УДК 796.011.1

Оптимизация двигательной активности обучающихся вузов

Юрий Николаевич Лосев[1]✉, Виктория Александровна Мотовичева[2], Геннадий Александрович Ивахненко[3]
[1]Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, Санкт-Петербург, Россия
[2]Гатчинский университет, Гатчина, Россия
[3]Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербург, Россия
[1]losev.un@skspba.ru✉, SPIN-код: 2799-7898
[2]motovichev@igps.ru, SPIN-код: 8909-0069
[3]ivakhnenko@inbox.ru, SPIN-код: 1835-9863

Аннотация. Рассматриваются актуальные вопросы двигательной активности обучающихся вузов, принятые нормы, а также сложившаяся на сегодняшний день ситуация по настоящему вопросу. В работе приводятся данные пролонгированных исследований различных показателей двигательной активности, проведенных с привлечением большого количества обучающихся гуманитарных вузов. Полученные результаты показали наличие дефицита двигательной активности у обучающихся вузов, что и определило необходимость поиска эффективных и технологичных решений. Основываясь на результатах многолетних исследований, авторами предлагается в качестве алгоритма действий концентрированное внедрение в содержание занятий по физической культуре в вузах спортивных и подвижных игр, а также широкое применение игрового и соревновательного методов. Предложенный подход на протяжении нескольких лет активно применяется в вузовской практике и доказал свою эффективность.

Ключевые слова: двигательная активность, обучающиеся вузов, количество движений, спортивные и подвижные игры, игровой и соревновательный методы, содержание физической культуры

Для цитирования: Лосев Ю.Н., Мотовичева В.А., Ивахненко Г.А. Оптимизация двигательной активности обучающихся вузов // Правда и закон. 2025. № 4(34). С. 126–131.

Optimization of physical activity of university students

Yuri N. Losev[1]✉, Victoria A. Motovicheva[2], Gennady A. Ivakhnenko[3]
[1]SK RF SPb Academy, St. Petersburg, Russia
[2]Gatchina State Institute University, Gatchina, Russia
[3]Saint Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia, St. Petersburg, Russia
[1]losev.un@skspba.ru✉, SPIN: 2799-7898
[2]motovichev@igps.ru, SPIN: 8909-0069
[3]ivakhnenko@inbox.ru, SPIN: 1835-9863

Abstract. Examines current issues related to physical activity among university students, accepted standards, and the current situation. It presents data from long-term studies of various physical activity indicators conducted with a large number of students studying at humanities universities. The findings revealed a physical activity deficit among university students, necessitating the search for effective and technologically advanced solutions. Based on the results of many years of research, the authors propose the focused integration of sports and outdoor games into physical education classes at universities, as well as the widespread use of game-based and competitive methods. The proposed

© Лосев Ю.Н., Мотовичева В.А., Ивахненко Г.А., 2025

approach has been actively used in university practice for several years and has proven its effectiveness.

Keywords: physical activity, university students, number of movements, sports and outdoor games, game-based and competitive methods, physical education content

For citation: Losev Yu.N., Motovicheva V.A., Ivakhnenko G.A. Optimization of physical activity of university students // Truth and law. 2025. № 4(34). P. 126–131.

На сегодняшний день вопросы, связанные с двигательной активностью (ДА) обучающейся молодежи, приобретают все большую актуальность как для ученых, так и для практиков. Взгляды представителей различных специальностей основываются на понимании того, что ДА представляет базовую общебиологическую потребность современного человека. Актуальность этого направления объясняется тем, что в ДА, в значительной мере, детерминируются адаптивные возможности организма, состояние здоровья, работоспособность, качество и продолжительность жизни. Этим объясняется то, что вопросы определения соответствующих уровней ДА для различных социальных, возрастно-половых групп, оптимальность ее объемов для людей, проживающих в различных климатогеографических зонах, а также представителей разнообразных профессий, находятся в процессе активной разработки.

С этой позиции вполне объяснимо повышенное внимание со стороны педагогов, психологов, физиологов, уделяемое вопросам ДА обучающихся вузов. Специфика этого направления диктуется, с одной стороны, возрастными особенностями обучающихся, находящимися в периоде онтогенеза, сопряженного с активным развитием организма, а с другой – влиянием, оказываемым на молодых людей процессом обучения. Общеизвестный факт, что современный процесс обучения в вузах характеризуется высокой интенсивностью, чем обусловлено негативное его воздействие на организм обучающихся. В качестве основных неблагоприятных факторов специалистами отмечаются нервно-эмоциональное напряжение, гиподинамия, а также имеющие место нарушения режимов питания, труда и отдыха.

Активно ведущаяся разработка различных вопросов ДА способствовала накоплению достаточно большого объема полезной информации. Особого внимания заслуживают работы, в которых исследуются механизмы воздействия физической активности на формирование вегетативных функций, оптимизации работы органов и систем организма, обеспечение их системной взаимодеятельности, влияние на уровни работоспособности, психической и социальной активности. Авторами отмечается, что несмотря на индивидуальный характер воздействия ДА на человека, нельзя не учитывать значение обобщенных данных о влиянии ряда факторов социального, образовательного, культурного, экономического характера. Этим и объясняется необходимость дальнейшей работы по анализу и обобщению имеющихся материалов в интересах уточнения требований и оптимальных объемов ДА в отношении различных социальных и возрастных групп, включая и студенческую молодежь [1].

На сегодняшний день можно с уверенностью говорить о достаточно полном обосновании содержательных и нормативных аспектов ДА обучающихся вузов. В своих работах исследователи оценивают ДА обучающихся по таким параметрам, как временные затраты (определение часов в сутки, неделю и т.д.), количество локомоций (шагометрия), энергозатраты (количество калорий), данные пульсометрии (пульсовая стоимость проделанной работы). По мнению как отечественных, так и зарубежных исследователей, суточной нормой ДА для молодых людей в возрасте 18–22 лет является количество совершаемых движений в диапазоне 10–12 тысяч шагов. Иногда в качестве критерия оценки для нормирования ДА обучающихся вузов применяются показатели недельного объема движений. Обобщая имеющиеся данные, все работы можно условно разделить на две группы, где первую группу составляют работы по определению количественных параметров, анализу и нормированию ДА, а вторую – работы, в которых предлагаются подходы и варианты решения проблемы

ее дефицита. Важно отметить, что всеми авторами отмечается, что уровень ДА обучающихся вузов находится под влиянием таких факторов, как образ жизни, место проживания, специфика и условия обучения, возраст, пол, социальная активность и т.п. [2].

Одним из основных аспектов, сопряженных с ДА обучающихся вузов и вызывающий особый интерес исследователей, является влияние учебной деятельности на организм, что предполагает активное участие представителей медицинских специальностей, психологов, педагогов, социологов в изучении данного вопроса. Междисциплинарный подход продиктован как сложностью проблемы, так и необходимостью детализации множества факторов, попадающих в поле зрения вопросов, имеющих принципиальное значение. Как показывает многолетний опыт, применение разнообразных инструментов дает возможность получения предположительно полного и объемного представления о ДА обучающихся. Также нельзя не учитывать и то обстоятельство, что обучающиеся вузов – это молодые люди, находящиеся в возрастном периоде, сопряженном с активным протеканием процессов формирования и поступательного развития организма.

Важно отметить, что привлечение к работе представителей различных научных дисциплин способствует получению данных, характеризующих влияние этих факторов на обучающихся вузов с различных сторон. Наличие разных точек зрения несомненно оказывает содействие в объективизации оценочных взглядов, углублении и расширении имеющихся знаний. Как результат, накопленные данные обусловили включение учебной деятельности в перечень видов профессиональной деятельности, оказывающих выраженное неблагоприятное воздействие на организм молодых людей. Одним из основных аргументов сторонников этой точки зрения является то, что подавляющее большинство хронических заболеваний, с которыми впоследствии молодым людям приходится жить, формируется именно в период обучения в вузе. Накопленные на сегодняшний день знания о влиянии учебной деятельности на организм определяют в качестве основных повреждающих агентов гиподинамию, гипокинезию, нервно-эмоциональное напряжение, нарушения режимов питания труда и отдыха, что подтверждает особое место и значение ДА как мощного компенсирующего фактора [3].

Вместе с тем несмотря на уже проделанную работу и обоснованные нормы, современная вузовская практика характеризуется выраженной недостаточностью ДА обучающихся. Имеющий место дефицит ДА у обучающихся вузов определил необходимость получения объективной информации для более точной оценки ее реального влияния. С этой целью были проведены пролонгированные исследования (два полных годичных цикла) с привлечением обучающихся пяти курсов двух гуманитарных вузов в количестве 342 человек (178 девушек и 164 юноши). Основным источником получения данных являлась положительно зарекомендовавшая себя методика шагометрии, как технологичная, доступная и достаточно информативная. С ее помощью фиксировались показатели общего суточного объема движений, так называемый «бытовой» объем движений, ДА обучающихся в дни проведения практических занятий по физической культуре, а также отдельно взятые «тренировочные» двигательные объемы (у регулярно занимающихся в спортивных секциях и фитнес-центрах). Полученные результаты группировались по ряду критериев (курс обучения, пол, возраст, наличие занятий по физической культуре, дополнительные занятия различными видами физической активности).

Результаты проведенных исследований дают основания оценивать уровень ДА всех привлеченных к исследованию обучающихся гуманитарных вузов как низкий и не соответствующий существующим требованиям. Так, например, средний по выборке (девушки и юноши) суточный объем ДА (общий для периодов обучения и каникул) составил 7 786 шагов, а во время обучения – 7 062. Естественно, наличие существенного двигательного дефицита у обучающихся как в осеннем, так и весеннем семестрах обучения, у юношей средний суточный объем движений составил: в осеннем семестре – 7 113, в весеннем – 7 096, а у девушек – 6 945 и 7 022

соответственно. Аналогичная картина отмечается и по всем остальным фиксируемым показателям («бытовая» физическая активность, количество движений в процессе обучения и даже в дни проведения занятий по физической культуре).

Видится необходимым отдельно остановиться на наличии достоверных различий в показателях ДА обучающихся вузов в периоды обучения и каникулярного отпуска. Так, среднесуточное количество движений во время зимних каникул как у девушек, так и у юношей, достоверно превышают показатели осеннего и весеннего семестров обучения. Интересно и то, что на зимних каникулах объем движений у обучающихся по отношению к уровню периодов обучения возрастает в среднем на 16 %, а «летние» показатели двигательной активности повышаются на 27 %. Очевидно, что уровень ДА обучающихся вузов во время каникул приближается к нормативным требованиям, что говорит о наличии как потребности, так и возможности молодых людей в движении, чем демонстрируется неблагоприятное влияние процесса обучения.

Обращает на себя внимание и тот факт, что в периоды обучения основным «источником» ДА обучающихся является их передвижение к месту учебы и обратно, на что указывают результаты юношей и девушек всех пяти курсов. Установлено, что на первую половину дня приходится около двух третей совершаемых движений от общего суточного объема ДА. Исключение составляют лишь те, кто регулярно занимается различными видами физической активности в свободное от учебы время (спортивные секции, посещение фитнес-центров, участие в танцевальных коллективах и т.п.). У этой группы обучающихся «вечерний» показатель ДА (в среднем по неделе) прирастает примерно на одну треть. Однако здесь сразу следует отметить, что количество регулярно занимающихся различными видами физической активности в свободное время обучающихся не так уж велико и составляет в среднем 16 % (от 20 % на первом курсе, до 14 % на пятом).

Нельзя не остановиться отдельно на выявленной в процессе исследований устойчивой тенденции к снижению уровня ДА обучающихся вузов от курса к курсу (3–5 % по году, с опережающей отрицательной динамикой у девушек). Не менее показательными и подтверждающими общую картину являются данные о ДА обучающихся непосредственно во время учебных занятий. Здесь также приходится отмечать невысокий уровень ДА у обучающихся всех курсов (первокурсники – 2 102, обучающиеся второго курса – 2 076, третьего – 1 991, четвертого – 2 014 и пятого – 1 586). Достоверные отличия на пятом курсе являются следствием того, что на последнем семестре обучения учебные занятия по физической культуре уже не проводятся. Соответственно, целенаправленная подготовка к сдаче итоговых экзаменов и написание дипломных работ значительно снижают объемы ДА обучающихся. Приходится констатировать и то, что результаты, полученные в дни проведения учебных занятий по физической культуре, также не имеют принципиального отличия. Здесь можно говорить лишь о частичной компенсации, но существенного вклада в решение проблемы восполнения двигательного дефицита не наблюдается. В эти дни средние показатели ДА обучающихся все равно не дотягивают до нормативных требований, и лишь приближаются к уровням выходных дней.

Результаты проведенных исследований обусловили необходимость поиска путей восполнения недостатка ДА обучающихся вузов. В своей работе авторы исходили из того, что предложенные решения должны быть технологичными, не требовать дополнительных временных, материальных и иных затрат, а также минимизировать необходимость внесения каких-либо изменений в распорядок дня и образ жизни обучающихся [4]. С этой целью, основываясь на результатах собственных исследований и имеющийся практический опыт, был определен подход, предполагающий внесение изменений в содержание и направленность учебных занятий по физической культуре. Практическая реализация такого решения предполагает широкое внедрение в содержание занятий (вне зависимости от темы), спортивных и подвижных игр, а также применение игрового и соревновательного

методов [5, 6]. Имеющиеся наработки наглядно демонстрируют, что таким образом достигается значительное повышение ДА обучающихся. Результат обеспечивается тем, что, во-первых, применение в содержании различных разделов подвижных игр надежно обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий. Во-вторых, с учетом высокой эмоциональности такого содержания происходит активное вовлечение в процесс всех занимающихся вне зависимости от уровня их подготовленности. В-третьих, следует отметить, что на сегодняшний день имеется целый ряд зарекомендовавших себя методических приемов и практических наработок, надежно обеспечивающих применение спортивных и подвижных игр, а также игрового и соревновательного методов на занятиях по всем разделам [7, 8].

Экспериментальная проверка эффективности предложенного подхода проводилась на протяжении целого учебного года с привлечением более 100 студентов гуманитарного вуза второго и четвертого курсов обучения. Полученные результаты подтвердили обоснованность сделанных предположений, в результате чего суточный показатель ДА в среднем по дню в недельном цикле повысился, в зависимости от курса обучения от 7 до 10 %. Обращает на себя внимание и то обстоятельство, что в ходе исследований помимо повышения ДА на самих занятиях по физической культуре, широкое внедрение в содержание спортивных и подвижных игр, а также применение игрового и соревновательного методов способствовало достоверному повышению посещаемости занятий. По мнению авторов, благодаря вовлечению занимающихся в процесс, повышению их интереса к занятиям общий показатель ДА вырос еще примерно на 3–4 %. Вместе с тем следует признать, что полученный прирост показателей ДА обучающихся не покрывает реально существующего двигательного дефицита. Тем не менее предпринятые шаги хоть и не обеспечили кардинального решения проблемы, однако в значительной мере способствовали снижению ее остроты.

Таким образом, в результате проведенных исследований, во-первых, было рассмотрено реальное состояние дел в отношении ДА обучающихся вузов и детализированы различные ее параметры. Во-вторых, основываясь на имеющихся наработках, был продемонстрирован вариант существенного повышения ДА обучающихся вузов без дополнительных временных затрат и привлечения других резервов. В-третьих, практически проверена эффективность методически обоснованного применения подвижных и спортивных игр и игрового метода в интересах повышения уровня ДА обучающихся вузов.

Список источников

1. Ивахненко Г.А. Обоснование содержания и направленности физической подготовки на начальных этапах профессионального обучения в вузах силовых ведомств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9(175). С. 101–107.

2. Ивахненко Г.А. Эффективность физической подготовки в вузах и пути ее оптимизации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5(183). С. 73–78.

3. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20–23.

4. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис. … канд. пед. наук. Красноярск, 2009. 156 с.

5. Румба О.Г. Сопоставление двигательной активности студентов восточного и западного регионов России в разные периоды календарного года // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11. № 2. С. 146–155.

6. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни. Пермь, 2022. 104 с.

7. Развитие психофизических качеств студентов на занятиях по профессионально-прикладной подготовке / Ю.Н. Лосев [и др.] // Вестник Санкт-Петербургской академии Следственного комитета. 2024. № 2(2). С. 65–70.

8. Лосев Ю.Н., Мотовичев К.В., Ивахненко Г.А. К вопросу о формировании организационно-управленческих навыков у обучающихся вузов // Правда и закон. 2024. № 4(30). С. 98–103.

References

1. Ivahnenko G.A. Obosnovanie soderzhaniya i napravlennosti fizicheskoj podgotovki na nachal'nyh etapah professional'nogo obucheniya v vuzah silovyh vedomstv // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. № 9(175). S. 101–107.

2. Ivahnenko G.A. Effektivnost' fizicheskoj podgotovki v vuzah i puti ee optimizacii // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. № 5(183). S. 73–78.

3. Kobyakov Yu.P. Koncepciya norm dvigatel'noj aktivnosti cheloveka // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. 2003. № 11. S. 20–23.

4. Kozlov D.V. Povyshenie dvigatel'noj aktivnosti studentov na osnove integracii form fizicheskogo vospitaniya v vuze: dis. … kand. ped. nauk. Krasnoyarsk, 2009. 156 s.

5. Rumba O.G. Sopostavlenie dvigatel'noj aktivnosti studentov vostochnogo i zapadnogo regionov Rossii v raznye periody kalendarnogo goda // Nauka i sport: sovremennye tendencii. 2023. T. 11. № 2. S. 146–155.

6. Fizicheskaya kul'tura. Dvigatel'naya aktivnost' kak osnova zdorovogo obraza zhizni. Perm', 2022. 104 s.

7. Razvitie psihofizicheskih kachestv studentov na zanyatiyah po professional'no-prikladnoj podgotovke / Yu.N. Losev [i dr.] // Vestnik Sankt-Peterburgskoj akademii Sledstvennogo komiteta. 2024. № 2(2). S. 65–70.

8. Losev Yu.N., Motovichev K.V., Ivahnenko G.A. K voprosu o formirovanii organizacionno-upravlencheskih navykov u obuchayushchihsya vuzov // Pravda i zakon. 2024. № 4(30). S. 98–103.

Статья поступила в редакцию 18.11.2025; одобрена после рецензирования 05.12.2025; принята к публикации 08.12.2025.
The article was submitted 18.11.2025; approved after reviewing 05.12.2025; accepted for publication 08.12.2025.

Информация об авторах
Ю.Н. Лосев – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Санкт-Петербургской академии Следственного комитета (Россия, 190000, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 96);
В.А. Мотовичева – старший преподаватель кафедры физической культуры Гатчинского государственного университета (Россия, 188300, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Рощинская, 5);
Г.А. Ивахненко – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (Россия, 196105, Санкт-Петербург, Московский пр., 149).

Information about the authors
Yu.N. Losev – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical and Special Training Faculty of Investigator Training of the SK RF SPb Academy (Russia, 190000, St. Petersburg, nab. r. Moika, 96);
V.A. Motovicheva – Senior Lecturer at the Department of Physical Culture of Gatchina State University (Russia, 188300, Leningrad Region, Gatchina, Roshchinskaya str., 5);
G.A. Ivakhnenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training of the St. Petersburg University of State Fire Service of EMERCOM of Russia (Russia, 196105, St. Petersburg, Moskovsky pr., 149).