

*Н. Н. Дьяченко*¹✉

Роль спортивной инфраструктуры вузов в формировании здоровья студентов

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние спортивной инфраструктуры на укрепление и поддержание здоровья студентов высших учебных заведений. Актуальной проблемой работы является ухудшение показателей физического развития молодежи, а также снижение их двигательной активности. В статье анализируется качество и доступность спортивных объектов, то как они влияют на уровень физической активности и функциональное состояние организма студентов. В ходе исследования представлены результаты анкетирования, которые отражают прямую связь между современной спортивной базой вуза и ключевыми показателями здоровья. Уделяется внимание ряду проблем, ограничивающих эффективность использования имеющихся спортивных объектов, а также делается вывод о том, что современная спортивная инфраструктура оказывает мотивирующее влияние на студентов, способствуя реализации важных социальных мотивов.

Ключевые слова: спортивная инфраструктура, здоровье студентов, физическая активность, физическое развитие, гиподинамия, профилактика заболеваний

*N. N. Dyachenko*¹✉

The role of universities sports infrastructure in promoting student health

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Annotation. The article examines the impact of sports infrastructure on the strengthening and maintenance of the health of students of higher educational institutions. The current problem of work is the deterioration of indicators of physical development of young people, as well as the decrease in their physical activity. The article analyzes the quality and accessibility of sports facilities, and how they affect the level of physical activity and the functional state of the students' bodies. The study presents the results of a questionnaire, which reflect the direct relationship between the modern sports facilities of the university and the key indicators of health. The article focuses on a number of issues that limit the effectiveness of using existing sports facilities, and concludes that modern sports infrastructure has a motivating effect on students, contributing to the realization of important social motives.

Keywords: sports infrastructure, student health, physical activity, physical development, hypodynamia, disease prevention

Введение

Проблема ухудшения физического здоровья студентов высших учебных заведений остается одной из наиболее актуальных в системе образования России.

Как отмечается в официальных статистических данных, за период с 2016 по 2024 год отмечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей физического развития обучающихся [1]. Особенно тревожным является факт увеличения доли студентов с избыточной массой тела: если в 2016 году нормальная масса тела регистрировалась у подавляющего большинства студенток, то в 2024 году эта доля сократилась на 11 %, при этом количество студентов с ожирением 1 степени возросло в 3,6 раза [1]. Одновременно с этим происходит снижение двигательной активности среди молодого поколения, что обусловлено как учебной нагрузкой, так и информатизацией образовательного процесса.

Исследования, проведенные в различных вузах России, демонстрируют, что в условиях дефицита двигательной активности находятся более 60 % студентов [2, 3]. Эта ситуация усугубляется тем, что молодые люди, несмотря на достаточно высокую информированность о вреде гиподинамии (две трети участников указали низкую физическую активность как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний), не предпринимают активных действий для изменения своего образа жизни [2]. Таким образом, проблема кроется не только в недостатке информации, но и в отсутствии должной мотивации к регулярной физической активности и недостаточной доступности спортивных объектов.

Спортивная инфраструктура вузов выступает в качестве критического фактора, определяющего возможность студентов заниматься физической культурой и спортом. Наличие современных спортивных залов, специализированных площадок, оборудованных тренажерных комплексов непосредственно влияет на уровень участия молодежи в физкультурно-спортивной деятельности. Исследования показывают корреляционную связь между качеством спортивной инфраструктуры и регулярностью занятий физкультурой среди студентов: вузы с развитой спортивной базой демонстрируют значительно более высокие показатели вовлеченности студентов в спортивную деятельность [4].

Актуальность исследования

Ситуация, сложившаяся в системе высшего образования России, требует принятия целенаправленных мер по укреплению здоровья студенческой молодежи. Гиподинамия, являясь четвертым по значимости фактором риска смертности в мире по данным Всемирной организации здравоохранения, приводит к развитию целого комплекса серьезных заболеваний у молодых людей. По результатам исследований, проведенных в медицинском университете, только каждый пятый студент имеет достаточный уровень функциональных возможностей организма с учетом характеристик адаптационного потенциала [5]. Кроме того, получены данные об обратной связи между уровнем физической активности и адаптационным потенциалом: при низком уровне физической активности адаптационные возможности организма значительно снижаются [6].

Между тем, развитие спортивной инфраструктуры вузов – это не только вопрос физического здоровья студентов, но и приоритет государственной политики. Целевые программы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях предусматривают достижение 80 % охвата студентов заня-

тиями физической культурой (6-8 часов в неделю) путем создания современной инфраструктуры и обеспечения обучающихся доступом к развитой спортивной базе, из расчета 1 м² крытых спортивных сооружений на 10 студентов.

Цель исследования

Выявить роль спортивной инфраструктуры вузов в формировании и укреплении здоровья студентов посредством анализа влияния доступности спортивных объектов на уровень физической активности, показатели физического развития и состояние здоровья студенческой молодежи.

Методы исследования

Исследование включало комплекс методологических подходов. Основной инструмент – анкетирование студентов, в котором использовалась специально разработанная анкета, содержащая вопросы о частоте занятий физической культурой, наличии доступа к спортивным объектам, мотивации к физической активности, восприятию качества спортивной инфраструктуры в вузе. Анкета включала 50 вопросов, структурированных в блоки, касающиеся социально-психологических и организационных факторов. При подборе анкет применялись стандартизированные инструменты оценки физической активности в соответствии с методическими рекомендациями.

Параллельно с анкетированием проводилось тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения включали: бег на 100 м (оценка скоростных качеств), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), отжимания от пола в упоре лежа для женщин и подтягивания на высокой перекладине для мужчин (силовые качества), бег на 1000 м для женщин и 3000 м для мужчин (общая выносливость), наклон вперед на скамейке (гибкость), челночный бег 3×10 м (координационные способности). Все тестирования выполнялись в стандартизированных условиях в начале и конце учебного года.

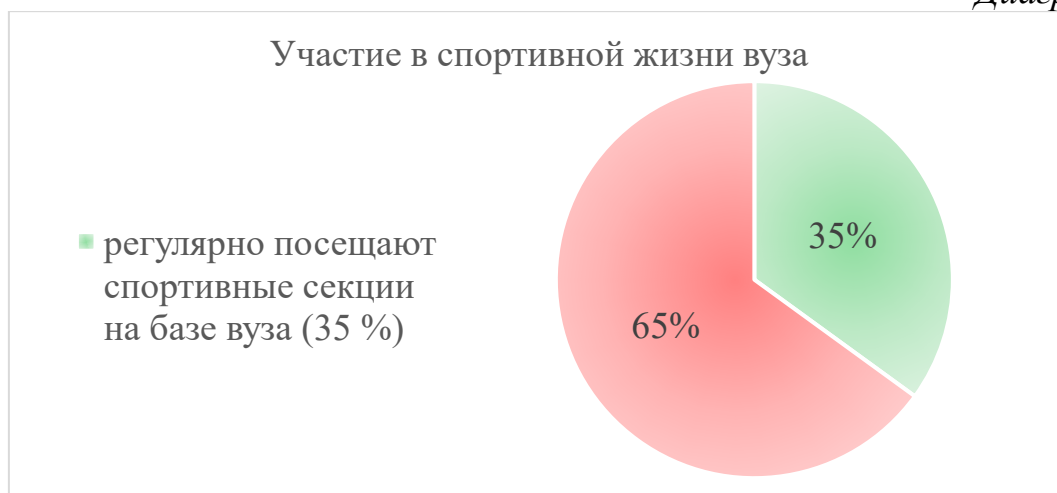
Антропометрические измерения – рост, масса тела, охватные размеры – проводились для вычисления ИМТ (Индекс Массы Тела) и оценки физического развития. Артериальное давление и пульс фиксировались дважды: в состоянии покоя и через 3 минуты после стандартной нагрузочной пробы.

Статистическая обработка данных включала расчёт средних значений (M) и стандартных отклонений (σ), а также процентное распределение по группам.

Результаты исследования

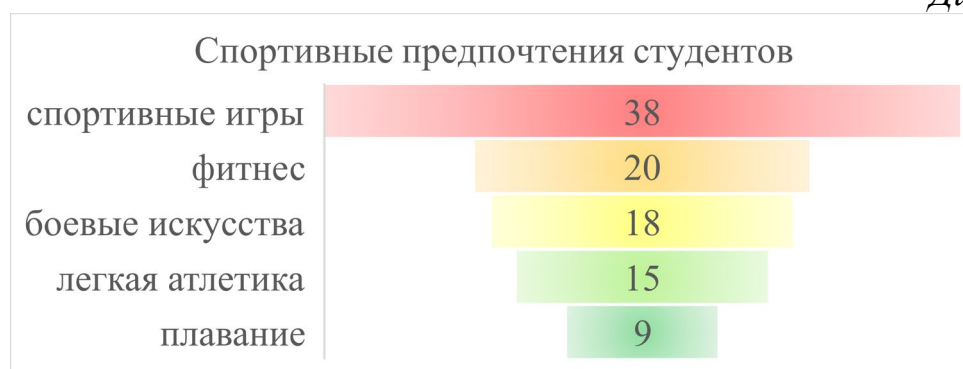
Все 100 % опрошенных знают, какие виды спорта культивируются в университете – выбор составлял 25 дисциплин. Это само по себе немало. Но реальная картина выглядит иначе: лишь 35 % студентов регулярно занимаются в секциях вуза, а 65 % не посещают спортивные объединения вовсе (диаграмма 1). Разрыв в 65 процентных пунктов между осведомлённостью и реальным участием – не случайность. Здесь сразу несколько причин: нехватка мотивации и физическая недоступность объектов для части студентов.

Диаграмма 1



Распределение спортивных предпочтений студентов, выявленное в ходе исследования, свидетельствует о разнообразии спортивной инфраструктуры. Наиболее популярными направлениями являются спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), которые выбрали 38 % опрошенных студентов, фитнес (20 %), боевые искусства (18 %), легкая атлетика (15 %), плавание (9 %), данные представлены на диаграмме 2. Гендерных различий в распределении уровней физической активности выявлено не было (различия не превышали 5 %), однако обнаружены значимые различия в зависимости от курса обучения. У студентов 1 курса высокий уровень физической активности регистрировался у 16,8 % респондентов, тогда как у студентов 4 курса и выше этот показатель снизился до 9,1%, что свидетельствует о постепенном уменьшении двигательной активности по мере прохождения обучения.

Диаграмма 2



Показатели физического развития

Анализ антропометрических показателей выявил неблагоприятные тенденции в физическом развитии студентов. Нормальный индекс массы тела (18,5 – 24,9 кг/м²) регистрировался у 72,4 % студентов, избыточная масса тела – у 21,5 %, ожирение 1 степени (ИМТ 30 – 34,9 кг/м²) – у 4,9 %, ожирение 2 степени (ИМТ

35 – 39,9 кг/м²) и выше – у 1,2 % обследованных (таблица 1). Существенные различия выявлены при сравнении групп студентов с разными уровнями физической активности: в группе с низким уровнем физической активности доля лиц с избыточной массой тела и ожирением составляла 32 %, тогда как в группе с высоким уровнем физической активности этот показатель не превышал 8,5 %.

Таблица 1 – Анализ антропометрических показателей

72,4 %	нормальный индекс массы тела
21,5 %	избыточная масса тела
4,9 %	ожирение 1 степени
1,2 %	ожирение 2 степени

Оценка силовых показателей выявила среднее значение силового индекса (произведение показателей силы обеих кистей, деленное на массу тела) на уровне 54 ± 12 условных единиц. При детальном анализе установлено, что у 56 % студентов он был средним, у 44 % – высоким. Однако обнаружена четкая зависимость между регулярностью занятий физической культурой и силовыми показателями: студенты, не занимающиеся спортом, демонстрировали силовой индекс на 23 – 28 % ниже средних значений.

Показатели сердечно-сосудистой системы

Анализ параметров сердечно-сосудистой системы выявил, что среднее артериальное давление у студентов составляло 125 ± 8 / 78 ± 6 мм рт. ст., что находится в пределах нормы, однако с тенденцией к повышению у лиц с низким уровнем физической активности. Адаптационный потенциал по индексу Баевского – это показатель того, насколько организм справляется с нагрузкой, и цифры тут тревожные. Удовлетворительный уровень зафиксирован лишь у каждого пятого студента. У 43 % – напряжение механизмов адаптации, у 19 % – срыв с формированием донозологических нарушений. Три четверти обследованных – в зоне риска.

Влияние спортивной инфраструктуры на мотивацию к занятиям физкультурой

Структура мотивации меняется по мере обучения – и это важный результат. На первом-втором курсах спорт воспринимается прежде всего как соревнование и развлечение: «стремление к лидерству» называли 36 % первокурсников, «соперничество» – 31 %, «рекреацию» – 42 %. К старшим курсам эти цифры падают почти вдвое: 18 %, 14 % и 22 % соответственно. Иными словами, университет теряет студентов как участников спортивной жизни именно тогда, когда они наиболее загружены академически. Хорошо оборудованный зал создаёт условия – удерживать мотивацию без дополнительной организационной работы он не может.

Специализированные объекты работают эффективнее универсальных. Наличие зала для командных игр увеличивало вероятность регулярных занятий этими видами спорта на 45%; современный тренажёрный комплекс давал прирост в 38%. Открытые площадки оказались наименее эффективны – скорее всего,

из-за климатических ограничений и неудобного расписания. Логика тут простая: студент идёт туда, где есть нужное оборудование.

Проблемы и барьеры

Студенты называют три барьера – все три решаемы, хотя по-разному.

Нехватка времени. 61 % студентов ставит её на первое место. Высокая учебная нагрузка, курсовые, самоподготовка – всё это реально. Но за ссылкой на время нередко стоит более прозаичное: просто не хочется идти туда, где неинтересно или неудобно.

Расписание залов не совпадает с расписанием занятий – так говорят 38 % опрошенных. Многие объекты открыты с 8 до 17 часов, то есть именно тогда, когда студенты сидят на парах. Вечерние слоты либо забиты, либо их нет.

27 % указывают на устаревшее оборудование. Тренажёры без электронной обратной связи, отсутствие кардиомониторов – для студентов, привыкших к смартфонам, это ощутимый минус. Современный зал без современного оборудования воспринимается как некомфортное пространство.

Выводы

Исследование даёт четыре конкретных результата.

1. Спортивная инфраструктура – это не фон, а условие. Студенты в вузах с развитой спортивной базой занимаются физкультурой на 42 % чаще, чем студенты без такого доступа. Одно только наличие залов и площадок не гарантирует здоровья – но без них регулярная активность практически невозможна.

2. Регулярный доступ к спортивным объектам ощутимо отражается на физическом состоянии. Среди студентов с систематическими занятиями доля лиц с избыточным весом ниже на 24 процентных пункта, силовые показатели выше на 23 – 28 %, жизненная ёмкость лёгких – на 12 – 15 %.

3. Адаптационный потенциал снижается при гиподинамии – и это не абстрактный риск. У 43 % студентов уже сейчас напряжены механизмы адаптации, у 19 % – срыв с донологическими нарушениями. Связь с уровнем физической активности прямая.

4. Мотивационный эффект инфраструктуры реален, но ограничен. Хороший зал повышает вероятность прихода. Удержать студента – особенно на старших курсах – он уже не может без дополнительных мер: гибкого расписания, вечерних секций, современного оборудования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гензбургский М.А. Физическое развитие и здоровье студенток: анализ тенденций 2016–2024 гг. // Journal of Patient-Oriented Research. 2024. Vol. 8. No. 2. P. 45–58.
2. Зимакова Е.И. Гиподинамия как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний у молодых людей: информированность, самооценка и результаты нагрузочного теста // Кардиология. 2024. Т. 64. № 7. С. 89–95.
3. Сокол Д.Д. Малоподвижный образ жизни среди студентов // Научные труды современной педагогики. 2024. Т. 15. № 2. С. 112–124.

4. Пешкова Н.В. Спортсизация физического воспитания в вузе в контексте развития студенческого спорта // Физическая культура и спорт: инновационные технологии и практики: сб. науч. тр. / под ред. 2022. С. 156–172.

5. Копылов А.С., Попов В.И., Чопоров О.Н. Анализ заболеваемости и физического развития студентов медицинского университета // Медицина, экология, образование. 2023. Т. 29. № 6. С. 475–483.

6. Рахманов Р.С. Оценка физического здоровья студентов-медиков и развитие адаптационного потенциала // Журнал научных исследований в области образования и здравоохранения. 2023. № 5. С. 78–91.

© Н. Н. Дьяченко, 2026