

Дата публикации 14.06.2026

УДК 796.01:159.9

Корнев С.В. Поддержание физической активности студентов после завершения обязательного курса физической культуры: барьеры и практические рекомендации (на примере г. Петрозаводска)

Корнев Сергей Владимирович

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» г. Петрозаводск
safety37@mail.ru

Maintaining Physical Activity Among University Students After Completing the Mandatory Physical Education Course: Barriers and Practical Recommendations (Case of Petrozavodsk)

Kornev Sergey Vladimirovich

Senior Lecturer, Department of Physical Education
Petrozavodsk State University
Petrozavodsk, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема снижения физической активности студентов после завершения обязательного курса дисциплины «Физическая культура». На основе анализа научно-методической литературы и результатов анкетирования 35 студентов 4 курса Петрозаводского государственного университета выявлены основные барьеры поддержания двигательной активности (лень –51 %, усталость –43 %, отсутствие компании и стеснение) и утраченные организующие факторы (компания группы, контроль преподавателя, привычка). Установлено, что у 83 % респондентов физическая активность снизилась, регулярные занятия (3 и более раз в неделю) сохранили лишь 14 % опрошенных. Разработан комплекс практических рекомендаций, адаптированных к инфраструктуре Петрозаводска: ежедневные прогулки по набережной Онежского озера и в парке «Курган», посещение фитнес-залов

«Фитнес Империя» с групповыми тренировками, использование мобильных приложений и нейросетей, участие в онлайн-марафонах и создание студенческих спортивных сообществ. Рекомендации направлены на преодоление субъективных барьеров и формирование устойчивых привычек к двигательной активности.

Ключевые слова: физическая активность студентов, гиподинамия, барьеры физической активности, организующие факторы, самоорганизация, практические рекомендации, Петрозаводск

Abstract. The article addresses the problem of decreased physical activity among university students after completing the mandatory physical education course. Based on a review of scientific and methodological literature and the results of a survey of 35 fourth-year students at Petrozavodsk State University, the main barriers to maintaining physical activity were identified (laziness –51%, fatigue –43%, lack of company and embarrassment) along with the lost organizing factors (group companionship, teacher control, and habit). It was found that physical activity decreased in 83% of respondents, and only 14% maintained regular exercise (three or more times per week). A set of practical recommendations adapted to the infrastructure of Petrozavodsk was developed: daily walks along the Onega Lake embankment and in Kurgan Park, visits to the Fitness Imperia gym chain with group classes, use of mobile applications and neural networks for activity planning, participation in online marathons and challenges, and creation of student sports communities. The recommendations aim to overcome subjective barriers and build sustainable habits of physical activity.

Keywords: physical activity of students, hypodynamia, barriers to physical activity, organizing factors, self-organization, practical recommendations, Petrozavodsk

Введение

В современном образовательном процессе дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью федеральных государственных образовательных стандартов для большинства направлений высшего образования [15]. На первом и втором курсах студенты регулярно посещают практические занятия, выполняют нормативы и сдают зачеты, однако к третьему или четвертому курсу обязательные занятия завершаются, и студент оказывается в ситуации самостоятельного выбора: продолжать двигательную активность или полностью прекратить ее [1; 2]. С одной стороны, существует объективная потребность в сохранении физической активности студентов для поддержания здоровья, когнитивных функций и психоэмоционального благополучия [3; 4; 5], а с другой стороны, после завершения обязательного курса физкультуры у большинства студентов отсутствуют внутренние механизмы самоорганизации и внешние стимулы для продолжения регулярных занятий [6; 7]. Данное противоречие определяет актуальность настоящего исследования.

Согласно результатам научных наблюдений, количество шагов в день может сокращаться на 30–50% в течение первых двух месяцев после прекращения обязательных занятий, а время, проведенное в статическом положении (лекции, работа за компьютером), увеличивается до 10–12 часов в сутки [8; 9]. Последствия гиподинамии в студенческом возрасте проявляются в ухудшении самочувствия, снижении работоспособности, росте тревожности и формировании паттернов малоподвижного образа жизни, которые могут сохраняться во взрослом возрасте [10; 11]. В научной литературе проблема снижения физической активности студентов после окончания обязательного курса физкультуры освещена фрагментарно: большинство исследований сосредоточены на организации занятий в рамках учебного процесса [12; 13], а зарубежные работы изучают психологические барьеры и мотивационные факторы [14], однако применительно к российской вузовской реальности и с учётом инфраструктуры конкретного города системных рекомендаций недостаточно.

Проблема исследования заключается в поиске ответа на вопрос: каковы основные барьеры, препятствующие поддержанию физической активности студентами после окончания обязательного курса физкультуры, и какие практические рекомендации с учетом локальной инфраструктуры (на примере города Петрозаводска) могут быть предложены для их преодоления?

Объект исследования: физическая активность студентов после завершения обязательного курса дисциплины «Физическая культура».

Предмет исследования: способы и методы поддержания регулярной физической активности студентами Петрозаводского государственного университета в отсутствие внешнего организационного контроля.

Цель исследования: на основе анализа литературы и данных анкетирования студентов Петрозаводского государственного университета составить практический, выполнимый список рекомендаций по поддержанию физической активности в повседневной жизни после завершения обязательного курса физкультуры.

Гипотеза исследования: предполагаем, что после завершения обязательного курса физической культуры у большинства студентов происходит значительное снижение двигательной активности, причем основными барьерами являются не объективные факторы (нехватка времени), а субъективные (лень, усталость, отсутствие привычки). Эффективные рекомендации по поддержанию активности должны учитывать специфику инфраструктуры города Петрозаводска и замещать утраченные организующие факторы (социальное давление, внешний контроль, рутину).

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой необходимо решить следующие задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по вопросам влияния физической активности на здоровье, когнитивные способности и психоэмоциональное состояние студентов.

2. Разработать и провести анкетирование среди студентов 4 курса Петрозаводского государственного университета, у которых обязательные занятия физической культурой завершились на 3-м курсе.

3. Выполнить статистическую обработку полученных данных.

4. Выявить основные барьеры, препятствующие поддержанию физической активности, и факторы, которые были наиболее сильными организаторами на обязательных занятиях.

5. Составить практические рекомендации по поддержанию физической активности с учетом инфраструктуры города Петрозаводска и результатов анкетирования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы описательной статистики (расчет абсолютных и относительных частот, процентных распределений); синтез практических рекомендаций.

База исследования. Исследование проводилось на базе Института педагогики и психологии Петрозаводского государственного университета. В анкетировании приняли участие студенты 4 курса направлений «Начальное образование» и «Начальное образование с английским языком» в количестве 35 человек (3 юноши и 32 девушки). Критерием включения являлось завершение обязательных занятий по физической культуре на 3-м курсе.

Организация и методика исследования

Для решения поставленных задач исследования использовались теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы описательной статистики и непараметрические статистические критерии.

Теоретический анализ научно-методической литературы проводился с целью систематизации данных о физиологических механизмах влияния двигательной активности на организм студента, её воздействию на когнитивные функции, успеваемость, психоэмоциональное состояние и социальные аспекты

студенческой жизни, а также о последствиях гиподинамии после завершения обязательного курса физической культуры. Анализировались отечественные и зарубежные источники, включая монографии, учебные пособия и статьи в рецензируемых журналах.

Эмпирическое исследование выполнено на базе Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет». В анкетировании приняли участие 35 студентов 4 курса направлений подготовки «Начальное образование» и «Начальное образование с английским языком» (3 юноши и 32 девушки), у которых обязательные занятия по физической культуре завершились на 3-м курсе. Критерием включения являлось окончание обязательного курса физкультуры. Участие было добровольным и анонимным.

Сбор первичных данных осуществлялся методом анкетирования с помощью авторской анкеты, размещённой на платформе «Яндекс.Формы». Анкета включала пять вопросов закрытого и открытого типа:

- пол респондента;
- изменение повседневной физической активности после завершения обязательных занятий (пять градаций: значительно снизилась, слегка снизилась, не изменилась, слегка повысилась, значительно повысилась);
- частота выполнения физических упражнений продолжительностью не менее 20–30 минут в течение последнего месяца (пять вариантов ответа);
- барьеры, препятствующие поддержанию физической активности (множественный выбор из девяти вариантов, включая открытый ответ «Другое»);
- наиболее сильный организующий фактор посещения обязательных занятий физкультурой на 1–3 курсах (пять вариантов, включая открытый ответ «Другое»).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики (абсолютные и относительные частоты, процентные распределения). Для сравнительного анализа результатов анкетирования студентов групп 243 и 241 применялся U-критерий Манна – Уитни (для данных в порядковой шкале) и точный критерий Фишера (для категориальных данных). Различия считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$. На основе

полученных результатов и теоретического анализа были разработаны практические рекомендации, адаптированные к инфраструктуре города Петрозаводска и направленные на преодоление выявленных барьеров и замещение утраченных организующих факторов.

Результаты

Эмпирическое исследование проведено на базе Института педагогики и психологии Петрозаводского государственного университета. В анкетировании приняли участие 35 студентов 4 курса направлений «Начальное образование» и «Начальное образование с английским языком» (3 юноши и 32 девушки), у которых обязательные занятия по физической культуре завершились на 3-м курсе.

Распределение ответов на вопрос об изменении повседневной физической активности после завершения обязательного курса физкультуры представлено на рисунке 1.

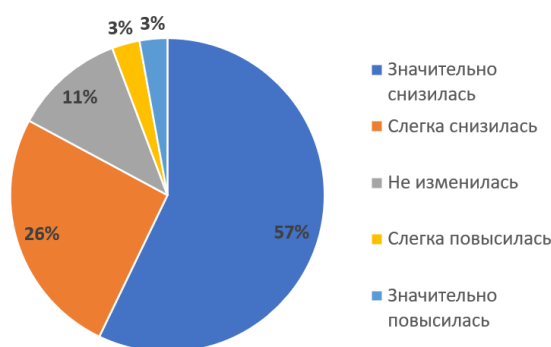


Рисунок 1. Изменение физической активности студентов после завершения обязательного курса физкультуры (в %, n = 35)

Значительное снижение физической активности отметили 57 % респондентов, лёгкое снижение – 26 %. Суммарная доля студентов, у которых произошло снижение двигательной активности (значительное или лёгкое), составила 83 % (29 человек). Лишь 11 % опрошенных сохранили активность на прежнем уровне, и 6 % смогли её повысить. Полученные данные подтверждают, что исчезновение внешнего организующего фактора (расписания, преподавателя, зачётов) ведёт к резкому падению двигательной активности в студенческой среде.

Частота выполнения физических упражнений продолжительностью не менее 20–30 минут в течение последнего месяца представлена на рисунке 2.

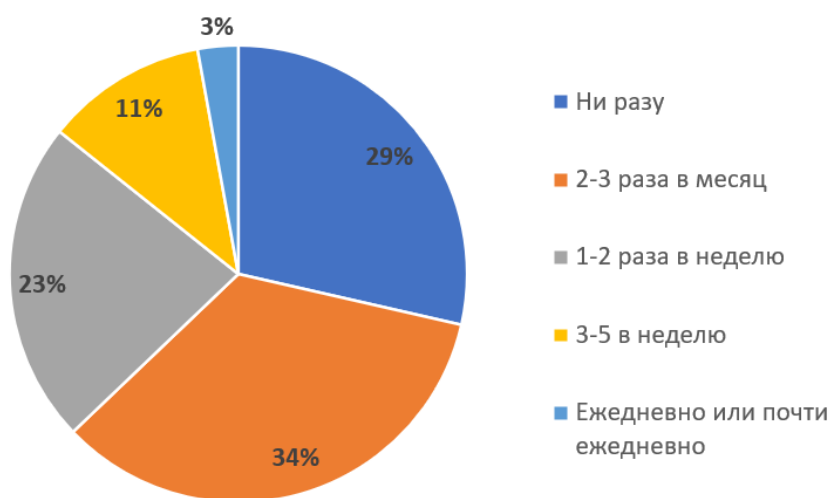


Рисунок 2. Частота выполнения физических упражнений студентами в течение последнего месяца (в %, n = 35)

Ни разу за последний месяц не занимались физическими упражнениями 29 % респондентов, 2–3 раза за месяц – 34 %. Суммарная доля студентов с крайне низкой активностью (ни разу или 2–3 раза за месяц) составила 63 % (22 человека). Регулярную активность (3 и более раз в неделю) сохранили лишь 14 % опрошенных (5 человек). Полученные данные свидетельствуют о формировании гиподинамичного режима у большинства студентов после отмены обязательных занятий.

Распределение ответов на вопрос о барьерах, препятствующих поддержанию физической активности (респонденты могли выбрать несколько вариантов), представлено на рисунке 3.

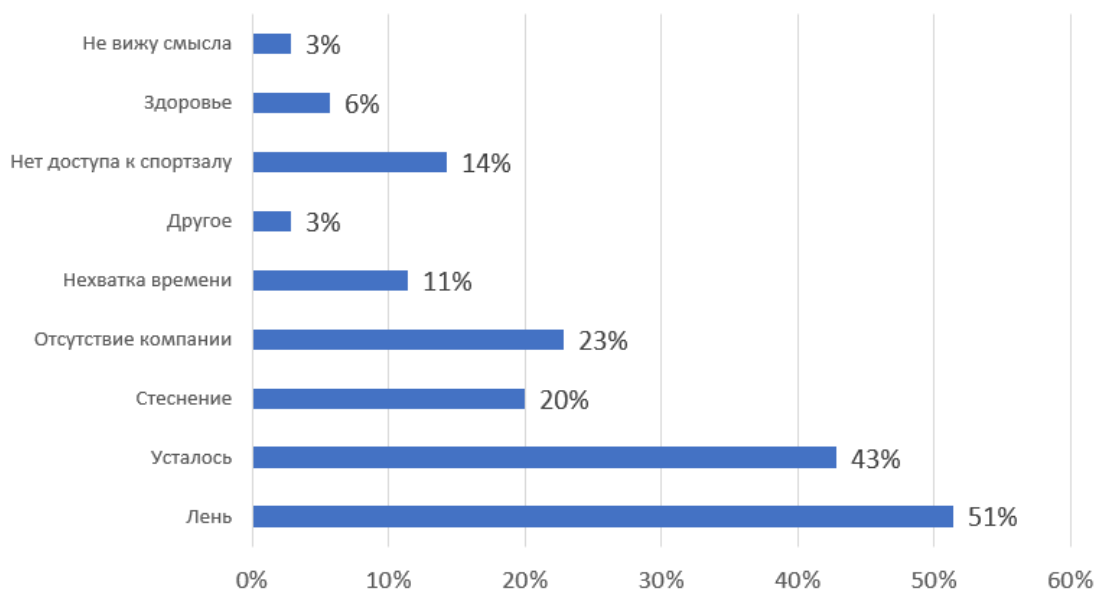


Рисунок 3. Основные барьеры поддержания физической активности студентами (в % от числа опрошенных, n = 35)

Самым частым барьером оказалась лень – этот вариант выбрали 51 % респондентов. Сильную усталость после учебного дня отметили 43 % опрошенных. Стеснение и страх выглядеть неловко указали 20 % студентов. Нехватку времени из-за учёбы отметили 11 % респондентов. Отсутствие доступа к недорогому или бесплатному спортзалу назвали 14 % опрошенных. Проблемы со здоровьем или травмы указали 6 % студентов. Полученные данные позволяют заключить, что ключевые барьеры носят преимущественно субъективный характер (лень, усталость, отсутствие компании и стеснение). Основная проблема заключается не в объективной загруженности, а в самоорганизации и психологическом настрое.

Распределение ответов на вопрос о самом сильном организующем факторе во время обязательных занятий физической культурой на 1–3 курсах представлено на рисунке 4.

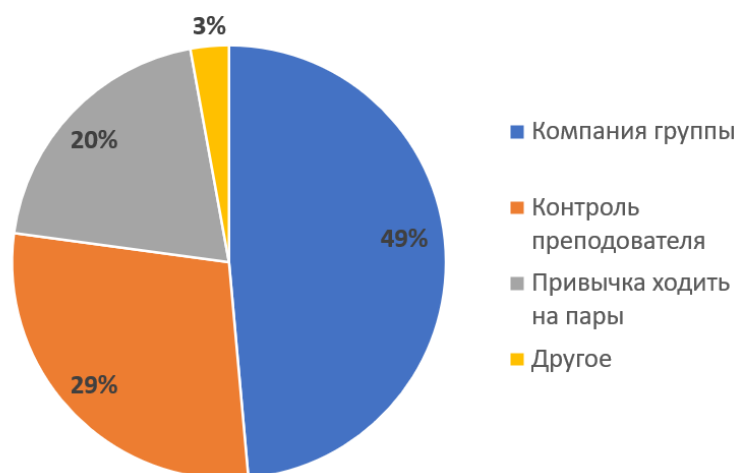


Рисунок 4. Организующие факторы посещения обязательных занятий физической культурой (в %, n = 35)

Компанию группы назвали главным фактором 49 % респондентов. Контроль преподавателя и необходимость сдавать зачёты или нормативы отметили 29 % студентов. Привычку ходить на пары указали 20 % опрошенных. Таким образом, после завершения курса физкультуры студенты теряют три главных организующих фактора в порядке убывания значимости: социальный контекст (компания группы), внешний контроль (преподаватель, зачёты) и рутину (привычка ходить на пары).

Для выявления возможных различий между студентами двух групп (n = 23 и n = 12 соответственно) был проведён сравнительный анализ по четырём категориям с использованием U-критерия Манна –Уитни (для порядковых данных) и точного критерия Фишера (для категориальных данных). Статистически значимых различий между группами по изменению физической активности, частоте занятий, структуре барьеров и организующих факторов не выявлено ($p > 0,05$ по всем сравнениям). Обе группы демонстрируют сходную динамику снижения физической активности (83 % в каждой группе). Структура барьеров близка: доминируют лень (52 % и 50 %) и усталость (43 % и 42 %). Главным организующим фактором в обеих группах выступала компания группы (48 % и 50 % соответственно). Выявленные визуальные различия носят характер тенденций и не достигают уровня статистической значимости, что может быть связано с относительно небольшим объёмом выборки.

Результаты анкетирования подтвердили гипотезу исследования: после завершения обязательного курса физической культуры у большинства студентов (83 %) происходит значительное снижение двигательной активности. Основными барьерами являются субъективные факторы (лень, усталость, отсутствие компании, стеснение), а не объективные причины (нехватка времени). Главными организующими факторами в период обязательных занятий выступали компания группы, контроль преподавателя и привычка. Полученные данные легли в основу разработки практических рекомендаций, адаптированных к инфраструктуре города Петрозаводска и направленных на замещение утраченных организующих факторов.

Выводы

Проведённое исследование подтвердило выдвинутую гипотезу: после завершения обязательного курса физической культуры у большинства студентов происходит значительное снижение двигательной активности, при этом ключевыми барьерами выступают субъективные факторы, а не объективные ограничения.

Эмпирические данные, полученные в результате анкетирования 35 студентов 4 курса Института педагогики и психологии ПетрГУ, показали, что у 83 % респондентов (57 % – значительное снижение, 26 % – лёгкое снижение) уровень физической активности снизился по сравнению с периодом обязательных занятий. Регулярную активность (3 и более раз в неделю) сохранили лишь 14 % опрошенных, тогда как 63 % студентов выполняли физические упражнения не чаще 2–3 раз в месяц или не занимались вовсе. Основными барьерами стали лень (51 %), сильная усталость после учебного дня (43 %), отсутствие компании и стеснение. Главными организующими факторами в период обязательных занятий являлись компания группы (49 %), контроль преподавателя и необходимость сдачи зачётов (29 %), а также привычка посещать занятия (20 %).

Сравнительный анализ результатов студентов групп 243 и 241 с использованием U-критерия Манна –Уитни и точного критерия Фишера не

выявил статистически значимых различий ($p > 0,05$), что позволяет считать выявленные тенденции типичными для студенческой среды университета.

Теоретический анализ подтвердил многоуровневое положительное влияние регулярной физической активности на организм студента: поддержание работы сердечно-сосудистой, мышечной и иммунной систем, усиление синтеза BDNF и нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин), улучшение когнитивных функций и академической успеваемости (на 12–15 %), снижение уровня кортизола, нормализацию сна, формирование позитивной самооценки и профилактику эмоционального выгорания.

На основе полученных данных разработан и обоснован практический комплекс рекомендаций, адаптированный к инфраструктуре города Петрозаводска. Рекомендации направлены на преодоление выявленных барьеров и замещение утраченных организующих факторов через создание элементов социального контроля, внешней мотивации и новых привычек: регулярные пешие прогулки по набережной Онежского озера и в парке «Курган», посещение сети фитнес-залов «Фитнес Империя» (в том числе с дружескими абонементом и групповыми тренировками), использование мобильных приложений и нейросетей для планирования и отслеживания активности, участие в онлайн-марафонах и челленджах, ежедневная ходьба в университет с друзьями, а также создание студенческих спортивных сообществ в мессенджерах и социальных сетях.

Практическая значимость исследования заключается в возможности непосредственного использования разработанных рекомендаций студентами старших курсов, кураторами учебных групп и сотрудниками студенческих спортивных клубов для профилактики гиподинамии и сохранения здоровья после завершения обязательного курса физической культуры. Теоретическая значимость состоит в систематизации представлений о механизмах влияния двигательной активности на физиологическое, когнитивное и психоэмоциональное состояние студентов в условиях перехода к самостоятельной организации занятий.

Таким образом, результаты исследования дают научно обоснованный ответ на поставленную проблему и подтверждают необходимость целенаправленной работы по поддержанию физической активности студентов после окончания формальных занятий как важного условия сохранения здоровья, академической успешности и психоэмоционального благополучия.

Использование цифровых инструментов и нейросетей. Студентам предлагается применять мобильные приложения для отслеживания физической активности (Яндекс.Шаги, Шагомер, Google Fit, Apple Health). Визуализация прогресса, ежедневные цели и статистика создают дополнительную мотивацию и имитируют внешний контроль. Для составления персонального тренировочного плана рекомендуется использовать нейросети (ChatGPT и аналоги): достаточно указать пол, возраст, уровень подготовки, цели и доступный инвентарь. Данный подход бесплатен, индивидуален и позволяет корректировать план в любое время, что особенно важно при нехватке времени и отсутствии привычки к самостоятельным занятиям.

Участие в онлайн-марафонах и челленджах. Платные и бесплатные марафоны (в социальных сетях и на специализированных платформах) обеспечивают готовую программу тренировок, внешние дедлайны и отчётность. Участие создаёт искусственное социальное давление и временные якоря, замещая утраченные организующие факторы. Исследования показывают, что студенты, вовлечённые в групповые челленджи, демонстрируют на 30–40 % более высокую приверженность регулярным занятиям по сравнению с занимающимися индивидуально. Данный формат эффективно преодолевает барьер лени и отсутствия компании.

Ходьба пешком до университета и обратно с друзьями или сокурсниками. При небольшой удалённости места проживания от вуза рекомендуется организовывать совместные пешие прогулки. Приглашение друзей или сокурсников решает проблему отсутствия компании (отмечена 42,9 % респондентов) и формирует новую привычку. Взаимные обязательства и социальная поддержка способствуют устойчивости к лени и усталости. Данный

способ не требует дополнительных затрат и интегрирует физическую активность в существующую учебную рутину.

Создание студенческих спортивных сообществ. Целесообразно организовывать чаты в мессенджерах и группы в социальных сетях для планирования совместных пробежек, прогулок и посещений фитнес-залов. Социальное окружение является одним из ключевых факторов приверженности физической активности: студенты, имеющие компанию для занятий, продолжают тренироваться в 2–3 раза дольше по сравнению с занимающимися в одиночку. Такие сообщества частично восстанавливают фактор «компания группы», действовавший во время обязательных занятий, и создают мягкий социальный контроль.

Разработанные рекомендации носят комплексный характер и могут применяться как по отдельности, так и в сочетании. Они не требуют значительных финансовых вложений, учитывают реальную инфраструктуру Петрозаводска и направлены на формирование устойчивых привычек к регулярной двигательной активности. Внедрение данных рекомендаций студентами, кураторами учебных групп и сотрудниками студенческих спортивных клубов будет способствовать профилактике гиподинамии, сохранению здоровья, когнитивных функций и психоэмоционального благополучия после завершения обязательного курса физической культуры.

Список литературы

1. Григорьева О. Н., Смирнов Д. А. Психологические барьеры при самостоятельных занятиях физической культурой у студентов // Психология образования. – 2023. – № 4. – С. 56–63.
2. Ермакова Е. Г. Формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой у студентов // Наука и спорт. – 2024. – № 1. – С. 22–28.
3. Зайцева И. А., Новикова К. М. Сравнительный анализ физической активности студентов первого и выпускного курсов // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 6. – С. 41–47.
4. Коваленко Т. Г., Смирнова Е. В. Динамика физической активности студентов в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 23–25.
5. Кузнецова Е. А., Григорьева О. Н. Социальные аспекты физической активности в студенческой среде // Физическое воспитание студентов. – 2023. – № 1. – С. 12–19.

6. Лебедева Н. С. Роль социального окружения в поддержании физической активности студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 14–19.
7. Морозов А. А. Цифровые инструменты для самостоятельных занятий физической культурой: обзор приложений // Информатика и образование. – 2024. – № 3. – С. 67–74.
8. Петрова Н. А., Иванов С. С. Гиподинамия в студенческой среде: факторы риска и профилактика // Научно-спортивный вестник. – 2023. – № 2. – С. 45–52.
9. Chekroud S. R., Gueorguieva R., Zheutlin A. B. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals // The Lancet Psychiatry. – 2018. – Vol. 5, № 9. – P. 739–746.
10. Schuch F. B., Vancampfort D. Physical activity and mental health // Current Opinion in Psychiatry. – 2021. – Vol. 34, № 5. – P. 459–465.
11. Erickson K. I., Hillman C. H., Kramer A. F. Physical activity, cognition, and brain outcomes // Neuropsychology Review. – 2022. – Vol. 32, № 3. – P. 571–595.
12. Fedewa A. L., Ahn S. The effects of physical activity on academic achievement // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2021. – Vol. 92, № 2. – P. 234–245.
13. Ratey J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. – Little, Brown and Company, 2008. – 304 p.
14. Wilson O. W. A., Bopp M. Physical activity and academic success in college students // Journal of American College Health. – 2022. – Vol. 70, № 4. – P. 1133–1139.

Список источников

15. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие. – М. : Альфа-М, 2019. – 336 с.