Влияние просветительских мероприятий на отношение студентов к физкультуре и ЗОЖ

Доронина Татьяна Владимировна – канд. психол. наук, доцент Института экспериментальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (Москва, Россия); doroninatv@mgppu.ru

Максудова Елена Антоновна – ст. преподаватель, Институт экспериментальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (Москва, Россия); emax84@yandex.ru

Пенкина Марина Юрьевна – ст. преподаватель, Институт экспериментальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (Москва, Россия); mpenkina@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается формирование положительного отношения к дисциплине «Физическая культура» и здоровому образу жизни (ЗОЖ) у студентов с различными индивидуально-психологическими особенностями. Характеризуется роль в этом процессе интерактивных просветительских мероприятий. Приводятся результаты эксперимента, подтверждающие, что такие мероприятия в целом положительно влияют на отношение обучающихся к спорту и ЗОЖ, но при этом существенное значение имеют индивидуально-психологические особенности личности, в частности, волевые качества и саморегуляция.*

Ключевые слова. *Физическая культура, здоровый образ жизни, просветительская деятельность, интерактивные методы обучения, мотивация к занятиям спортом, индивидуально-психологические особенности личности, волевые качества, саморегуляция.*

В современной системе приобщения студентов к физической культуре и спорту имеются проблемы, связанные с низкой мотивацией обучающихся к активному участию в занятиях, отсутствием у них устойчивого положительного отношения к дисциплине «Физическая культура» и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ). Причинами возникновения таких проблем являются недостаточная эффективность традиционных методов обучения при формировании у учащихся вузов мотивации к занятиям физкультурой, доминирование не ценностных, а утилитарных мотивов их посещения (например, сдача зачетов); нехватка времени, слабая материально техническая база образовательных учреждений.

Вместе с тем, ученые отмечают позитивный эффект от внедрения геймификации и онлайн-сопровождения, а также от регулярного проведения просветительских мероприятий, в том числе в тренинговой и интерактивной форме [1; 2]. Значимой становится просветительская деятельность, направленная на расширение знаний о спорте, его исторической, культурной, личностной составляющих; формирование ценностного значения ЗОЖ через осознание значимости физической культуры.

В контексте тенденций снижения у студентов активности и мотивации к посещению занятий по физкультуре важным является учет их индивидуально-психологических особенностей, в частности, волевых качеств личности и саморегуляции.

В связи с этим охарактеризуем *эффективность влияния интерактивных просветительских мероприятий на формирование*

положительного отношения к дисциплине «Физическая культура» и здоровому образу жизни у студентов с различными индивидуально-типологическими особенностями.

В ряде научных работ отмечается, что, несмотря на обновление образовательных программ и проведение различных внеучебных мероприятий, уровень интереса обучающихся к физкультуре зачастую остается низким. Это обусловлено отсутствием у них индивидуальной мотивации, недовольством организацией занятий, недостаточной вариативностью и персонализацией программ, перегруженностью другими учебными дисциплинами, мнением о непрестижности физической культуры, отсутствием понимания ее связи с будущей профессией [3].

Вместе с тем, позитивное отношение к дисциплине «Физическая культура» коррелирует с высокой готовностью к здоровьесберегающему поведению в целом. Положительно действует пример успешных студентов-спортсменов [4]. Отмечается влияние гибкости программ (возможность выбора видов активности), но при этом имеются недостатки в инфраструктуре, не хватает квалифицированных тренеров [5].

С позиции педагогики ключевую роль в решении обозначенных проблем играет личностно-ориентированный подход в преподавании [6], при этом формирование у студентов определенного отношения к физической культуре зависит от понимания педагогом их индивидуально-психологических особенностей, влияющих на восприятие. Так, большинство учащихся вузов признают важность здорового образа жизни, но лишь треть из них регулярно занимаются физической активностью. Причина этого – влияние ближайшего социального круга и медиа.

Учащиеся старших курсов менее мотивированы, чем младших, так как рутинность занятий вызывает у них скептицизм. Поэтому важно развивать студенческие спортивные клубы, проводить соревнования, работу, формирующую ЗОЖ [7; 8].

С позиции психологии значимыми факторами, влияющими на восприимчивость к просветительским мероприятиям, могут быть такие личностные характеристики, как мотивация, уровень саморегуляции, эмоциональный фон.

Также в исследованиях рассматривается культурный аспект. Обнаружено, что в русскоязычной среде доминирует прагматичное отношение к дисциплине «Физическая культура», заключающееся в ее позитивном влиянии на состояние здоровья и получение зачета, а в западной на первый план выходит ценностное отношение к спорту, которое характеризуется его значимостью для самореализации и приобретения статуса в сообществе [9].

Сложности в преподавании данной дисциплины заключаются еще и в том, что различные физкультурно-спортивные мероприятия, предложенные вузами, практически не вызывают интереса у учащихся. Среди причин – недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни, трудности адаптации на начальных курсах и нехватка свободного времени. К приоритетным видам двигательной активности студенты относят активный отдых, прогулки, игры, самостоятельные и секционные занятия. Отечественные исследования показали, что 80% из них не интересуются обычными занятиями физической культурой, и при наличии выбора предпочтение отдают фитнесу. Среди целей такой активности – желание стать стройнее, сильнее, подтянуть фигуру и т.п. [10; 11].

Похожие тенденции отмечают и зарубежные ученые. Опираясь на экспериментальные данные, они утверждают, что использование фитнес-аэробики на занятиях физической культурой повышает мотивацию к ним учащихся [12]. Выявлено, что главные мотиваторы физической активности – стремление улучшить

здоровье, физическую форму и фигуру, а главный барьер – недостаток времени. Эти факторы являются универсальными и не зависят от страны проживания. Отмечено, что российские студентки превосходят иностранных по продолжительности физических занятий, а иностранные девушки уступают иностранным юношам по частоте занятий. Определены специфичные для российских девушек барьеры, среди которых – неподходящая погода и убежденность в том, что физическая активность не является женским занятием. Для российских юношей в качестве барьера выделен фактор отсутствия достаточно хороших условий для занятия физкультурой [13].

Таким образом, в большинстве научных исследований фиксируется противоречие между осознанием ценности физической культуры и реальной вовлеченностью студентов в занятия физкультурой в вузе. Ключевыми проблемами являются недостаточная персонализация учебных программ, нехватка необходимой инфраструктуры и позитивного социального контекста. Их помогут решить индивидуализация занятий, усиление просветительской работы, внедрение интерактивных форм обучения, создания студенческих сообществ, пропагандирующих здоровому образу жизни.

С целью оценки эмоционального отношения студентов к дисциплине «Физическая культура», позволяющей выявить уровень интереса и удовлетворенности занятиями в 2024/25 учебном году мы провели экспериментальное исследование.

Выборка составила 82 человека (69 девушек и 13 юношей). Испытуемые – студенты 1–2 курсов Московского государственного психолого-педагогического университета в возрасте от 18 до 20 лет. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 42 респондента, в контрольную (КГ) – 40.

В качестве основного метода исследования был выбран эксперимент. Участие в исследовании и всех связанных с ним мероприятиях было добровольным.

Для получения эмпирических данных были использованы следующие методики:

1) анкета для оценки эмоционального отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» – выявляет уровень интереса и удовлетворенности занятиями; включает 10 вопросов, для каждого вопроса предусмотрено 5 вариантов ответов, позволяющих дифференцировать полученные результаты;

2) методика изучения индивидуальных особенностей волевой сферы Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко – оценивает выраженность таких конкретных волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, дисциплинированность;

3) тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана – измеряет общий уровень волевой саморегуляции и два компонента: настойчивость (способность удерживать цель) и самообладание (контроль эмоций и импульсивности).

В качестве независимой переменной выступили интерактивные просветительские мероприятий, цель которых – познакомить студентов с преимуществами ЗОЖ, доказать ценность спорта для организма и личности, повысить интерес к дисциплине «Физическая культура». В план входили теоретическое занятия, мастер-класс, мини-викторина, практическое занятие, групповая дискуссия, творческие задания.

Анкетирование проводилось в ЭГ до и после проведения интерактивного мероприятия, в КГ (не принимающей участие в просветительских мероприятиях) – через равный с ЭГ промежуток времени.

Для статистической обработки данных использовался тест проверки нормальности распределения Колмогорова-Смирнова и непараметрический U-критерий Манна-Уитни для проверки наличия зна-

чимых различий между группами. Расчет проводился с использованием программы SPSS[1].

В таблице 1 представлены данные расчета нормальности распределения по критерию Колмогорова-Смирнова.

Таблица 1 / Table 1

Данные статистического теста Колмогорова-Смирнова / Kholmogorov-Smirnov statistical test data

Шкала для расчета критерия	Группа	
	Экспериментальная	Контрольная
	Значимость p <	
По выборке в целом	0,003	0,026
Целеустремленность (высокий уровень)	0,286	0,603
Целеустремлённость (низкий уровень)	0,604	0,801
Решительность (высокий уровень)	0,060	0,242
Решительность (низкий уровень)	0,625	0,658
Настойчивость (высокий уровень)	0,627	0,893
Настойчивость (низкий уровень)	0,656	0,651
Выдержка (высокий уровень)	0,005	0,014
Выдержка (низкий уровень)	0,965	0,997
Самостоятельность (высокий уровень)	0,374	0,767
Самостоятельность (низкий уровень)	0,567	0,361
Дисциплинированность (высокий уровень)	0,758	0,978
Дисциплинированность (низкий уровень)	0,357	0,453
Настойчивость по шкале саморегуляции (высокий уровень)	0,787	0,847
Настойчивость по шкале саморегуляции (низкий уровень)	0,867	0,423
Самообладание (высокий уровень)	0, 337	0,269
Самообладание (низкий уровень)	0,534	0,376

Полученные результаты показывают, что распределение не является нормальным по большинству групп сравнения (p>0,05). В следствие этого для дальнейших расчетов нами будет использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

На первом этапе обработки данных был проведен анализ выборки в целом. На основании данных анкеты определены показатели значимости различий в отношении к дисциплине «Физическая культура» в экспериментальной и контрольной группах (Таблица 2, с. 68).

Значимые различия в отношении к дисциплине «Физическая культура» получены в экспериментальной группе, в то время

[1] SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) – программный пакет для статистического анализа данных. Изначально разработан для анализа данных общественных наук, но со временем стал использоваться в более широком круге дисциплин.

Таблица 2 / Table 2

Статистические показатели изменений отношения к дисциплине «Физическая культура» до и после интерактивного занятия по выборке в целом (n=82) / Statistical indicators of changes in attitudes towards the discipline "Physical education" before and after the interactive lesson in the sample as a whole (n=82)

Показатель	Группа	U-критерий	P-значение	Количество испытуемых (n)
По выборке в целом	ЭГ	3.854	0.003*	42
	КГ	1.269	0.470	40

как студенты, не участвовавшие в проведении интерактивных просветительских мероприятий, не продемонстрировали существенных изменений

Такие результаты демонстрируют эффективность проведения мероприятий, во время которых студенты получают теоретическую информацию о положительном влиянии спорта на самочувствие, настроение, продуктивность, когнитивные способности, внешний вид. Также они выполняют творческое задание, принимают участие в викторине и тренингах, позволяющих не только расширить знания о ЗОЖ, но и приобрести практические навыки того, как придерживаться его в своей обычной жизнедеятельности.

Далее определялось влияние просветительских мероприятий на отношение к дисциплине «Физическая культура» респондентов, имеющих различные особенности волевых качеств и саморегуляции. Студенты в КГ и ЭГ были распределены по уровням выраженности (низкий и высокий) шкал, используемых для оценки данных характеристик (целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержку, самостоятельность, дисциплинированность, настойчивость и самообладание). Полученные после статистической обработки данные об особенностях влияния просветительских мероприятий на испытуемых с различной степенью выраженности волевых качеств представлены в таблице 3 (с. 69). Аналогичные расчеты для респондентов, разделенных по степени выраженности аспектов саморегуляции, – в таблице 4 (с. 69).

Полученные результаты показывают, что эффективность просветительских мероприятий отличается для испытуемых с различной степенью выраженности волевых качеств и самоконтроля. Изменения в отношении к дисциплине «Физическая культура» в основном обнаружены только для ЭГ (исключение составила шкала «Решительность», что может быть следствием эффекта Хоторна[2], лучшую защиту от которого необходимо обеспечить в последующих исследованиях по теме).

В то же время различия обнаружены не по всем используемым шкалам. Значимый эффект от просветительских мероприятий в ЭГ был выявлен у респондентов, обладающих высокой степенью выраженности таких качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, дисциплинированность и самообладание. Также участие в проведенных мероприятиях значимо улучшило отношение к дисциплине «Физическая культура» у испытуемых с низкой степенью выраженности решительности, дисциплинированности и самообладания.

[2] *Эффект Хоторна* (англ. Hawthorne effect) – психологический феномен, при котором поведение людей изменяется, когда они знают, что за ними наблюдают.

Таблица 3 / Table 3

Статистические показатели изменений отношения к дисциплине «Физическая культура» до и после интерактивных мероприятий по уровням выраженности шкал воли (Н – низкий, В – высокий) / Statistical indicators of changes in attitudes towards the discipline "Physical culture" before and after interactive events by levels of expression of will scales (H – low, B – high)

Шкала	Уровень (низкий/ высокий)	Группа	U-критерий	P-значение	Количество испытуемых (n)
Целеустремленность	Н	ЭГ	3.854	0.021	12
		КГ	1.217	0.430	9
	В	ЭГ	2.986	0.003*	30
		КГ	1.446	0.360	31
Решительность	Н	ЭГ	5.043	0.005*	8
		КГ	0.946	0.370	7
	В	ЭГ	3.267	0.060	34
		КГ	2.387	0.002*	33
Настойчивость	Н	ЭГ	4.293	0.011	13
		КГ	-0.025	0.330	11
	В	ЭГ	4.049	0.002*	29
		КГ	2.404	0.190	29
Выдержка	Н	ЭГ	3.667	0.109	18
		КГ	-1.294	0.240	16
	В	ЭГ	2.877	0.009	24
		КГ	0.523	0.170	24
Самостоятельность	Н	ЭГ	4.150	0.570	13
		КГ	2.365	0.760	14
	В	ЭГ	3.406	0.440	39
		КГ	-3.268	0.260	26
Дисциплинированность	Н	ЭГ	3.934	0.004*	15
		КГ	2.127	0.300	13
	В	ЭГ	3.175	0.003*	27
		КГ	1.336	0.220	27

* – уровень значимости различий $p<0,005$

Таблица 4 / Table 4

Статистические показатели изменений отношения к дисциплине «Физическая культура» до и после интерактивных мероприятий по уровням выраженности изучаемых шкал саморегуляции (Н – низкий, В – высокий) / Statistical indicators of changes in attitudes towards the discipline "Physical culture" before and after interactive events according to the levels of self-regulation scales (H – low, B – high)

Шкала	Уровень (низкий/ высокий	Группа	U-критерий	Р-значение	Количество испытуемых (n)
Настойчивость (по шкале саморегуляции)	Н	ЭГ	4.377	0.650	17
		КГ	1.086	0.340	19
	В	ЭГ	-3.543	0.690	25
		КГ	0.278	0.250	31
Самообладание	Н	ЭГ	3.763	0.003*	9
		КГ	1.176	0.290	11
	В	ЭГ	2.988	0.001*	33
		КГ	1.347	0.210	29

* – уровень значимости различий p<0,005

Интерес представляет тот факт, что в группе испытуемых с высокой степенью выраженности волевых качеств больше шкал, по которым были отмечены значимые изменения, чем в группе с низкой степенью выраженности. Кроме того, существуют волевые качества, по которым не было продемонстрировано значимых различий как в ЭГ, так и в КГ. Этот факт подтверждает предположение о том, что индивидуально-психологические особенности личности могут быть значимым фактором эффективности участия человека в просветительских мероприятиях. Так, разработанная нами программа не оказала влияния на отношение к физкультуре у студентов с высокой выраженностью таких качеств, как выдержка, самостоятельность, настойчивость и с низкой выраженностью целеустремленности, настойчивости, выдержки, самостоятельности, настойчивости (по шкале саморегуляции).

Основываясь на полученных в результате проведенного исследования данных, можно сделать следующие выводы:

– проведение интерактивных просветительских мероприятий положительно сказывается на отношении студентов к дисциплине «Физическая культура»;

– при общей положительной тенденции существенное значение имеют и индивидуально-психологические особенности участников, в частности, волевой сферы и саморегуляции. Представляется перспективным и значимым рассмотрение и других сфер личности, например, эмоциональной и когнитивной.

Также отметим, что изучение влияния просветительской работы о спорте на отношение студентов к дисциплине «Физическая культура» способствует выявлению наиболее эффективных способов коммуникации и взаимодействия между обучающимися и преподавателями, позволяет учитывать психологические особенности аудитории, определять направления коррекции образовательных программ. Это особенно важно для повышения уровня спортивной культуры молодежи, формирования стойких инте-

ресов к активному образу жизни и профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Никулин А.В., Катканова И.Н., Коновалов В.Л.* Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 1. С. 229 – 231.

2. *Туренков А.Н., Скотникова Л.Н., Сидоров Е.С.* К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 2-1 (54). С.120–125.

3. *Золотухина И.А., Емелин К.Г., Бартенева Л.М., Вдовин С.В.* О причинах пассивного отношения студентов различных направлений подготовки к базовой дисциплине «Физическое воспитание в вузах // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 7. С. 104–109.

4. *Мелешкова Н.А.* Отношение студентов вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2017. № 4. С. 72–76.

5. *Колтыгина Е.В., Шеенко Е.И., Матвейчук Н.С., Пивоваров В.Н.* Отношение студентов к физическому воспитанию в условиях новых образовательных стандартов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 11. С. 9 –16.

6. *Закревская Н.Г., Гайдаш А.И., Кувалдина Е.В.* Формирование ценностного отношения личности обучающегося к физической культуре // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2020. № 7. С. 141–146.

7. *Савко Э.И., Хожемпо С.В.* Студенческая молодёжь и её отношение к физической культуре и здоровому образу жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4. С. 62– 76.

8. *Самарина Ю.Е., Демеш В.П.* Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе // Молодой ученый. 2020. № 48. С. 468–471.

9. *Lutsenko E.V. Bogachenko N.G., Izosimov A.N., Shkurkin A.M., Kurbanova L.M.* Students' Value Orientations And Attitude To Physical Culture And Sports // AmurCon 2020: International Scientific Conference. 2021. P. 587–593.

10. *Дутова И.В., Борисова В.В.* Физическая культура в структуре образа жизни студентов: результаты социологического исследования // Ученые записки имени П.Ф.Лесгафта. 2025. № 7. С. 54–61.

11. *Елисеева Т.А., Фомина Е.В.* Фитнес-технологии как средство мотивации к занятиям по физической культуре у студентов неспортивных факультетов в вузе // Ученые записки имени П.Ф.Лесгафта. 2024. № 5. С. 40–43.

12. *Shkola O., Zhamardiy V., Kyzim P., Ramsey I., Zaria L.* Fitness Exercises As A Means Of Motivation For Physical Education Classes For High School StudentsJournal for Educators // Teachers and Trainers. 2022. Vol. 13. P. 243–251.

13. *Nikolaev E., Poverinov I.E.* Features of Physical Activity of Russian and Foreign Students: Motivators, Barriers, Self-Esteem // Engineering Technologies and Systems. 2020. № 28. P. 843 –865. Available at: file:///C:/Users/User/Downloads/Features_of_Physical_ Activity _of _Russian_and_ Forei.pdf.

Дата поступления – 31.01.2026

The impact of interactive educational events on students' attitudes towards physical education and healthy lifestyle in the context of their individual psychological characteristics

Tatiana V. Doronina – Dr. Sci. (Psychology), associate professor at the Department of General Psychology, Institute of Experimental Psychology, Moscow State University of Psychology & Education (MSUPE) (Moscow, Russia) doroninatv@mgppu.ru

Elena A. Maksudova – senior lecturer at the Department of General Psychology, Institute of Experimental Psychology, Moscow State University of Psychology & Education (MSUPE) (Moscow, Russia); emax84@yandex.ru

Marina Yu. Penkina – senior lecturer at the Department of General Psychology, Institute of Experimental Psychology, Moscow State University of Psychology & Education (MSUPE) (Moscow, Russia); mpenkina@mail.ru

Abstract. *The article examines the formation of a positive attitude towards the discipline "Physical culture" and a healthy lifestyle among students with various individual psychological characteristics, it also describes the role of interactive educational events in this process. The results of the experiment are presented, they confirm the statement that such events generally have a positive effect on the students' attitude to sports and healthy lifestyle, but at the same time, individual psychological characteristics of personality (volitional qualities, in particular) and self-regulation are essential.*

Key words. *Physical education, healthy lifestyle, educational activities, interactive teaching methods, motivation to sports activities, individual psychological characteristics of personality, volitional qualities, self-regulation.*

REFERENCES

1. *Nikulin A.V., Katkanova I.N., Konovalov V.L.* Otnoshenie studentov k zanyatiyam fizicheskoj kul`turoj i sportom [Students' attitude to physical education and sports]. *Mir nauki, kul`tury`, obrazovaniya* [The world of science, culture, and education]. 2020. No1. P. 229 – 231.

2. *Turenkov A.N., Skotnikova L.N., Sidorov E.S.* K voprosu issledovaniya motivacii sportivnoj i fizkul`turno-ozdorovitel`noj deyatel`nosti studentov vuzov [On the issue of motivation research of sports and physical culture and recreation activities of university students]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University]. 2013. No. 2-1 (54). P.120–125.

3. *Zolotuxina I.A., Emelin K.G., Barteneva L.M., Vdovin S.V.* O prichinax passivnogo otnosheniya studentov razlichny`x napravlenij podgotovki k bazovoj discipline «Fizicheskoe vospitanie v vuzax [On the reasons for the passive attitude of students in various fields of preparation for the basic discipline "Physical education in universities"]. *Sovremenny`e naukoemkie texnologii* [Modern science-intensive technologies]. 2021. No. 7. P. 104–109.

4. *Meleshkova N.A.* Otnoshenie studentov vuza k discipline «Fizicheskaya kul`tura» kak faktoru gotovnosti k zdorov`esberezheniyu [The attitude of university students to the discipline "Physical culture" as a factor of readiness for health care]. *Professional`noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom* [Vocational education in Russia and abroad]. 2017. No. 4. P. 72–76.

5. *Kolty`gina E.V., Sheenko E.I., Matvejchuk N.S., Pivovarov V.N.* Otnoshenie studentov k fizicheskomu vospitaniyu v usloviyax novy`x obrazovatel`ny`x standartov [Students' attitude to physical education in the context of new educational standards]. *Izvestiya Tul`skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul`tura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport]. 2021. No. 11. P. 9 –16.

6. *Zakrevskaya N.G., Gajdash A.I., Kuvaldina E.V.* Formirovanie cennostnogo otnosheniya lichnosti obuchayushhegosya k fizicheskoj kul`ture [Formation of the value attitude of a student's personality to physical culture]. *Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F.Lesgaft* [Scientific notes of the P.F.Lesgaft University]. 2020. No. 7. P. 141–146.

7. *Savko E`.I., Xozhempo S.V.* Studencheskaya molodyozh` i eyo otnoshenie k fizicheskoj kul`ture i zdorovomu obrazu zhizni [Student youth and their attitude to physical culture and a healthy lifestyle]. *Zdorov`e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kul`tury` i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]. 2018. No. 4. P. 62– 76.

8. *Samarina Yu.E., Demesh V.P.* Otnoshenie studentov k zanyatiyam fizicheskoj kul`turoj v vuze [The attitude of students to physical education at the university]. *Molodoj ucheny`j* [Young scientist]. 2020. No. 48. P. 468–471.

9. *Lutsenko E.V. Bogachenko N.G., Izosimov A.N., Shkurkin A.M., Kurbanova L.M.* Students' Value Orientations And Attitude To Physical Culture And Sports // AmurCon 2020: International Scientific Conference. 2021. P. 587–593.

10. *Dutova I.V., Borisova V.V.* Fizicheskaya kul`tura v strukture obraza zhizni studentov: rezul`taty` sociologicheskogo issledovaniya [Physical culture in the structure of students' lifestyle: the results of a sociological study]. *Ucheny`e zapiski imeni P.F.Lesgafta* [Scientific notes named after P.F.Lesgaft]. 2025. No. 7. P. 54–61.

11. *Eliseeva T.A., Fomina E.V.* Fitnes-texnologii kak sredstvo motivacii k zanyatiyam po fizicheskoj kul`ture u studentov nesportivny`x fakul`tetov v vuze [Fitness technologies as a means of motivation for physical education classes among students of non-athletic faculties at the university]. *Ucheny`e zapiski imeni P.F.Lesgafta* [Scientific notes named after P.F.Lesgaft]. 2024. No. 5. P. 40–43.

12. *Shkola O., Zhamardiy V., Kyzim P., Ramsey I., Zaria L.* Fitness Exercises As A Means Of Motivation For Physical Education Classes For High School StudentsJournal for Educators // Teachers and Trainers. 2022. Vol. 13. P. 243–251.

13. *Nikolaev E., Poverinov I.E.* Features of Physical Activity of Russian and Foreign Students: Motivators, Barriers, Self-Esteem // Engineering Technologies and Systems. 2020. No. 28. R. 843 –865. Available at: file:///C:/Users/User/Downloads/Features_of_Physical_ Activity _of _Russian_and_ Forei.pdf.

Submitted – 31.01.2026