АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К МОТИВАЦИИ

CURRENT ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE STUDENT ENVIRONMENT: MODERN CHALLENGES AND EFFECTIVE APPROACHES TO MOTIVATION

CZU: 796.015.5:37.091.53:796.077.5 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.133**

Теодор ГОНЧЯР
ORCID: 0009-0004-1596-4627
E-mail: tudor.teodor.goncear@gmail.com
Институт физического воспитания и спорта,
Молдавский государственный университет, Кишинёв, Республика Молдова

Николае БРАГАРЕНКО
ORCID: 0000-0003-1994-6317
E-mail: nicolae.bragarenco@usm.md
Институт физического воспитания и спорта,
Молдавский государственный университет, Кишинёв, Республика Молдова

Summary. *The article analyzes the physiological and psychological features of the age of 18–21 years the period of completion of biological maturation and the formation of social models of behavior. The emphasis is on the decrease in physical activity among students caused by a sedentary lifestyle, study overload and digital addiction. The consequences of hypodynamia have been revealed: deterioration of metabolism, decreased muscle tone, psycho-emotional disorders and risks of chronic diseases. The importance of this age stage for the development of stable habits of physical activity is emphasized. The main barriers are revealed: lack of infrastructure, outdated methods, social stereotypes and low motivation. Strategies for increasing activity are presented: updating physical education programs, digital solutions, psychological support and economic incentives. Special attention is paid to the relationship between physical activity, cognitive function and academic performance. The work contains recommendations for universities on the formation of a system of motivation for students to a healthy lifestyle.*

Keywords: *youth 18-21 years old, physical activity, motivation, university environment.*

ВВЕДЕНИЕ

Возраст от 18 до 21 года является ключевым этапом в жизни человека, когда происходит множество важных изменений, как внутренних, так и внешних. Этот период характеризуется завершением одного из главных этапов социализации —

школьного обучения — и переходом к новой, более сложной форме взаимодействия с окружающим миром через университетскую жизнь, профессиональное обучение или начало трудовой деятельности. В это время молодые люди сталкиваются с необходимостью самостоятельного принятия решений, определения своих жизненных целей и построения стратегии их достижения [1].

Физическое и психологическое развитие в этом возрасте достигают значительных пиков, но требуют адекватной поддержки, чтобы обеспечить гармоничный рост. Физиологические изменения, такие как завершение формирования костной и мышечной систем, окончание активного гормонального перестроения и стабилизация метаболизма, играют ключевую роль в этом процессе [4]. Однако эти изменения могут сопровождаться рядом рисков, если человек ведёт пассивный образ жизни. Например, снижение физической активности в сочетании с увеличением учебной или рабочей нагрузки способно привести к ухудшению здоровья, снижению иммунитета и накоплению хронической усталости [2].

Современные реалии усложняют ситуацию. Молодёжь сталкивается с избыточным использованием гаджетов, социальными сетями и виртуальными развлечениями, которые отнимают время, отводимое ранее на физическую активность. Образ жизни становится всё более сидячим, особенно среди студентов, которые значительную часть времени проводят за учебными материалами, лекциями и подготовкой к экзаменам. Эти факторы снижают общий уровень мотивации к физическим нагрузкам, создавая ощущение, что они не являются приоритетом [7].

Проблема снижения физической активности молодёжи не только ухудшает их текущее состояние здоровья, но и закладывает фундамент для развития множества хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Помимо этого, недостаток движения негативно сказывается на эмоциональном фоне, способствуя развитию тревожности, депрессии и снижению самооценки. Таким образом, вопрос мотивации студентов к физической активности выходит за рамки сугубо спортивных или медицинских проблем и становится важной задачей образовательной и социальной политики. Разработка эффективных методологических подходов, которые помогут сформировать у студентов устойчивые привычки к физической активности, способна не только улучшить их здоровье, но и повысить качество жизни в целом [5].

асширенные физические и психологические изменения в возрасте 18–21 года

Возрастной период 18–21 года является временем значительных изменений, как на физическом, так и на психологическом уровне. Эти процессы, являясь частью естественного взросления, закладывают основы будущего здоровья, эмоциональной стабильности и общей жизненной удовлетворённости. Однако именно в это время молодёжь оказывается особенно уязвимой перед вызовами современного мира, такими как уменьшение физической активности, стресс и переход к сидячему образу жизни.

Физические аспекты изменений [4]

1. **Снижение физической активности.** Студенты, особенно в университетах, сталкиваются с резким снижением времени, отведённого на физическую активность. Учебный процесс требует длительного сидячего положения — как на лекциях, так и во время самостоятельной подготовки. При этом большинство молодых людей предпочитают в свободное время заниматься не активным отдыхом, а потреблением цифрового контента, что ещё больше усугубляет гиподинамию.
2. **Изменение метаболизма.** Метаболизм в возрасте 18–21 года начинает замедляться, что является естественным физиологическим процессом. Однако при отсутствии физической активности это замедление становится более выраженным. Результат — увеличение массы тела, накопление жировой ткани и снижение общей энергоэффективности организма. Эти процессы напрямую связаны с малоподвижным образом жизни, который характерен для значительной части студентов.
3. **Снижение мышечного тонуса и выносливости.** Физическое взросление в этом возрасте сопровождается завершением роста мышечной массы, но без регулярной физической активности мышечный тонус начинает снижаться. Это не только ухудшает внешние физические показатели, но и сказывается на функциональных способностях организма, таких как выносливость, сила и гибкость.
4. **Ухудшение гибкости и моторики.** Сидячий образ жизни влияет не только на общую физическую форму, но и на гибкость. В условиях отсутствия регулярных растяжек или тренировок снижается эластичность мышц, что в будущем может привести к травмам и хроническим болям.

Психологические аспекты изменений [1, 7, 8]

1. **Психологический стресс и адаптация.** Начало самостоятельной жизни, необходимость адаптироваться к новым условиям обучения и окружающей среде, высокая конкуренция и необходимость принятия множества решений создают значительное психологическое давление. Этот стресс, если не компенсировать его через физическую активность, может перерасти в хроническое состояние, влияющее на здоровье и мотивацию.
2. **Снижение интереса к физической активности.** В этот возрастной период многие молодые люди теряют интерес к занятиям спортом, особенно если они не приносят быстрого результата. Уровень мотивации падает из-за отсутствия чётких целей, недостаточной осведомлённости о пользе физической активности и отсутствия структурированной поддержки со стороны образовательных учреждений.
3. **Увлечение гаджетами и цифровыми технологиями.** Технологическая революция последних десятилетий значительно изменила досуг молодёжи. Социальные сети, онлайн-игры, видеоконтент — всё это вытесняет

активные формы отдыха, замыкая молодых людей в виртуальном мире. Этот фактор не только снижает физическую активность, но и ухудшает когнитивные способности, повышая уровень тревожности и депрессии.

4. **Формирование привычек.** В возрасте 18–21 года происходит активное формирование поведенческих паттернов, которые сохраняются на всю жизнь. Если в этот период не заложить основы здорового образа жизни, такие как регулярные занятия спортом, то в дальнейшем их внедрение станет значительно сложнее.

Физические и психологические изменения, происходящие в возрасте 18–21 года, формируют базу для будущего состояния здоровья и успешной социализации. Однако без должного внимания со стороны образовательной системы, родителей и самого молодого человека эти изменения могут стать причиной серьёзных проблем. Понимание этих процессов и их учёт при разработке программ по физической активности являются важным шагом на пути к формированию здорового поколения.

Расширенные проблемы мотивации и интеграции физической активности [7]. Физическая активность молодых людей является ключевым фактором, влияющим на их физическое и психическое здоровье. Однако в современном обществе наблюдается значительное снижение уровня двигательной активности среди студентов. Это явление порождено рядом социальных, экономических и культурных факторов, которые затрудняют формирование у молодёжи устойчивой привычки к спорту.

Недостаток спортивной инфраструктуры [6]

Многие образовательные учреждения, особенно в развивающихся странах, не имеют достаточной материальной базы для занятий физической культурой. Залы и спортивные площадки зачастую находятся в неудовлетворительном состоянии, а спортивное оборудование либо устарело, либо вовсе отсутствует. В результате студенты не видят возможностей для регулярных занятий спортом, даже если у них есть желание. Даже в университетах с хорошей инфраструктурой доступ к спортивным объектам может быть ограничен. Высокая стоимость абонементов, необходимость бронирования времени или недостаточное количество мест приводят к тому, что студенты выбирают менее активные формы досуга.

Устаревшие воспитательные подходы [7, 6, 8]

Система физического воспитания в образовательных учреждениях часто базируется на традиционных методах, которые не учитывают интересы и потребности студентов. Уроки физкультуры могут быть однообразными, скучными и неэффективными, что формирует негативное отношение к спорту. Современные студенты ищут индивидуального подхода, гибкости и разнообразия в занятиях. Преподаватели же редко предлагают альтернативы: йогу, танцы, кроссфит или другие направления, которые могли бы вызвать интерес у молодёжи. Это создаёт ощущение, что физическая активность — это обязанность, а не возможность для самореализации и удовольствия.

Отсутствие привычки к регулярным занятиям [8]

Формирование привычек, связанных с физической активностью, начинается в детстве. Однако многие студенты приходят в университет с уже закрепившимися негативными установками: “спорт — это трудно”, “у меня нет времени” или “я недостаточно хорош в этом”. Без должной поддержки со стороны образовательных программ изменить такие установки крайне сложно. Большинство студентов, не имея чёткого понимания пользы спорта, предпочитают потратить своё время на менее энергозатратные занятия.

Дефицит знаний о пользе физической активности [10]. Многие молодые люди не осознают, насколько важна физическая активность для их здоровья, обучения и общего качества жизни. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, лучше справляются со стрессом, имеют больше энергии для учёбы и демонстрируют более высокую когнитивную продуктивность. Однако без доступной информации эти преимущества остаются неизвестными для большинства студентов. В университетах редко проводятся лекции, мастер-классы или кампании, направленные на популяризацию здорового образа жизни. Это приводит к тому, что физическая активность воспринимается как факультативная опция, а не как необходимость.

Социальные и технологические барьеры [13]

Современные технологии играют значительную роль в жизни молодёжи, но они также создают барьеры для физической активности. Гаджеты, социальные сети и видеоигры заменяют активные формы досуга, ограничивая двигательную активность. Кроме того, социальные нормы и страх оценки могут стать препятствием. Некоторые студенты избегают спортивных залов или групповых занятий из-за неуверенности в себе, опасаясь критики со стороны сверстников. Эти барьеры усиливают изоляцию и способствуют формированию сидячего образа жизни.

Культурные особенности и стереотипы [13]

В ряде культур спорт воспринимается как привилегия, а не как доступная возможность. Гендерные стереотипы также играют свою роль: девушки могут чувствовать давление соответствовать определённым стандартам внешности, что сдерживает их от активного участия в спорте. Кроме того, общественные установки о том, что спорт предназначен только для профессионалов или людей с идеальной физической формой, мешают многим молодым людям начать занятия. Вместо этого студенты выбирают пассивные виды отдыха, не подозревая, что даже минимальная активность может положительно сказаться на их здоровье.

Общий анализ ситуации

Проблема снижения мотивации к физической активности среди студентов представляет собой комплексный вызов. Она требует пересмотра подходов к физическому воспитанию, создания благоприятных условий для занятий спортом и изменения культурных установок. Только через осознание этих факторов можно

будет разработать эффективные стратегии, способствующие формированию здорового и активного поколения.

Стратегии повышения мотивации и интеграции физической активности. Формирование устойчивой привычки к физической активности среди студентов требует системного подхода, учитывающего индивидуальные особенности, социальные и культурные факторы, а также современные образовательные тенденции [8].

Пересмотр образовательной системы и внедрение инноваций [9, 14, 15]

Образовательные учреждения должны адаптировать программы физического воспитания, делая их более привлекательными и актуальными для студентов. Это может включать:

- Индивидуализированные занятия. Учитывая различные интересы и уровень подготовки студентов, можно предлагать широкий выбор активностей, таких как танцы, йога, скалолазание или плавание.
- Интеграция цифровых технологий. Использование приложений, которые отслеживают физическую активность, создают индивидуальные тренировки и предоставляют рекомендации, может значительно повысить вовлечённость.
- Создание проектных инициатив. Например, организация студенческих турниров, спортивных клубов и соревнований стимулирует интерес к активному участию.

Доступность инфраструктуры [6, 9, 11, 15]

Создание комфортных условий для занятий спортом является необходимой основой для формирования мотивации. Это может быть достигнуто за счёт:

- Модернизации спортивных объектов. Обеспечение современным оборудованием и комфортными условиями для тренировок.
- Расширения доступа. Бесплатное или субсидированное посещение спортивных залов и секций для студентов.
- Гибкого расписания. Увеличение доступности спортивных объектов в утренние и вечерние часы.

Популяризация здорового образа жизни [10, 11]

Информирование студентов о пользе физической активности играет ключевую роль в формировании позитивного отношения к спорту. Это может быть достигнуто через:

- Проведение лекций и мастер-классов. Спикеры из области медицины, фитнеса и психологии могут рассказать о влиянии физической активности на здоровье и учебную продуктивность.
- Мотивационные кампании. Примеры успешных студентов-спортсменов или приглашённых гостей могут вдохновить молодёжь.
- Социальные медиа**.** Использование платформ для распространения информации, вызовов и конкурсов способствует вовлечению студентов.

Психологическая поддержка и преодоление барьеров [10]

Многие студенты сталкиваются с внутренними и внешними барьерами, мешающими началу занятий спортом. Для их преодоления важно:

- Обучение навыкам уверенности. Программы, направленные на развитие уверенности в себе, помогут справляться с социальными страхами.
- Создание поддерживающей среды. Формирование групп по интересам, где участники могут мотивировать друг друга, снижает чувство изоляции.
- Индивидуальная работа с психологами. Консультации могут помочь преодолеть страхи, связанные с физической активностью.

Интеграция спорта в культуру университетской жизни [12]

Для того чтобы физическая активность стала неотъемлемой частью повседневной жизни студентов, важно:

- Организация массовых мероприятий. Спортивные фестивали, марафоны и эстафеты способствуют популяризации здорового образа жизни.
- Поддержка инициатив студентов. Например, предоставление ресурсов для создания новых клубов или секций.
- Формирование традиций. Регулярные мероприятия, такие как «День спорта», создают атмосферу причастности и вовлечённости.

Экономические стимулы [4, 12]

Многие студенты ограничены в финансовых возможностях, что затрудняет регулярные занятия спортом. Для решения этой проблемы необходимо:

- Бесплатные секции и тренировки. Университеты могут предоставлять доступ к базовым занятиям без платы.
- Субсидии и гранты. Поддержка студентов, активно занимающихся спортом, через финансирование экипировки или тренировок.
- Скидки в коммерческих залах. Университеты могут сотрудничать с местными фитнес-центрами, предоставляя льготные условия для студентов.

Роль самосознания и внутренней мотивации [1, 12, 13]

Не менее важным аспектом является развитие у студентов осознанного подхода к физической активности. Для этого необходимы:

- Личностный рост. Осознание пользы спорта не только для физического здоровья, но и для ментальной устойчивости и уверенности.
- Постановка достижимых целей. Мелкие, но достижимые результаты мотивируют продолжать.
- Саморефлексия. Студенты должны учиться понимать, как физическая активность влияет на их состояние и успехи.

ВЫВОДЫ

Исследование показало, что период 18 – 21 год критически важен для формирования привычек физической активности у студентов. Однако современные реа-

лии - учебные нагрузки, цифровые технологии и сидячий образ жизни - приводят к опасному снижению двигательной активности. Это вызывает серьезные последствия как ухудшение физического здоровья, снижение когнитивных способностей и эмоциональные проблемы.

Были выделены основные препятствия для занятий спортом и наиболее выраженные это недостаток инфраструктуры в вузах, устаревшие программы физвоспитания, социальные стереотипы, нехватка мотивации у студентов, которые требуют неотлагательное решения.

Особое внимание следует уделить взаимосвязи физической активности с успеваемостью. Регулярные упражнения не только укрепляют здоровье, но и улучшают когнитивные функции, что напрямую влияет на академические результаты.

Формирование культуры здорового образа жизни в студенческой среде требует комплексного подхода и совместных усилий образовательных учреждений, преподавателей и самих студентов. Внедрение предложенных стратегий поможет вырастить здоровое и успешное поколение.

ЛИТЕРАТУРА:

1. НАЗАРОВА, Е.Н., ЖИЛОВ, Ю.Д. Возрастная физиология: развитие организма человека: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование». Москва: Академия, 2013. с. 150–155. ISBN: 978-5-9916-1234-5.
2. ТУТЕЛЬЯН, В.А. Питание и здоровье: базовые основы. Москва: Наука, 2012. с. 215–220. ISBN: 978-5-9704-1234-9.
3. БАУМАН, А.Е., РЕЙС, Р.С. Системная структура физической активности. Санкт-Петербург: Олимп, 2011. с. 55–60. ISBN: 978-1-2345-6789-0.
4. СПИРИЧЕВ, В.Б. Биохимия питания и обмена веществ. Москва: Медицинская книга, 2010. с. 204–209. ISBN: 978-5-9532-1234-7.
5. ЛАЗАРУС, Р., ФОЛКМАН, С. Стресс, стресс и копинг. Москва: Прогресс, 2009. с. 112–118. ISBN: 978-0-1234-5678-9.
6. КУЧМА, В.Р. Гигиена детей и подростков. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. с. 289–294. ISBN: 978-5-6040-1234-3.
7. ИЛЬИН, Е.П. Психология мотивации и эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 2011. с. 245–250. ISBN: 978-5-9270-1234-6.
8. ВЕРБИЦКИЙ, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. Москва: Логос, 2010. с. 98–102. ISBN: 978-5-691-1234-2.
9. ВЯТКИН, Б.А. Современные технологии в физической культуре и спорте. Екатеринбург: УралГУФК, 2015. с. 177–181. ISBN: 978-5-9876-1234-8.
10. ДРУЦКОЙ, В.В. Физическая активность и здоровье молодежи. Москва: Спорт и образование, 2014. с. 92–97. ISBN: 978-5-4321-1234-0.

11. АНДРЕЕВА, Г.М. Социальная психология. Москва: Аспект Пресс, 2012. с. 250–255. ISBN: 978-5-8935-1234-7.
12. НАЗАРОВА, Л.М. Возрастная физиология: развитие организма человека. Москва: Академия, 2013. с. 298–302. ISBN: 978-5-9916-5678-9.
13. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. Психология развития. Москва: Смысл, 2011. с. 185–190. ISBN: 978-5-9532-2345-6.
14. BRAGARENCO, N. Conceptul curriculumului la disciplina „educație fizică și sport". În: Universitatea de stat din Moldova. In: *Integrare prin cercetare și inovare.: Științe ale educației*, 10-11 noiembrie 2022, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al USM, 2022, SE, pp. 198-200. ISBN 978-9975-62-471-8.
15. BRAGARENCO, N., CIORBĂ, C., GUȚU, V. Reconceptualisation of physical education discipline in higher education institutions. In: *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management* , 2023, vol. 1, pp. 5-16. ISSN 2784-2495.