

Анализ причин снижения уровня физической подготовленности студентов

Григан Светлана Александровна^{1,2}, кандидат педагогических наук, доцент

Рукавишникова Светлана Карповна¹, кандидат педагогических наук

¹*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург*

²*Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва*

Аннотация

Цель исследования – выявить основные причины снижения уровня физической подготовленности студентов и разработать рекомендации по повышению их вовлеченности в физическую активность.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в форме анкетирования студентов СЗИУ РАНХиГС 1-3 курсов. Для опроса была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов, направленных на выявление причин снижения уровня физической подготовленности студентов.

Результаты исследования и выводы. Проведенное анкетирование подтвердило наличие устойчивой тенденции к снижению уровня физической подготовленности студентов, что обусловлено комплексом взаимосвязанных факторов. Результаты анкетирования выявили доминирующую роль академической нагрузки, которая ограничивает время и ресурсы студентов для занятий спортом. Низкая мотивация, связанная с отсутствием персонализированных программ физического воспитания, и недостаточная доступность спортивной инфраструктуры усугубляют проблему. Полученные данные согласуются с выводами современных исследований, подчеркивающих негативное влияние цифровизации образования и гиподинамии на здоровье молодежи. Важным аспектом работы стала интеграция академических, социальных и инфраструктурных факторов в единую аналитическую модель, что позволило предложить системные меры решения проблемы. Реализация таких мер требует совместных усилий образовательных учреждений, администраций вузов и самих студентов. Особое значение имеет популяризация физической активности как элемента здорового образа жизни через информационные кампании и интеграцию спорта в повседневные практики студентов. Обоснована необходимость комплексного подхода к повышению уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая подготовленность, физическая активность, здоровый образ жизни.

Analysis of the causes of the decrease in physical fitness levels among students

Grigan Svetlana Aleksandrovna^{1,2}, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Rukavishnikova Svetlana Karpovna¹, candidate of pedagogical sciences

¹*Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, North-Western Institute of Management, St. Petersburg*

²*Moscow State University of Civil Engineering (National Research University), Moscow*

Abstract

The purpose of the study is to identify the main reasons for the decline in the level of physical fitness among students and to develop recommendations to enhance their engagement in physical activities.

Research methods and organization. The study was conducted in the form of a survey among students of the St. Petersburg branch of RANEPA from the 1st to 3rd year. A questionnaire consisting of 10 questions was developed for the survey, aimed at identifying the reasons for the decline in the level of physical fitness among students.

Research results and conclusions. The conducted survey confirmed the presence of a persistent trend towards a decline in the physical fitness level of students, which is caused by a complex of interconnected factors. The survey results revealed the dominant role of academic burden, which limits students' time and resources for engaging in sports. Low motivation, associated with the lack of personalized physical education programs, and insufficient availability of sports infrastructure exacerbate the issue. The obtained data aligns with the findings of contemporary research, emphasizing the negative impact of the digitalization of education and hypodynamics on youth health. An important aspect of the work was the integration of academic, social, and infrastructural factors into

a cohesive analytical model, which allowed for the proposal of systemic measures to address the problem. The implementation of such measures requires collaborative efforts from educational institutions, university administrations, and the students themselves. The promotion of physical activity as a component of a healthy lifestyle through information campaigns and the integration of sports into the daily practices of students holds particular significance. The need for a comprehensive approach to enhancing the physical fitness levels of students is justified.

Keywords: physical education of students, physical fitness, physical activity, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире проблема снижения уровня физической подготовленности студентов приобретает все более серьезный и масштабный характер. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность не только способствует поддержанию хорошей физической формы, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье, когнитивные способности и академическую успеваемость студентов. Физически активные студенты демонстрируют более высокую концентрацию, лучшую память, креативность и мотивацию к обучению.

Однако, несмотря на эти очевидные преимущества, многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к снижению их физической подготовленности. Причины этого явления могут быть различными и носить комплексный характер, начиная с высокой учебной нагрузки и нехватки времени до отсутствия мотивации и доступных спортивных объектов [1].

Некоторые исследователи указывают на влияние социально-экономических факторов, таких как стоимость абонементов в фитнес-центры или спортивные секции, на вовлеченность студентов в физическую активность [2]. Также отмечается роль информированности и популяризации здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Зачастую студенты просто не обладают достаточными знаниями о положительном влиянии физической активности на их физическое и ментальное здоровье [1, 2].

Анализ научной литературы в целом показывает, что проблема снижения уровня физической подготовленности студентов является комплексной и многогранной, требующей всестороннего изучения для разработки эффективных мер по её преодолению. Понимание основных причин этого явления позволит предложить пути улучшения ситуации и повышения вовлеченности студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Физическая активность и здоровый образ жизни выступают фундаментальными компонентами сохранения здоровья, психоэмоционального благополучия и академической успеваемости студентов. В условиях возрастающих учебных нагрузок, цифровизации образовательного процесса и изменения поведенческих паттернов молодежи наблюдается тревожная тенденция к снижению уровня физической подготовленности студенческой аудитории. Эта проблема приобретает системный характер, поскольку недостаток двигательной активности не только повышает риски развития хронических заболеваний, но и негативно влияет на когнитивные функции, стрессоустойчивость и социальную адаптацию. Несмотря на признание важности физической культуры в образовательных стандартах, современные исследования фиксируют прогрессирующее сокращение доли студентов, соответствующих нормам ГТО, а также рост числа случаев гиподинамии. Это подчеркивает необходимость комплексного анализа факторов, обуславливающих снижение физической подготовленности, и разработки адресных мер по её коррекции.

Современные научные работы подчеркивают многогранность проблемы снижения физической подготовленности молодежи. Как отмечает Гилев [1], переход к дистанционному обучению усилил малоподвижный образ жизни студентов, сократив время, выделяемое на спорт, на 30–40%.

Исследование Минникаевой [2] выявило прямую корреляцию между академической нагрузкой и отказом от регулярных тренировок: 68% респондентов связали нехватку времени с высокой учебной интенсивностью. При этом, по данным ВОЗ, для возрастной группы 18–25 лет рекомендованный минимум физической активности составляет 150 минут в неделю, однако лишь 23% студентов соблюдают эти нормы [3].

Важным аспектом остается мотивационная составляющая. Как показал метаанализ [4], у студентов преобладают внешние мотивы (например, требования учебной программы), тогда как внутренняя заинтересованность в спорте развита слабо. Это согласуется с выводами Григан [4], указавшей на дефицит персонализированных подходов в системе физического воспитания.

Структурные барьеры также играют значимую роль. Отсутствие доступной спортивной инфраструктуры вблизи учебных заведений, высокая стоимость абонементов и нехватка информационной поддержки формируют дополнительные ограничения. Кроме того, как демонстрирует исследование Минникаевой [2], 45% студентов не обладают достаточными знаниями о методах самостоятельного поддержания физической формы, что подчеркивает пробелы в просветительской работе.

Несмотря на обширную изученность отдельных факторов, остается малоисследованным взаимодействие академических, социальных и инфраструктурных аспектов в контексте студенческой среды. Настоящая работа заполняет этот пробел, предлагая интегративный анализ причин снижения физической подготовленности на основе первичных данных анкетирования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить основные причины снижения уровня физической подготовленности студентов и разработать рекомендации по повышению их вовлеченности в физическую активность.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При проведении исследования применяли теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также опрос в форме анкетирования студентов Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы (СЗИУ РАНХиГС) 1-3 курсов. Для опроса была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов, направленных на выявление причин снижения уровня физической подготовленности студентов.

Первые три вопроса были посвящены оценке внешних факторов, влияющих на физическую активность молодых людей. Вопросы №4, 5, 6 были направлены на изучение взаимодействия института и студента в рамках темы общей физической подготовки. Вопросы №7, 8 позволили выявить динамику физической активности студентов по сравнению со школьным возрастом. Последние два вопроса дали возможность студентам развернуто обозначить свою точку зрения по ключевому вопросу исследования.

В анкетировании приняли участие 135 студентов 1-3 курсов института РАНХиГС. Опрос проводился в онлайн-формате с использованием сервиса «Yandex Forms». Ссылка на форму с анкетой:

<https://forms.yandex.ru/u/663bac0fc417f398ddb2f1f6/>. Полученные данные были проанализированы и представлены в виде диаграмм.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Ответы респондентов показывают, что основными причинами снижения уровня их физической подготовленности являются следующие факторы (рис. 1-5).

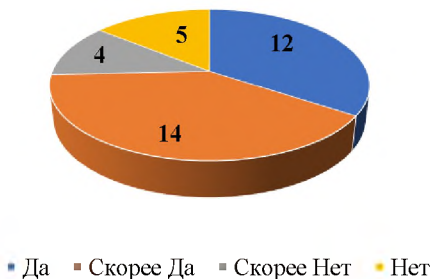


Рисунок 1 – Стоимость абонементов в фитнес-центры или спортивные секции

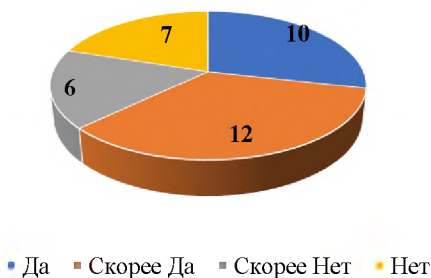


Рисунок 2 – Недостаток мотивации для занятий спортом и физическими упражнениями

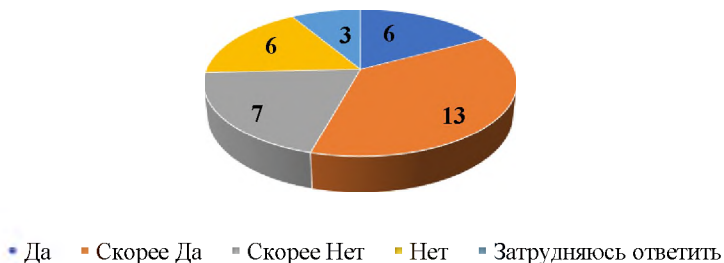


Рисунок 3 – Недостаток информации и популяризации здорового образа жизни и физической активности в университете

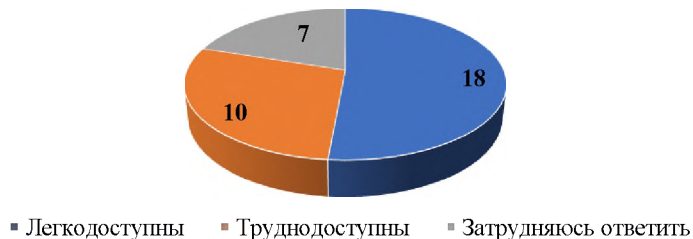
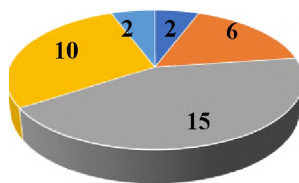


Рисунок 4 – Недоступность спортивных объектов



■ Да ■ Скорее Да ■ Скорее Нет ■ Нет ■ Затрудняюсь ответить

Рисунок 5 – Нехватка времени из-за высокой учебной нагрузки

Также в вопросах с развернутым ответом (а именно: Вопрос №9: «Какие причины, по вашему мнению, наиболее сильно влияют на снижение уровня физической подготовленности студентов?» и Вопрос №10: «Что, по вашему мнению, могло бы способствовать повышению уровня физической подготовленности студентов в университете?») студенты отметили следующее:

1. Не хватает доступа к спортивному залу с тренажерами в рамках занятий физической культурой.
2. Не хватает внеучебных активностей и мероприятий, связанных со спортом.
3. Не хватает собственной мотивации и дополнительной мотивации для занятий спортом.

Также многих респондентов беспокоят их вредные привычки, сидячий образ жизни, большая загруженность учебой и работой, не оставляющая возможности для перерывов на спортивную деятельность.

Высокая учебная нагрузка действительно может ограничивать время, которое студенты могут выделить на физическую активность. Отсутствие мотивации и силы воли также является серьезным препятствием для регулярных занятий спортом. Недостаточная доступность спортивных объектов и высокая стоимость абонементов в фитнес-центры или спортивные секции могут создавать дополнительные барьеры для вовлечения студентов в физическую активность. Недостаток информации и популяризации здорового образа жизни в университете также может способствовать снижению интереса студентов к физической активности. В целом, результаты исследования указывают на необходимость комплексного подхода к решению проблемы снижения уровня физической подготовленности студентов.

ВЫВОДЫ

1. Основные причины снижения физической подготовленности студентов включают: - Высокую учебную нагрузку (68% респондентов указали на дефицит времени).

- Недостаточную внутреннюю мотивацию к занятиям спортом (преобладание внешних стимулов).

- Ограниченный доступ к спортивной инфраструктуре (45% опрошенных отметили её удаленность или высокую стоимость).

2. Ключевые направления для коррекции сложившейся ситуации:

- Оптимизация учебного расписания с учетом необходимости регулярной физической активности.

- Внедрение персонифицированных программ тренировок, учитывающих интересы и возможности студентов.

- Развитие спортивной инфраструктуры вузов и обеспечение ее доступности (бесплатные секции, гибкий график работы залов).

- Реализация просветительских проектов, направленных на формирование осознанного отношения к здоровью.

3. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов предложенных мер, а также с анализом региональных особенностей проблемы. Реализация комплексных мер по повышению вовлеченности студентов в физическую активность позволит улучшить их физическую подготовленность, а также будет способствовать укреплению здоровья и повышению академической успеваемости студенческой молодежи.

Проведенная работа демонстрирует, что повышение уровня физической подготовленности студентов возможно только при условии комплексного подхода, объединяющего организационные, образовательные и инфраструктурные изменения. Реализация рекомендаций позволит не только улучшить физические показатели студентов, но и повысить их академическую успеваемость и психологическую устойчивость.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–7.

2. Концепция становления ценностей здоровья студентов вуза средствами физического воспитания / Минникаева Н. В., Рукавишникова С. К., Мельникова Т. И., Виноградова О. П. // Теория и практика физической культуры. 2024. № 12. С. 75–77. EDN: HFNRF5.

3. Диверсификация структуры психолого-педагогического сопровождения занятий по физическому воспитанию студенток вуза / Минникаева Н. В., Григан С. А., Морозова Л. В., Немцева Е. В. // Теория и практика физической культуры. 2024. № 9. С. 55–57. EDN: WPMMDL.

4. Влияние физической культуры и спорта на формирование моральных и нравственных качеств студентов / Григан С. А., Нешерет Н. Н., Гвоздикова А. А., Плескачева О. В. // Теория и практика физической культуры. 2025. № 1. С. 75–77. EDN: PUQBKQ.

REFERENCES

1. Balsevich V. K. (2018), "Physical education: youth and modernity", *Theory and practice of physical education*, (4), pp. 94–98.

2. Minnikayeva N. V., Rukavishnikova S. K., Melnikova T. I., Vinogradova O. P. (2024), "The concept of formation of health values of university students by means of physical education", *Theory and practice of physical education*, No. 12, pp. 75–77.

3. Minnikayeva N. V., Grigan S. A., Morozova L. V., Nemtseva E. V. (2024), "Diversification of the structure of psychological and pedagogical support for physical education classes of female university students", *Theory and practice of physical education*, No. 9, pp. 55–57.

4. Grigan S. A., Neshcheret N. N., Gvozdikova A. A., Pleskacheva O. V. (2025), "The influence of physical education and sport on the formation of students' moral and ethical qualities", *Theory and practice of physical education*, No. 1, pp. 75–77.

Информация об авторах:

Григан С.А., ORCID: 0000-0002-7033-7835; SPIN- код 1048-3900.

Рукавишникова С.К., ORCID: 0009-0007-0230-7638; SPIN- код 5026-4097.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией данной статьи.

Поступила в редакцию 03.03.2025.

Принята к публикации 12.05.2025.