

**Оценка седентарного поведения и физической активности студентов колледжа**

**Гордеева Ирина Викторовна**, кандидат биологических наук, доцент

*Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург*

**Аннотация**

**Цель исследования** – оценить уровень седентарного (пассивного) поведения студентов колледжа на основании объективных данных и самооценки обучающимися своего образа жизни, а также проанализировать причины, провоцирующие снижение двигательной активности, с точки зрения обучающихся.

**Методы и организация исследования.** Исследование осуществлялось на анонимной основе с использованием платформы Yandex среди студентов 1-3 курсов колледжа Уральского государственного экономического университета с использованием специально разработанной анкеты закрытого типа. Оценка анкетирования происходила путем усреднения результатов по репрезентативной выборке.

**Результаты исследования и выводы.** Проведенное исследование демонстрирует, что для большинства представителей студенческой молодежи характерно пассивное (седентарное) поведение с низким уровнем двигательной активности, занимающее 83-92% всего времени, причем показатели двигательной активности снижаются от первого к третьему курсу, что отмечено и самими участниками опроса. Среди причин низкой двигательной активности самыми главными были указаны общение в социальных сетях, работа в учебный и внеучебный период, а также низкая внутренняя мотивация и усталость после занятий. Полученные данные необходимо учитывать при разработке программ привлечения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, так как социальные и психологические моменты оказывают серьезное влияние на образ жизни молодого поколения.

**Ключевые слова:** студенты колледжа, седентарное поведение, физическая активность.

**Assessment of sedentary behavior and physical activity of college students**

**Gordeeva Irina Viktorovna**, candidate of biological sciences, associate professor

*Ural State University of Economics, Yekaterinburg*

**Abstract**

**The purpose of the study** is to assess the level of sedentary (passive) behavior among college students based on objective data and students' self-assessment of their lifestyle, as well as to analyze the reasons that contribute to reduced physical activity from the students' perspective.

**Research methods and organization.** The study was conducted anonymously using the Yandex platform among first- to third-year students of the Ural State University of Economics, employing a specially designed closed-ended questionnaire. The evaluation of the surveys was carried out by averaging the results across a representative sample.

**Research results and conclusions.** The conducted study demonstrates that most university students exhibit passive (sedentary) behavior with low levels of physical activity, accounting for 83-92% of their total time. Moreover, physical activity indicators decrease from the first to the third year, which was also noted by the survey participants themselves. Among the reasons for low physical activity, the most significant were identified as social media engagement, academic and extra-curricular work, as well as low intrinsic motivation and fatigue after classes. The obtained data should be taken into account when developing programs aimed at encouraging university students to adopt a healthy lifestyle, as social and psychological factors have a significant impact on the lifestyle of the younger generation.

**Keywords:** college students, sedentary behavior, physical activity.

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время, когда ускоряющийся темп техногенного развития современной человеческой цивилизации оказывает непосредственное и косвенное влияние на все сферы жизнедеятельности личности, особое значение приобретает поддержание здоровья и активности на социально приемлемом уровне. В качестве одного из фундаментальных факторов здорового образа жизни, наряду с рациональным питанием и отсутствием вредных привычек, традиционно рассматривается высокий уровень физической активности, обеспечивающий не только оптимальное осуществление всех физиолого-биохимических процессов в организме

и, как следствие, сохранение стандартных показателей здоровья, но и возможность успешной учебной и профессиональной деятельности, так как существуют данные о положительной корреляции между академической успеваемостью и уровнем физической активности [1].

Несмотря на подтвержденные исследователями данные о позитивном влиянии двигательной активности на состояние здоровья и перспективы карьерного роста, для значительной части населения экономически развитых стран, сосредоточенного на урбанизированных территориях, характерно перманентное снижение физической нагрузки и постепенный переход к так называемому пассивному поведению, что вызывает справедливую озабоченность специалистов в области физиологии и здравоохранения [2]. Особенно тревожной является наблюдаемая тенденция к снижению уровня двигательной активности среди представителей молодого поколения, включая учащихся школ и студентов учреждений системы высшего и среднего профессионального образования. Среди стандартных причин подобного негативного тренда чаще всего отмечают высокую учебную нагрузку, недоступность спортивных объектов по логистическим или финансовым причинам, а также пониженную внутреннюю мотивацию. Так, по данным С.А. Григан и С.К. Рукавишниковой, доминирующую роль в снижении общего уровня физической нагрузки студентов университета играет высокая академическая нагрузка и недоступность спортивной инфраструктуры [3]. Кроме того, следует принимать во внимание включение значительной части студентов, особенно обучающихся на старших курсах на внебюджетной основе, в производственный процесс как при официальном, так и неофициальном трудоустройстве, а также существенную роль социальных сетей, компьютерных игр и других видов времяпрепровождения в онлайн- и офлайн-режимах (в частности, переход от привычных видов спорта к киберспорту) в ограничении свободного времени для активной физической нагрузки. Закономерным результатом всего этого является снижение общего уровня физической подготовленности абитуриентов, даже не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой из-за ограниченных возможностей здоровья [4, 5].

Пассивная поведенческая модель с преобладающим сидячим положением в течение дня получила в международной практике название седентарного поведения и соответствующего образа жизни (*sedentary behavior and sedentary lifestyle*), последствия которого могут самым негативным образом повлиять на состояние сердечно-сосудистой системы, спровоцировать развитие диабета и других заболеваний, обусловленных нарушением нормального протекания обмена веществ [6]. Предотвращение подобной тенденции требует серьезных профилактических мер по стимулированию интереса обучающихся к повышению двигательной активности, для чего, в свою очередь, необходим всесторонний анализ не только подлинных масштабов седентарного поведения, но и причин данного явления с точки зрения самих участников образовательного процесса.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для оценки масштабов седентарного поведения обучающихся использовался метод анкетирования на анонимной основе с использованием Yandex платформы. Обучающимся колледжа Уральского государственного экономического университета предлагалось оценить среднее время (ч), затрачиваемое в течение суток на различные виды деятельности: непосредственные лекционные и практические занятия в аудиториях, обязательное

выполнение домашних заданий, перемещение в транспорте, общение в социальных сетях, компьютерные игры и другие виды деятельности, связанные с использованием современных гаджетов, прогулки на свежем воздухе, высокую физическую активность, связанную с посещением фитнес-залов, спортивных секций, бассейна и пр., а также время отдыха и сна. Поскольку оценка носила субъективный характер, результаты усреднялись по репрезентативной выборке: всего в исследовании, осуществлявшемся в 2024-2025 гг., приняли участие 1356 человек, из которых 785 респондентов обучались на первом курсе (521 девушка и 264 юноши, средний возраст — 16,7 лет), 387 человек со второго курса (256 девушек и 132 юноши, средний возраст — 17,4 лет) и 184 студента с третьего курса (103 девушки и 81 юноша, средний возраст 18,9 лет). В дальнейшем подсчитывалось среднее время, затрачиваемое на пассивное (седентарное) поведение, под которым подразумевался весь период, в течение которого обучающиеся не осуществляли физически активных движений: занятия, выполнение домашних заданий, поездки в транспорте (в основном в сидячем положении), общение в социальных сетях, пассивный отдых и сон.

Помимо самооценки среднего времени, посвящаемого в течение суток различным формам деятельности, респондентам предлагалось оценить масштаб своей двигательной активности по шкале: избыточная (слишком много времени посвящая движению и физическим упражнениям), достаточная, недостаточная и крайне недостаточная. Также участники в отдельной анкете указывали основную причину, которая, по их мнению, способствует снижению двигательной активности в течение дня, выбирая из предложенных вариантов: работа (как учебная, так и внеучебная), отсутствие внутренней мотивации (лень), общение в социальных сетях, проблемы со здоровьем, проблемы в семье (болезнь родственников, маленькие братья или сестры и др.) и усталость после занятий.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В таблице 1, представлены усредненные результаты оценки обучающимися колледжа УрГЭУ среднего времени, которое они посвящают в течение суток различным видам деятельности.

Таблица 1 – Самооценка студентами среднего времени, уделяемого различным видам деятельности

| Вид деятельности                           | Затрачиваемое время, ч/сут. |          |          |          |          |          |
|--------------------------------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                            | Девушки                     |          |          | Юноши    |          |          |
|                                            | 1-й курс                    | 2-й курс | 3-й курс | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс |
| 1                                          | 2                           | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        |
| Занятия в колледже                         | 7,6                         | 7,8      | 6,4      | 7,4      | 7,6      | 6,3      |
| Выполнение домашних заданий                | 1,8                         | 2,6      | 2,4      | 1,2      | 1,8      | 1,7      |
| Поездка в транспорте                       | 1,1                         | 1,3      | 1,2      | 1,3      | 1,3      | 1,1      |
| Общение в социальных сетях и пр.           | 4,2                         | 4,8      | 4,2      | 3,7      | 3,2      | 2,7      |
| Выполнение домашних дел                    | 1,8                         | 2,2      | 2,7      | 1,1      | 1,5      | 1,7      |
| Прогулка на свежем воздухе                 | 0,6                         | 0,5      | 0,4      | 0,5      | 0,6      | 0,5      |
| Фитнесс, посещение спортивных секций и пр. | 0,8                         | 0,6      | 0,4      | 1,2      | 1,0      | 0,7      |

| Продолжение таблицы 1                   |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 1                                       | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    |
| Отдых, сон                              | 6,7  | 6,1  | 5,8  | 7,2  | 7,5  | 6,4  |
| Итого пассивное (седентарное) поведение | 21,4 | 22,6 | 20,0 | 20,8 | 21,4 | 18,2 |

Результаты проведенного опроса демонстрируют крайне высокий уровень седентарного поведения независимо от гендерной принадлежности и возраста опрашиваемого контингента. Однако можно отметить тенденцию к некоторому снижению часов, затрачиваемых на пассивное времяпрепровождение, у студентов третьего курса, как у юношей, так и у девушек (приблизительно на 1,6–2 ч в сутки), за счет уменьшения количества аудиторных занятий у выпускников. В целом, седентарное поведение (с учетом отдыха) занимает около 83–92% всего времени, что является чрезвычайно высоким показателем. При этом значительная часть пассивного поведения определяется большой загруженностью студентов в течение учебного дня в лекционных аудиториях; обеденное время составляет только 30 минут, которые многие обучающиеся предпочитают также пассивно проводить в помещении, нередко не покидая учебного места и совмещая питание с общением в социальных сетях. Длительность учебного занятия по физической культуре составляет 90 минут в неделю, причем многие респонденты при непосредственном общении указывают, что игнорируют данное мероприятие, считая его бесполезным, и предпочитают потратить свободное время на сон или общение с друзьями в онлайн- или офлайн-режиме.

Проведенное исследование позволило выявить еще две закономерности. Во-первых, молодежь современного высокотехнологичного общества затрачивает значительную часть времени на деятельность, связанную с использованием электронных коммуникационных устройств с целью общения и поиска разнообразной информации, что является общемировой, достаточно давно зафиксированной тенденцией, подтвержденной исследованиями [5–7]. В данном случае респонденты посвящали подобной форме досуга от 11% до 20% свободного времени, причем у девушек этот показатель достоверно ( $P < 0,05$ ) преобладал по сравнению с таковым у юношей. Отметим, что речь идет именно о свободном времени, посвящаемом общению в социальных сетях, так как данный процесс, осуществляемый в период занятий и поездок на транспорте, в расчет не принимался. В принципе, сам факт серьезной интернет-зависимости населения, относящегося к различным возрастным группам, не является неожиданностью, поскольку всемирная сеть является одновременно источником и хранителем информации, способом коммуникации и выполняет множество других функций. Проблема заключается в том, что для молодого формирующегося организма замена реальной физической активности неким эрзацем (вместо спорта – киберспорт с командным участием, эмоциональным накалом, но с минимальной физической нагрузкой) превращается в формирующуюся привычку проводить подавляющую часть свободного времени в сидячем положении без активной нагрузки на мышцы, что способствует постепенной атрофии последних и серьезным нарушениям в функционировании опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, результаты анкетирования показывают, что период времени, уделяемый сну, для большинства студентов составляет в среднем от 5,8 до 7,5 ч (у

юношей он в среднем достоверно несколько выше, чем у девушек), что не соответствует физиологическим нормам для указанного возраста. Недостаток сна нередко компенсируется непосредственно на занятиях, особенно в утреннее время, что негативным образом сказывается на успеваемости и также не способствует повышению физической активности.

Результаты самооценки обучающимися собственной физической активности отражены на рисунке 1.

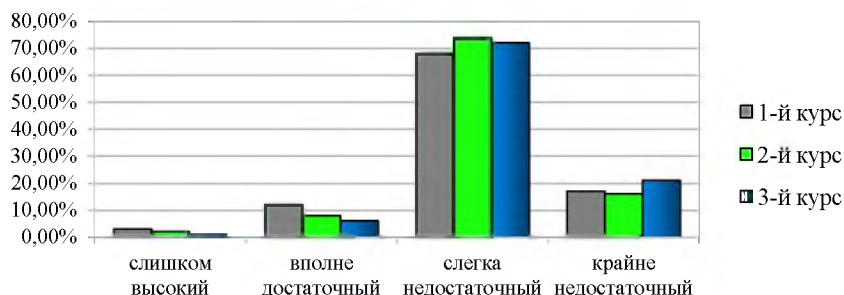


Рисунок 1 – Самооценка обучающимися собственного уровня двигательной активности

Как свидетельствуют представленные данные, субъективные мнения респондентов несколько отличаются от величин, зафиксированных в таблице 1, но в целом соответствуют текущей ситуации: только 3% студентов первого курса, 2% второго и 1% третьего оценили свой уровень двигательной активности (ДА) как избыточно высокий (в данном случае речь идет об обучающихся, занимающихся вне учебного процесса спортом на полупрофессиональной основе). Число тех, кто признает собственную ДА достаточной, приблизительно в 4 раза выше, но наибольшее количество составляют те, кто признают, что времени, выделяемого на активную деятельность, слегка или крайне недостаточно. Примечательно, что процент лиц, отмечающих, что испытывают недостаток двигательной активности, возрастает от первого к третьему курсу, что может быть связано не только с более объективной оценкой собственной поведенческой модели с точки зрения здорового образа жизни, но и реальным сокращением времени, посвящаемого разнообразным формам физической активности в силу различных обстоятельств. При сравнении полученных результатов с данными, зафиксированными в таблице 1, следует признать, что субъективная оценка обучающимися собственных возможностей с точки зрения седентарного образа жизни избыточно оптимистична: если судить по представленным результатам расчетов времени пассивного поведения, реальный уровень двигательной активности у большинства респондентов можно охарактеризовать как крайне недостаточный с точки зрения здорового образа жизни.

Что касается оценки причин низкой двигательной активности, то результаты опроса обучающихся представлены на рисунке 2.

Как можно судить по данным анализа мнений, на первом месте (35%) респонденты указали закономерный фактор информационного общества, а именно – общение в социальных сетях, которое нередко приобретает характер серьезной психологической зависимости, отнимая время, посвящаемое учебе, спорту, сну и др.

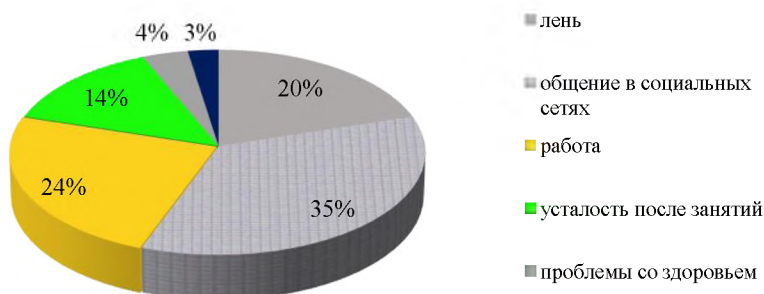


Рисунок 2 – Самооценка обучающимися причин, препятствующих высокому уровню двигательной активности

Полученные результаты несколько контрастируют с имеющимися в литературе данными о приоритетной роли академической нагрузки в снижении физической подготовленности студентов, но поскольку в предыдущем случае речь шла о студентах высшего учебного заведения, можно предположить, что возраст и образовательный уровень участников опроса могут сыграть роль дополнительных факторов, влияющих на результат [3]. В качестве второго по значимости фактора снижения ДА (24%) участники опроса указали работу в широком смысле слова, включая как учебную нагрузку, так и реальную практическую деятельность, нацеленную на зарабатывание средств к существованию. Как уже отмечалось выше, важность данного фактора возрастает от первого к третьему курсу независимо от гендерной принадлежности обучающихся, но в целом уже многие студенты первого курса отмечают в индивидуальной беседе, что им приходится подрабатывать периодически или постоянно во внеучебное время, иногда пропуская последние занятия. Следующей причиной снижения двигательной активности (20%) обучающиеся обозначили снижение внутренней мотивации и элементарное нежелание (лень) тратить время на физические упражнения вместо пассивного отдыха. В данном случае речь идет о чисто психологическом барьере, который, тем не менее, достаточно сложно преодолеть даже при осознании участниками опроса подлинных масштабов своего седентарного образа жизни. С данным фактором тесно коррелирует следующий по значимости, в качестве которого участники опроса обозначили усталость от занятий (14%), провоцирующую желание посвятить свободное время пассивному отдыху, что усугубляет ситуацию, поскольку в течение подавляющего большинства занятий студенты точно так же находятся в сидячем положении.

**ВЫВОДЫ.** Результаты проведенного исследования убедительно демонстрируют, что для большинства студентов, обучающихся по программе среднего профессионального образования, характерно т. н. седентарное (пассивное) поведение и соответствующий образ жизни с крайне низким уровнем физической активности, на долю которой приходится в среднем 8–17% времени в течение суток. Основная часть обучающихся оценивает собственный уровень физической активности как слегка недостаточный (68–74%) или крайне недостаточный (16–21%), причем количество участников, признающих недостаток ДА, возрастает от первого к третьему курсу. Среди главных причин, препятствующих повышению физической нагрузки, студенты указали общение в социальных сетях (более 1/3 всех опрошен-

ных), работу в учебный и внеучебный период (около 1/4 респондентов) и пониженную внутреннюю мотивацию (собственную лень), а также усталость после занятий. Состояние здоровья и проблемы в семье играют второстепенную роль среди причин низкой двигательной активности. Полученные данные необходимо учитывать при разработке мероприятий, нацеленных на приобщение представителей студенческой молодежи к программам здорового образа жизни, поскольку как объективные финансовые, так и субъективные психологические проблемы способны стать серьезным препятствием для реализации подобных целей и требуют серьезного анализа и дальнейшей возможной корректировки соответствующих планов, так как стремительные темпы развития технологий информационного общества неизбежно влияют на поведенческие модели его участников.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовленность и академическая успеваемость обучающихся / Храмов П. И., Разова Е. В., Храмова С. Н., Кулишенко И. В. DOI 10.5930/1994-4683-2025-117-124 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2025. № 2 (240). С. 117–124. EDN: UYPYKU.
2. Влияние физической культуры на укрепление и поддержание здоровья молодого поколения / Беркалиев А. А., Кузьмин Д. В., Коновалов М. П., Огурцова О. В. DOI 10.5930/1994-4683-2025-231-237 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2025. № 2 (240). С. 231–237. EDN: APNOLQ.
3. Григан С. А., Рукавишникова С. К. Анализ причин снижения физической подготовленности студентов. DOI 10.5930/1994-4683-2025-44-49 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2025. № 6 (244). С. 44–49. EDN: HRYTVK.
4. Журавлева И. А., Зипунникова Т. А., Свиягина Е. В. Количественная оценка уровня физической подготовленности студентов Дальневосточного федерального университета. DOI 10.23670/IRJ.2022.119.5.087 // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 5-3 (119). С. 79–84. EDN: GYHWCK.
5. Оценка физической подготовленности студентов / Михайлова С. В., Сидорова Т. В., Полякова Т. А. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 233. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23645>. EDN: VJPSZB.
6. Physical activity and sedentary behavior of university students on the Russian North / Loginov S. I., Nikolaev A. Yu., Snigirev A. S. [et al.]. DOI 10.14529/hsm21s104 // Human. Sport. Medicine. 2021. Vol. 21, № S1. P. 24–31. EDN: QFBQOC.
7. Оценка соблюдения студентами направления подготовки «Педагогическое образование» норм физической активности на примере Кемеровского государственного университета / Борисова М. В., Рыкова Н. Ф., Апарина М. В. [и др.]. DOI 10.25683/VOLBI.2025.71.1300 // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 2 (71). С. 444–449. EDN: JYEZWG.

#### REFERENCES

1. Khramtsov P. I., Razova E. V., Khramtsova S. N., Kulishenko I. V. (2025), "Physical fitness and academic performance of students", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (240), pp. 117–124, DOI 10.5930/1994-4683-2025-117-124.
2. Berkaliyev A. A., Kuzmin D. V., Kononov M. P., Ogurtsova O. V. (2025), "The influence of physical culture on strengthening and maintaining the health of the younger generation", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (240), pp. 231–237, DOI 10.5930/1994-4683-2025-231-237.
3. Grigan S. A., Rukavishnikova S. K. (2025), "Analysis of the causes of the decrease in physical fitness levels among students", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (244), pp. 44–49, DOI 10.5930/1994-4683-2025-44-49.
4. Zhuravleva I. A., Zipunnikova T. A., Sviyagina E. V. (2022), "A quantitative assessment of the level of physical fitness of students of the Far Eastern Federal University", *International Research Journal*, No. 5(119), pp. 79–84, DOI 10.23670/IRJ.2022.119.5.087.
5. Mikhailova S. V., Sidorova T. V., Polyakova T. A. [et al.] (2015), "Assessment physical preparedness of students", *Modern Problems of Science and Education*, No. 6, URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23645>.
6. Loginov S. I., Nikolaev A. Yu., Snigirev A. S. [et al.] (2021), "Physical activity and sedentary behavior of university students on the Russian North" *Human. Sport. Medicine*, Vol. 21, No. S1, pp. 24–31.
7. Borisova M. V., Rykova N. F., Aparina M. V. [et al.] (2025), "Assessment of pedagogical compliance with physical activity norms using example of Kemerovo State University", *Business. Education. Law*, No. 2 (71), pp. 444–449, DOI 10.25683/VOLBI.2025.71.1300.

**Информация об авторе: Гордеева И.В., ORCID: 0000-0001-5684-1309, SPIN-код 8883-3440.**

*Поступила в редакцию 26.08.2025.*

*Принята к публикации 18.10.2025.*