 32 студентов Дальневосточного института управления – филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС). 1 ноября 2026 года проведено очное анкетирование с использованием бумажных опросных листов. Участие было открыто для всех желающих студентов института. Выборка сформировалась на основе добровольного участия; после

опроса ответы были перенесены в Microsoft Excel. Анкета содержала десять вопросов о частоте занятий, видах активности, мотивах, препятствиях, заинтересованности, доступности спортивных объектов, влиянии учёбы и окружения, удовлетворённости занятиями и предпочтительных мерах поддержки. Для анализа использованы обезличенные записи с идентификаторами от 1 до 32; пропуски ответов на эти вопросы отсутствовали.

В исследовании использована неслучайная выборка, поскольку студенты участвовали в опросе добровольно. Добровольное участие всех желающих не обеспечивает её репрезентативности для совокупности студентов института или Академии. Ответы анализировались по абсолютным частотам и долям от всех 32 опрошенных. В вопросах о видах активности, мотивах, препятствиях и мерах поддержки допускался множественный выбор: каждый вариант подсчитывался отдельно, поэтому сумма долей может превышать 100 %. Проценты округлены до одного десятичного знака. Для сравнения результатов выделены занимающиеся не менее трёх раз в неделю (n = 6) и занимающиеся реже, включая не занимавшихся (n = 26). Порог использован только как аналитический критерий частоты, а не как показатель соответствия рекомендациям по объёму физической активности.

Интерес к спорту фиксировался при выборе категорий «скорее заинтересован (а)» или «очень заинтересован (а)». Учебная нагрузка считалась субъективно мешающим фактором при ответах «скорее мешает» и «сильно мешает» на отдельный вопрос о влиянии учёбы. Эти показатели не тождественны выбору варианта «высокая учебная нагрузка» в вопросе о барьерах. Исследование основано на самооценках респондентов, а не на объективном измерении тренировочного времени и физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее многочисленную категорию составили студенты, занимающиеся 1-2 раза в неделю: 10 человек (31,3 %). Об отсутствии занятий сообщили 8 человек (25,0 %), столько же указали частоту реже одного раза в неделю. Три и более занятия в неделю отметили 6 человек (18,8 % выборки). Таким образом, половина опрошенных сообщила об отсутствии занятий или частоте менее одного раза в неделю (таблица 1). По одной частоте нельзя оценить общий объём нагрузок: продолжительность и интенсивность в данном исследовании не измерялись.

Таблица 1

Регулярность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (n = 32)

Частота занятий	**Человек**	**Доля, %**
Не занимался (ась)	8	25,0
Реже одного раза в неделю	8	25,0
1-2 раза в неделю	10	31,3
3-4 раза в неделю	5	15,6
5 и более раз в неделю	1	3,1
Всего	**32**	**100,0**

Заинтересованность в занятиях выразили 23 человека (71,9 %): 16 выбрали ответ «скорее заинтересован (а)», 7 – «очень заинтересован (а)». Не выразили заинтересованности 4 студента (12,5 %), затруднились ответить 5 (15,6 %). Среди заинтересованных 17 человек занимались реже трёх раз в неделю, что составляет 73,9 % этой подгруппы и 53,1 % всех участников. Следовательно, интерес к занятиям часто сочетался с частотой ниже выбранного аналитического порога. Это не означает отсутствия активности или её недостаточности для здоровья.

Среди указанных видов активности чаще встречались домашние тренировки – 9 ответов (28,1 % всех опрошенных). Тренажёрный зал и бег или спортивную ходьбу выбрали по 8 человек (25,0 %), командные виды спорта – 6 (18,8 %), танцы, фитнес или йогу – 5 (15,6 %), плавание – 2 (6,3 %). Вариант «не занимался (ась)» отметили 8 человек (25,0 %), что

соответствует распределению частоты занятий. Разнообразие ответов поддерживает предложение о выборе нескольких форм активности, но не позволяет определить причины предпочтения каждого вида.

В структуре мотивов чаще всего назывались укрепление здоровья – 20 человек (62,5 %), улучшение физической формы – 17 (53,1 %), снижение стресса – 11 (34,4 %) и удовольствие от движения – 10 (31,3 %). Коммуникационные мотивы и спортивные достижения встречались реже: 7 (21,9 %) и 5 человек (15,6 %) соответственно. Поскольку в вопросе разрешался множественный выбор, эти доли не являются частями единого целого.

Наиболее частыми препятствиями оказались нехватка свободного времени, высокая учебная нагрузка и недостаток мотивации (таблица 2). При этом 2 человека (6,3 %) указали, что им ничего не мешает. В отдельном вопросе о влиянии учёбы 9 респондентов выбрали ответ «сильно мешает», 14 – «скорее мешает», суммарно 23 человека (71,9 %). Ещё 7 (21,9 %) указали «почти не влияет», 1 (3,1 %) – «помогает соблюдать режим», 1 (3,1 %) затруднился ответить. Выбор учебной нагрузки среди барьеров (15 человек) и оценка влияния учёбы в отдельном вопросе (23 человека) представляют разные показатели и не должны подменять друг друга.

Таблица 2

Препятствия к занятиям физической культурой и спортом (n = 32)

Указанный фактор	**Человек**	**Доля, %**
Недостаток свободного времени	16	50,0
Высокая учебная нагрузка	15	46,9
Недостаток мотивации	9	28,1
Стоимость секций и абонементов	8	25,0
Недоступность спортивных объектов	3	9,4
Ограничения по здоровью	3	9,4
Ничего не мешает	2	6,3

Примечание: допускалось несколько ответов; доли рассчитаны от 32 участников, их сумма превышает 100 %.

При сравнении групп разной регулярности занятий установлено, что все 6 студентов, тренирующихся три и более раз в неделю, отнесли себя к заинтересованным в спорте. Среди 26 студентов с меньшей регулярностью занятий интерес выразили 17 человек (65,4 %). Восприятие учёбы как мешающего фактора оказалось более распространённым во второй группе: 21 из 26 (80,8 %) против 2 из 6 (33,3 %) среди студентов с более частыми занятиями (таблица 3).

Таблица 3

Сопоставление заинтересованности и влияния учёбы по регулярности занятий

Группа по частоте занятий	**Всего, чел.**	**Заинтересованы, чел. (%)**	**Учёба мешает, чел. (%)**
Менее 3 раз в неделю	26	17 (65,4)	21 (80,8)
3 раза в неделю и чаще	6	6 (100,0)	2 (33,3)

Полученные различия характеризуют ответы участников опроса, но не доказывают, что именно учебная нагрузка определяет частоту тренировок. На результаты могли повлиять и другие обстоятельства, которые в анкете не изучались. Из-за небольшой численности группы с высокой регулярностью (n = 6) проценты особенно чувствительны к единичным ответам; поэтому результаты не следует переносить на всю студенческую молодёжь.

Доступность спортивных объектов 10 студентов (31,3 %) оценили как «скорее высокую» или «очень высокую», 12 (37,5 %) – как среднюю, 8 (25,0 %) – как «скорее низкую» или «очень низкую»; 2 человека (6,3 %) не смогли её оценить. Мотивирующее влияние друзей и одногруппников отметили 14 участников (43,8 %), ещё 14 (43,8 %) выбрали ответы «скорее не мотивируют» или «совсем не мотивируют», а 4 (12,5 %) затруднились ответить. Отсутствие мотивации со стороны окружения не означает его отрицательного влияния или противодействия занятиям.

Удовлетворённость занятиями выразили 16 студентов (50,0 %): 13 выбрали ответ «скорее удовлетворён (а)», 3 – «полностью удовлетворён (а)». Не удовлетворены 9 человек (28,1 %), из них 8 – «скорее» и 1 – «совсем». Ещё 5 участников (15,6 %) затруднились ответить, 2 (6,3 %) сообщили, что не посещают такие занятия. Эти ответы отражают субъективную оценку и сами по себе не устанавливают качество преподавания или причины неудовлетворённости.

При выборе мер поддержки чаще всего отмечалось удобное расписание: 20 ответов (62,5 %). Бесплатные секции выбрали 13 студентов (40,6 %), больший выбор видов спорта – 12 (37,5 %). По 8 человек (25,0 %) указали информацию о доступных секциях и совместные тренировки или соревнования, 6 (18,8 %) – улучшение спортивной инфраструктуры. Один участник (3,1 %) счёл изменения ненужными. Результаты согласуются с вниманием к интересам обучающихся и вариативности занятий в исследованиях [1, 4]. Однако анкета фиксирует предпочтения студентов, а не эффективность предложенных мер.

На практическом уровне результаты указывают на целесообразность обсуждения со студентами расписания дополнительных занятий, информирования о бесплатных возможностях и расширения выбора форм активности. Вовлечение можно поддержать короткими факультативными занятиями, программами для начинающих и совместными мероприятиями без обязательной соревновательной составляющей. Однако перед внедрением таких решений требуется учесть расписание вуза, наличие специалистов и спортивных объектов, а затем оценить их результативность по повторному опросу или данным посещаемости.

Ограничения исследования связаны с небольшим объёмом выборки, добровольным самоотбором участников и использованием самооценок. Студенты, согласившиеся заполнить анкету, могут отличаться по интересу к физической культуре и частоте занятий от не участвовавших в опросе. Поэтому возможное влияние добровольного отбора на результаты необходимо учитывать при интерпретации результатов. Не измерялись продолжительность и интенсивность нагрузок, изменения состояния здоровья. Поскольку статистическая значимость различий между подгруппами не проверялась, результаты следует рассматривать как описательные. Данные позволяют описать ответы участников, но не устанавливают причинные зависимости.

Заключение. Результаты анкетирования показывают, что заинтересованность студентов в физической культуре и спорте не всегда сопровождается регулярным участием во внеучебных занятиях. Интерес к занятиям выразили 23 из 32 опрошенных (71,9 %), тогда как три и более раза в неделю занимались 6 человек (18,8 %). Среди наиболее распространённых препятствий отмечены недостаток свободного времени (50,0 %) и высокая учебная нагрузка (46,9 %). Практический вывод исследования состоит в необходимости учитывать учебное расписание и запросы студентов при планировании дополнительных физкультурно-спортивных занятий. Наиболее востребованными мерами стали удобное время тренировок (62,5 %), доступность бесплатных секций (40,6 %) и расширение выбора видов активности (37,5 %). Результаты могут использоваться как основание для обсуждения организационных изменений в вузе, однако эффективность таких мер требует последующей проверки, например на основании посещаемости секций и повторного анкетирования. Выводы характеризуют обследованную группу и не могут быть автоматически распространены на всех студентов института

Список литературы:

1. Костромина О.В., Авдеева Д.А. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой // Наука и практика в образовании. – 2023. – Т. 4, № 2. – С. 88-93. – Режим доступа: https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_2_88 (дата обращения: 24.11.2026).

2. Тертычный А.В., Кизько А.П. Педагогические условия повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5. – С. 398-406. – Режим доступа: https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p398-406 (дата обращения: 24.11.2026).

3. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л., Липовка А.Ю., Волкова Л.М., Пахомов Ю.М. Мотивация студентов к обучению в вузе и к занятиям физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2. – С. 62-65. – Режим доступа: https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/storage/download/188854 (дата обращения: 24.11.2026).

4. Воложанин С.Е., Тагангаева Н.А., Суходеева Т.А., Орлова И.В. Спортизация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузе как мотивационный аспект для студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2. – С. 179-186. – Режим доступа: https://doi.org/10.36028/2308-8826-2024-12-S2-179-186 (дата обращения: 24.11.2026).

5. Костромина О.В., Авдеева Д.А. Социализация студентов высших учебных заведений средствами физической культуры // Наука и практика в образовании. – 2023. – Т. 4, № 4. – С. 144-150. – Режим доступа: https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_144 (дата обращения: 24.11.2026)