

**Воронкова Валерия Владимировна**, студентка  
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный  
архитектурно-строительный университет (Сибстрин)»

**Калитова Мария Александровна**  
заведующая кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный  
архитектурно-строительный университет (Сибстрин)»

## **ФЕНОМЕН «СПОРТИВНОГО ОТЧУЖДЕНИЯ» У СТУДЕНТОВ ИТ-СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: ДЕТЕРМИНАНТЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ**

**Аннотация.** Рассмотрен феномен «спортивного отчуждения» у студентов ИТ-направлений. По результатам анкетирования (n=178) определены ключевые причины отторжения физической культуры: конфликт с академическими приоритетами, травматичный школьный опыт, расхождение коллективных форматов с индивидуалистическими склонностями, несоответствие содержания реальным соматическим потребностям и дефицит выбора. Предложена модель элективного курса «Персональный фитнес-трек», основанная на принципах вариативности, профессиональной релевантности, безопасности, тьюторского сопровождения и осознанности. Обоснована способность личностно-ориентированного подхода трансформировать негативное отношение к физической культуре.

**Ключевые слова:** Спортивное отчуждение, ИТ-студенты, физическая культура, элективный курс, мотивация, персонализация.

Студенты ИТ-специальностей составляют группу повышенного риска по гиподинамии: доля ведущих малоподвижный образ жизни достигает 70–75% [1]. При этом именно они чаще демонстрируют «спортивное отчуждение» – устойчивое негативное отношение к организованным формам физического воспитания, проявляющееся в избегании занятий и формальном участии. Традиционная нормативно-результативная модель физической культуры, ориентированная на единые контрольные испытания и групповую соревновательность, не учитывает психологических особенностей данного контингента и зачастую усугубляет отторжение. Цель работы – выявить ключевые детерминанты отчуждения и на их основе разработать модель элективного курса.

Исследование проведено на выборке из 178 студентов 1–3 курсов направления «Информационные системы и технологии» (октябрь – декабрь 2025 г.). Применялись анонимное анкетирование, метод семантического дифференциала, проективная методика незаконченных предложений и анализ учебной документации.

Средняя посещаемость обязательных занятий составила 68% с падением от 82% в начале семестра до 55–60% к его окончанию. Только 19% опрошенных регулярно практикуют физическую активность вне вуза, 47% не делают этого совсем. По шкалам семантического дифференциала (7 баллов) выявлена амбивалентность: при высокой оценке абстрактной полезности (5,4) физкультура воспринимается как скучная (3,1), стрессовая (2,9) и отчасти унижительная (3,8). 61% респондентов указали на негативный школьный опыт (публичные насмешки, конфликты с учителем, стыд за своё тело).

В иерархии жизненных приоритетов физическая культура занимает последнее место. Основные причины нежелания заниматься: «отнимает время от учёбы/проектов» (67%), «неинтересные виды» (54%), «дискомфорт на общих занятиях» (41%). Факторами, способными повысить мотивацию, названы: направленность на снятие последствий сидячего образа жизни (78%), широкий выбор нестандартных активностей (72%) и отмена нормативов (65%). Предпочтительные форматы отражены в таблице 1.



Таблица 1

**Предпочитаемые форматы занятий (множественный выбор, %)**

Формат занятий	Доля, %
Занятия по коррекции осанки и профилактике «офисных» болезней (стретчинг, ЛФК)	63
Тренажёрный зал / функциональный тренинг с персональным планом	57
Циклические виды (бег, плавание, велосипед) без нормативов	44
Нестандартные игровые виды (фрисби, настольный теннис, бадминтон)	39
Традиционные командные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	18

Анализ завершённых предложений подтверждает запрос на субъектность: «Идеальное занятие – это когда ты сам выбираешь, чем заниматься» (45%), а нынешнее воспринимается как «обязаловка» и «пустая трата времени» (60% суммарно).

Полученные данные позволяют выделить пять системных детерминант «спортивного отчуждения»:

1. **Ценностный конфликт** – время, затраченное на тренировку, субъективно проигрывает конкуренцию с программированием и учёбой.
2. **Травматичный школьный опыт** – сформировал выученную беспомощность и устойчивую ассоциацию «физкультура = стыд».
3. **Конфликт «индивидуализм vs. коллективизм»** – интроверсия и потребность в самоконтроле плохо совместимы с командными играми и публичной оценкой.
4. **Диссонанс формата и потребностей** – студентам нужна помощь в устранении мышечных зажимов и повышении ментальной работоспособности, тогда как предлагаются кроссы и нормативы, не решающие эти задачи.
5. **Дефицит субъектности** – принудительность и отсутствие выбора превращают занятие в бессмысленный ритуал.

Для нейтрализации этих детерминант разработана модель элективного курса «Персональный фитнес-трек», основанная на пяти принципах:

- Вариативность и выбор:** студент в начале семестра выбирает один из четырёх треков – «Сбалансированная осанка», «Энергия и выносливость», «Функциональная сила», «Игра и координация».
- Прикладная релевантность:** каждое упражнение сопровождается объяснением, как оно противодействует конкретным профессиональным рискам (туннельный синдром, шейный остеохондроз, ментальное утомление).
- Безопасная среда:** исключены публичные нормативы и сравнение; оценка заменена персональным «учебным контрактом» с измеримыми целями и фиксацией личного прогресса.
- Тьюторское сопровождение:** преподаватель-консультант помогает поставить реалистичные цели, корректирует нагрузку с учётом анамнеза и текущих кондиций.
- Осознанность и рефлексия:** в каждое занятие включены дыхательные практики и элементы телесного сканирования; студенты ведут электронный дневник самонаблюдения; дважды в семестр проводятся рефлексивные сессии.

Структура курса (16 недель, 64 часа): вводный модуль (диагностика, выбор трека, подписание контракта) – 2 недели, основная практика – 12 недель, итоговый модуль (оценка динамики, построение личной стратегии активности) – 2 недели.



Таким образом, «спортивное отчуждение» студентов IT-специальностей не является следствием лени, а представляет собой закономерную реакцию на несоответствие образовательной среды их психологическому профилю и профессиональным потребностям. Предложенная модель элективного курса, построенная на принципах персонализации, релевантности и психологической безопасности, способна преобразовать физическую культуру из навязанной обязанности в осознанный личный ресурс, содействуя профессиональному долголетию будущих IT-специалистов

**Список литературы:**

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2018. – 272 с.
2. Пузин С.Н. Медицинская реабилитация лиц молодого возраста с последствиями гиподинамии // Вестник восстановительной медицины. – 2017. – № 2 (78). – С. 67–71.
3. Столяров В.И. Современные проблемы социологии спорта, физической культуры и олимпизма // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 110–113.
4. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68–78

© Воронкова В.В., 2026

