

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Рыбчинская В.А.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – *Венцковская Н.С.*

## THE PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN YOUTH

Rybchynskaya V.A.  
Grodno State Medical University  
Scientific supervisor – *Ventskovskaya N.S.*

**Аннотация.** В статье приведена оценка двигательной активности студентов. Выявлены причины недостаточной физической активности, определены предпочитаемые виды нагрузок, особенности режима дня, что подтверждает необходимость поиска эффективных мер повышения физической активности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, респонденты

**Abstract.** The article provides an assessment of students' physical activity. The reasons for insufficient physical activity are identified, preferred types of exercise, and features of the daily routine are defined, which confirms the need to find effective measures to increase physical activity.

**Keywords:** physical activity, respondents

**Введение.** XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежащем положении. Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. В последние десятилетия наблюдается снижение уровня физической активности среди молодежи, что связано с изменением образа жизни и большим использованием технологий. Ограниченная двигательная активность приводит к ухудшению физического и психического здоровья, росту заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В учебных заведениях наблюдается снижение уровня физической активности студентов, что влияет на их учебные результаты и общее состояние здоровья [1-2; 3, с. 75; 4].

**Цель исследования.** Изучение текущего уровня двигательной активности среди молодежи и выявление основных факторов, влияющих на ее снижение или повышение.

**Материалы и методы.** Проводилось социологическое исследование методом опроса с использованием Google-форм. Для обработки данных использовались стандартные статистические методы.

**Основная часть.** В анкетировании приняли участие 202 человека (10 (4,9%) мужчин и 192 (95,1%) женщин). Все респонденты – студенты ГрГМУ:  
17-18 лет – 130 человека (64,3%);  
19-21 лет – 66 человек (32,6%);

22-27 лет – 6 человек (2,9%).

Большинство из студентов являются первокурсниками – 102 человека (50,5%), 2 курс – 60 (29,7%), 3 курс – 32 (15,8%), 4 курс – 8 (4%).

Только 32 (15,5%) респондента считают текущее состояние своего здоровья отличным, хорошим – 121 (58,7%) человек, удовлетворительным – 49 (23,8%) человек и только 4 (1,9%) плохим (табл. 1).

Таблица 1 – Оценка состояния здоровья

Варианты ответов	Отличное	Хорошее	Удовлетворительное	Плохое
Количество человек, %	15,5	58,7	23,8	1,9

По количеству времени, посвященному физической активности, результаты разделились следующим образом: более 6 часов – 19 (9,2%) респондентов, 4-6 часов – 48 (23,3%), 2-4 часа – 104 (50,5%), около 2 часов – 35 (17%).

Большинство студентов (111 чел. – 53,9%) предпочитают заниматься в тренажерном зале или фитнесом, немного меньше (84 чел. – 40,8%) предпочитают танцы. Предпочитают игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) 74 (35,9%) человека, а водные виды выбирает 41 (19,9%) респондент; 78 (37,9%) человек любят езду на велосипеде, 42 (20,4%) – бег, 63 (30,6%) – йогу либо пилатес (табл. 2).

Таблица 2 – Предпочтения студентов в физической активности

Варианты ответов	Тренажерный зал/фитнес	Танцы	Игровые виды спорта	Водные виды спорта	Езда на велосипеде	Бег	Йога/пилатес
Количество человек, %	53,9	40,8	35,9	19,9	37,9	20,4	30,6

В рамках проведенного исследования среди студентов был задан вопрос о том, какой самой лучшей мотивацией для занятия спортом у студентов является поддержание формы – 149 чел. (72,3%), улучшение здоровья – 138 чел. (67%), получение удовольствия – 92 чел. (44,7%), желание похудеть – 72 чел. (35%), социальное состояние – 46 чел. (22,3%), для 1 чел. (0,5%) является мотивацией любовь к фигурному катанию, а для 3 чел. (1,5%) мотивация к занятию физической активностью отсутствует (табл. 3).

Таблица 3 – Мотивации для занятий спортом

Варианты ответов	Поддержание формы	Улучшение здоровья	Получение удовольствия	Желание похудеть	Социальное состояние	Любовь к фигурному катанию	Мотивация отсутствует
Количество человек, %	72,3	67	44,7	35,0	22,3	0,5	1,5

Согласно результатам исследования выявлено, что 180 (87,4%) респондентов не занимаются физической активностью ввиду нехватки времени,

а 62 чел. (30,1%) недостает мотивации. 18,4% (38 чел.) молодежи сопутствуют финансовые ограничения, 13,1% (27 чел.) – нет доступа к спортивным объектам, 17% (35 чел.) препятствует состояние здоровья, 3 чел. (3%) – усталость и лень (табл. 4).

Таблица 4 – Причины недостаточной физической активности студентов

Варианты ответов	Не хватает времени	Нет мотивации	Финансовые ограничения	Нет доступа к спортивным объектам	Состояние здоровья	Усталость и лень
Количество человек, %	87,4	30,1	18,4	13,1	17	3

52,4% молодежи (108 человек) используют для отслеживания своей физической активности фитнес-приложения или гаджеты, а 47,6% (98 человек) – нет.

По результатам опроса, проведенного среди студентов, выявлены предпочтения для занятия спортом по времени суток: 30 чел. (14,6%) занимаются утром, 29 чел. (14,1%) – днем, 99 чел. (48,1%) – вечером, 46 (22,3%) респондентов предпочтений нет (табл. 5).

Таблица 5 – Предпочтения для занятия спортом по времени суток для занятий

Варианты ответов	Утро	День	Вечер	Предпочтения отсутствуют
Количество человек, %	14,6	14,1	49,1	22,3

Для 13,1% (27 человек) физическая активность является очень важной частью жизни, 33% (68 человек) – важной, 45,6% (94) – умеренной, 6,3% (13) – незначительной, 1,9% (4) – не имеет значения.

**Заключение.** В ходе данного исследования была проанализирована физическая активность современной молодежи, выявлены основные тенденции и факторы, влияющие на уровень активности. На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

- современная молодежь демонстрирует низкий уровень физической активности, что связано с недостатком мотивации и времени;
- здоровый образ жизни и физическая активность находятся в прямой зависимости. Молодежь, ведущая активный образ жизни, демонстрирует лучшие показатели физического и психического здоровья;
- уровень физической активности также зависит от личностных, культурных и социальных факторов, таких как регион проживания, доступность спортивных объектов, материальные возможности;
- большинство студентов понимают потенциальную пользу физической активности для улучшения эмоционального и физического состояния здоровья. Однако уровень занятий спортом и физическими упражнениями

различен, что зависит от индивидуальных предпочтений и возможностей [2; 3, с. 123].

Современные гаджеты оказывают значительное влияние на физическую активность, в основном снижая её. Вот несколько ключевых аспектов этого влияния:

- сидячий образ жизни: Большинство гаджетов (смартфоны, планшеты, компьютеры) требуют от пользователей проводить много времени в сидячем положении. Это уменьшает общую физическую активность и может привести к проблемам со здоровьем, таким как ожирение и проблемы с осанкой;

- снижение мотивации к физической активности: вместо активного отдыха многие молодые люди выбирают просмотр видео, игры или общение в социальных сетях, что также уменьшает время, проведенное на свежем воздухе или в спортивных занятиях;

- воздействие на сон: Использование гаджетов перед сном может негативно сказываться на качестве сна из-за синего света, который они излучают. Недостаток качественного сна, в свою очередь, снижает энергию и мотивацию к физической активности на следующий день.

Однако стоит отметить и положительные аспекты:

- фитнес-приложения и носимые устройства: существуют гаджеты и приложения, которые мотивируют людей к физической активности. Например, фитнес-трекеры отслеживают шаги, калории и уровень активности, побуждая пользователей достигать своих целей;

- онлайн-тренировки: Видеоуроки и тренировки, доступные онлайн, позволяют людям заниматься спортом дома, что особенно актуально в условиях ограничений или нехватки времени на посещение спортзала.

В итоге, влияние гаджетов на физическую активность может быть как положительным, так и отрицательным. Важно использовать современные технологии в меру и находить баланс между экранным временем и физической активностью.

На основании вышеизложенного можно рекомендовать следующие направления для дальнейших исследований и практической деятельности:

- разработка и внедрение программ, направленных на повышение осведомленности молодежи о важности физической активности;

- создание условий, способствующих регулярным занятиям физической активностью, включая улучшение инфраструктуры и поддержку со стороны образовательных учреждений;

- исследование влияния цифровых технологий на физическую активность и поиск способов интеграции технологий в программы по улучшению здоровья.

### **Список литературы:**

1. Двигательная активность студентов в рамках современных видов молодежной культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-studentov-v-ramkah-sovremennyh-vidov-molodyozhnoy-kultury> – Дата доступа : 28.01.2025.

2. Ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/444/97387/> – Дата доступа: 28.01.2025.

3. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.

4. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студенток ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. итоговой науч.-практ. конф.; 27 янв. 2015 г., г. Гродно: в 2 ч. / ГрГМУ; редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – Гродно, 2015. – Ч. 1. – С. 230-232.

## ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рыжко Д.А., Стельмашек Н.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
Научный руководитель – *Полещук А.М.*

## REASONS FOR THE DECREASE IN STUDENTS' MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Ryzhko D.A., Stialmashak N.A.  
Yanka Kupala Grodno State University  
Scientific supervisor – *Paliashchuk A.M.*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению причин и предпосылок снижения мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Выявлены наиболее существенные причины снижения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, взаимосвязанные между собой и требующие комплексного подхода к решению.

**Ключевые слова:** мотив, мотивация, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, студенты

**Abstract.** The article is devoted to the study of the causes and prerequisites for the decrease in students' motivation for physical education and sports activities. The most significant reasons for the decrease in students' motivation for physical education and sports activities are identified, which are interconnected and require a comprehensive approach to the solution.

**Keywords:** motive, motivation, physical education, physical education and sports activities, students

**Введение.** Система мотивов студента на освоение ценностей физической культуры составляет аксиологический компонент физической культуры личности, связанный с ценностными ориентациями в сфере физической культуры и с совокупностью социальных ценностей в целом [1, с. 167]. Специалисты утверждают, что определение мотивационных приоритетов и интересов