

Дата публикации 13.02.2026

УДК 796

## **Неповинных Л.А. Особенности физического состояния и образа жизни студентов, занимающихся спортивным программированием**

**Неповинных Людмила Александровна**

Старший преподаватель КФК ИФКСИТ, Петрозаводский Государственный университет, Россия, г. Петрозаводск  
Ludok1983.07@mail.ru

## **Features of the physical condition and lifestyle of students engaged in sports programming**

**Nepovinnykh Lyudmila Aleksandrovna**

Senior Lecturer, Physical Culture and Sport, Institute of Physical Culture Sport and Tourism. Petrozavodsk State University, Russia, Petrozavodsk

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена ростом вовлечённости студентов IT-направлений в спортивное программирование, сопровождающееся длительной работой за компьютером и снижением уровня двигательной активности. Особенности данной деятельности формируют специфические условия жизнедеятельности студентов, которые могут отражаться на их физическом самочувствии и образе жизни. Исследование направлено на анализ субъективных оценок физического состояния, режима дня и двигательной активности студентов Петрозаводского государственного университета, занимающихся спортивным программированием. Полученные результаты позволяют обозначить основные проблемные зоны, связанные с гиподинамией и утомляемостью, а также определить направления профилактической и оздоровительной работы в университетской среде.

**Ключевые слова:** спортивное программирование, студенты, гиподинамия, физическая активность, образ жизни, двигательный режим.

**Abstract.** The relevance of the study is обусловлена the growing involvement of IT students in sports programming, which is associated with prolonged computer work and a decrease in physical activity. The specific nature of this activity forms particular lifestyle conditions that may affect students' physical well-being and daily routine. The study aims to analyze subjective assessments of physical condition, daily regimen, and physical activity among students of Petrozavodsk State University engaged in sports programming. The results make it possible to identify problem areas related to hypodynamia and fatigue, as well as to outline directions for preventive and health-promoting measures within the university environment.

**Keywords:** sports programming, students, hypodynamia, physical activity, lifestyle, motor activity.

**Введение:** Интеллектуальная деятельность, связанная с длительной работой за компьютером, определяет целый спектр влияющих факторов на физиологическое, психологическое и социальное состояние студентов [1, с. 24]. Длительная статическая

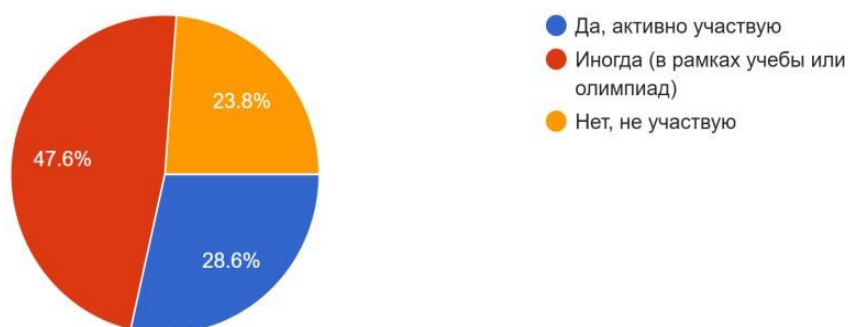
поза и работа за компьютером способствуют рискам ухудшения осанки, напряжения мышц спины и шеи, зрительного утомления и нарушения микроциркуляции (к примеру, при работе за монитором) [2, с. 95]. Во многих исследованиях отмечено, что неэргономичное рабочее место усиливает мышечно-тонические синдромы и ухудшает самочувствие пользователей. Кроме того, малоподвижный режим усиливает эффект гиподинамии, что негативно сказывается на общем уровне здоровья [3, с.185; 5].

Интенсивная интеллектуальная нагрузка, необходимость принятия решений в ограниченное время, а также высокая конкуренция могут провоцировать стресс, тревожность, хроническое напряжение и ухудшение сна. Научные исследования отмечают, что низкий уровень физической активности у студентов коррелирует с более высоким уровнем стресса. В то же время физическая активность связана с улучшением когнитивной функции и снижением эмоционального напряжения [4, с.74; 6].

**Методы и организация исследования:** в рамках исследования, посвященного анализу уровня вовлеченности студентов Петрозаводского государственного университета в спортивное программирование, был проведен опрос среди студентов Института математики и информационных технологий (ИМИТ), а также представителей других IT-направлений университета. Всего в опросе приняло участие **21 студент**, обучающихся на направлениях «Информатика и вычислительная техника», «Прикладная математика и информатика» и «Программная инженерия». Опрос проводился анонимно через сервис **Google Формы**, что позволило получить более достоверные данные о вовлеченности студентов, особенностях их образа жизни и самоощущении при занятиях спортивным программированием. Собранные данные позволили проанализировать особенности вовлечённости студентов в спортивное программирование, режим их учебной и внеучебной деятельности, а также субъективную оценку самочувствия и уровня утомляемости при длительной работе за компьютером. Результаты отражают субъективные оценки респондентов. Использование анкетного опроса обусловлено целью исследования и направлено на выявление субъективных оценок образа жизни и самочувствия студентов, а не на диагностику их физического или психологического состояния.

1. Участвуете ли вы в соревнованиях по спортивному программированию?

21 responses

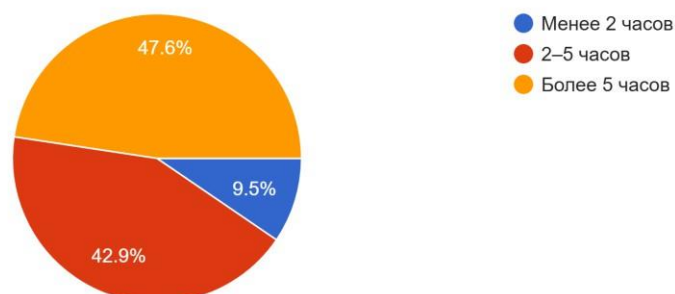


**Рисунок 1. Участие студентов в соревнованиях по спортивному программированию**

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, большинство студентов (более 70%) имеют опыт участия в конкурсах, хотя лишь треть делают это регулярно. Это указывает на высокий интерес к направлению при недостатке системной мотивации и поддержки.

2. Сколько времени в день вы уделяете спортивному программированию или сидите за компьютером ?

21 responses

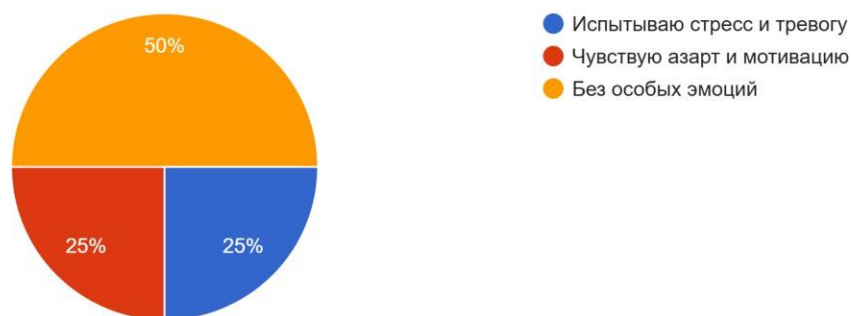


**Рисунок 2. Продолжительность ежедневной работы за компьютером**

Почти половина студентов проводят за компьютером более пяти часов ежедневно (рис. 2). Это подтверждает наличие выраженной гиподинамии и потенциальные риски переутомления.

5. Как вы оцениваете своё психологическое состояние во время соревнований?

20 responses

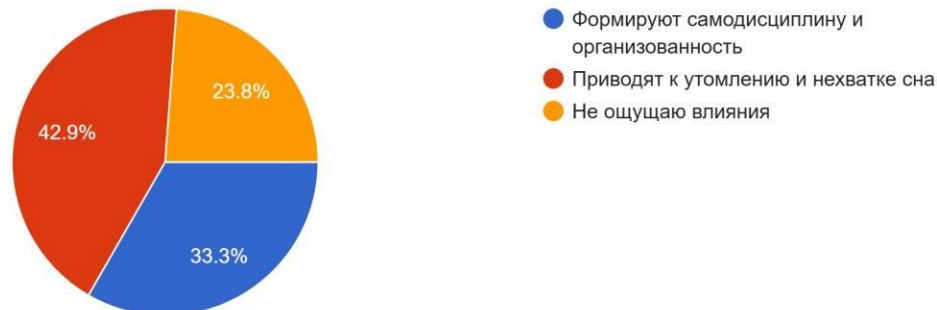


**Рисунок 3. Эмоциональное состояние во время конкурсов**

Исходя из данных рисунка 3 можно сказать, что эмоциональные реакции студентов на участие в конкурсах различаются: 50% респондентов не отмечают выраженных эмоций, 25% воспринимают соревнования как источник азарта и мотивации, ещё 25% указывают на стресс и тревогу (рис.3). Полученные данные отражают субъективное восприятие соревновательной деятельности и не предполагают клинической оценки психологического состояния.

6. Как занятия спортивным программированием влияют на ваш образ жизни?

21 responses

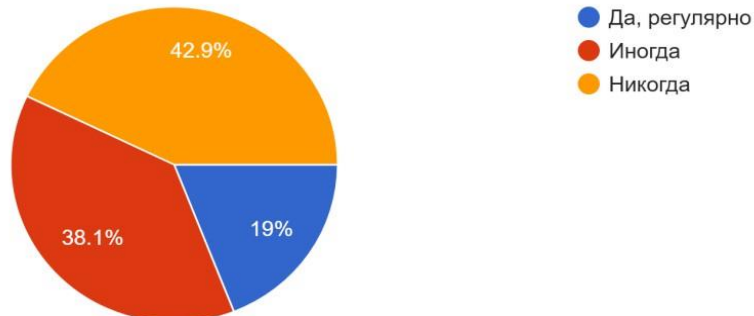


**Рисунок 4. Влияние спортивного программирования на образ жизни**

Согласно рисунку 4, спортивное программирование оказывает двойственное воздействие: развивает самоконтроль и организованность, но при отсутствии баланса приводит к переутомлению и нарушению сна.

7. Используете ли вы специальные практики для снижения нагрузки (перерывы, гимнастика, разминки, смена позы)?

21 responses

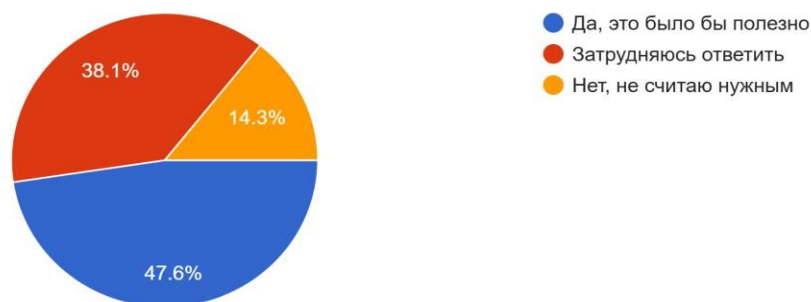


**Рисунок 5. Использование профилактических практик**

Анализ распределения ответов (рис.5) показывает, что около 43% студентов не используют профилактические методы, что говорит о низком уровне информированности об эргономике и заботе о здоровье.

8. Хотели бы вы, чтобы в университете были организованы физические активности, адаптированные для студентов IT-направлений (...имер, йога, стрейчинг, перерывы-разминки)?

21 responses



**Рисунок 6. Отношение к внедрению адаптированных форм физической активности**

По данным рисунка 6, почти половина респондентов поддерживают идею внедрения адаптированных форм физической активности, что подтверждает востребованность подобных инициатив.

### **Итоги анализа**

Результаты исследования свидетельствуют о высокой заинтересованности студентов в занятиях спортивным программированием и участии в контестах. Вместе

с тем респонденты указывают на выраженную утомляемость и снижение физической активности, связанные с длительным пребыванием в статическом положении и продолжительной работой за компьютером. Полученные данные подтверждают актуальность проблемы гиподинамии среди студентов IT-направлений. Несмотря на положительное влияние программирования на самодисциплину и когнитивное развитие, проблема гиподинамии и утомляемости остаётся актуальной.

### **Рекомендации:**

В ходе исследования были выявлены особенности образа жизни студентов, занимающихся спортивным программированием, характеризующиеся низким уровнем двигательной активности и высокой продолжительностью работы за компьютером. Полученные результаты указывают на необходимость включения профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на снижение последствий гиподинамии, в образовательную среду университета. Реализация адаптированных форм физической активности может способствовать сохранению работоспособности и улучшению самочувствия студентов IT-направлений.

### **Список литературы**

1. Грязнова Е.В. Противоречия цифрового высшего образования в информационной культуре современного общества / Е.В. Грязнова // Вестник Мининского университета. 2023. Т. 11. №1 (42).
2. Лубышева Л.И. Фиджитал-спорт - инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2023. №7. С. 101.
3. Ковзалов, Н. С. Перспективы применения фиджитал-спорта в системе высшего образования как интеграции физической культуры и информационных технологий / Н. С. Ковзалов, Г. Г. Алексанян. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2024. № 20 (519). С. 184-187.
4. Ланочкина С.И., Ризванова Э.Р., Ямщикова Т.В. Влияние физической активности на уровень стресса у студентов // Электронный журнал «Дневник науки». 2023. № 11. С. 60-80.
5. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–7.
6. Лубышева Л. И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 96–99.