

УДК 378:172

ГИПОДИНАМИЯ СТУДЕНТОВ: ПРИЧИНЫ, ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Кириченко Е.В., студентка гр. ВМ-ХимиБ-2-1, II курс

Научный руководитель: Рыбальченко Т.П., к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»
г. Армавир

Аннотация. В статье было рассмотрено понятие гиподинамии, а также были изучены её наиболее распространённые причины. В ходе анализа было исследовано ухудшение физиологического состояния организма как одно из последствий развития гиподинамии у студентов. Кроме этого, были изучены методы профилактики данного отклонения здоровья среди молодёжи, отдельно были рассмотрены способы, особое значение уделяется большему вниманию физической активности и определённым упражнениям.

Ключевые слова: гиподинамия, студенты, учебные нагрузки, цифровые технологии, профилактика, физическая активность.

DIAGNOSTICS OF DISEASES: CAUSES, HEALTH IMPACT AND PREVENTION

*Kirichenko Ekaterina Vladimirovna,
Rybalchenko Tatiana Petrovna*

Abstract. The article examined the concept of hypodynamia, as well as its most common causes. During the analysis, the deterioration of the physiological state of the body was studied as one of the consequences of the development of hypodynamia among students. In addition, the methods of preventing this health disorder among young people were studied, and special attention was paid to increasing physical activity and specific exercises.

Keywords: hypodynamia, students, educational loads, digital technologies, prevention, physical activity.

Введение. Современное общество сталкивается с множеством вызовов, связанных с изменениями в образе жизни и уровнем физической активности людей. Среди них проблема недостаточной физической активности среди студентов остаётся наиболее актуальной и заслуживает особого внимания, приводя к развитию такого распространённого нарушения физиологического состояния человека, как гиподинамия. Гиподинамия (от греч. *hypo* «внизу» и *dynamis* «сила») – ослабление мышечной деятельности, вызванное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Это состояние организма может быть вызвано различными причинами и привести к негативным последствиям для здоровья человека.

Целью работы по изучению данной темы является комплексный анализ факторов, способствующих развитию гиподинамии среди студентов, а также

оценка её негативного влияния на физическое и психическое здоровье данной категории населения.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось с использованием материалов, полученных при анализе исследований, которые, согласно источникам, доказывают наиболее распространённые причины гиподинамии и методы её профилактики. Основными методами являлись: анализ научных статей и монографий, проведение опроса среди студентов, выявление наиболее эффективных способов профилактики гиподинамии.

Результаты исследований. В ходе исследования были определены причины возникновения гиподинамии. Так, молодые люди, интенсивно занимаясь учёбой, связанной преимущественно с интеллектуальным трудом, часто предпочитают уменьшать свою двигательную активность. [5] Помимо высокой учебной нагрузки в период студенчества к причинам гиподинамии можно отнести и то, что своё свободное от обучения время молодые люди в мир цифровых технологий предпочитают проводить за гаджетами, листая соцсети, играя в компьютерные игры, не считая того, что немалое количество студентов имеют вредные привычки, среди которых наиболее распространённой является курение. Кроме того, у многих отсутствует интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, и всё большее предпочтение среди современной молодёжи отдаётся редкому пребыванию на свежем воздухе и малоподвижному образу жизни даже на выходных и каникулах.

Воздействие гиподинамии на организм человека многогранно. Хроническая гиподинамия, наиболее распространенная форма, обусловлена низкой повседневной двигательной активностью, часто вытекающей из условий труда и быта, а также из-за отсутствия сформированной потребности в движении. Острая гиподинамия возникает как следствие внезапного и длительного ограничения подвижности у людей, ранее ведших активный образ жизни. Кроме того, гиподинамия может быть общей, затрагивающей весь организм, или локальной, проявляющейся в ограничении движений определенных мышечных групп. При продолжительном воздействии гиподинамии развиваются изменения, известные как синдром гиподинамии. Этот синдром представляет собой совокупность нарушений в различных органах и системах, возникающих при различных проявлениях гиподинамии и на разных стадиях снижения физической подготовленности. [2]

Можно выделить два типа развития гиподинамии: социальные и психологические. К *социальным* относят такие, как: научно-технический прогресс (вовлечение большого процента людей в «сетевую жизнь»); урбанизацию населения; развитие транспортной инфраструктуры; развитие систем коммуникации. К *психологическим* же причинам относят: низкий уровень стрессоустойчивости студентов; депрессивное расстройство; ургентная аддикция (вид зависимости, заключающейся в ощущении постоянной нехватки времени); склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел. [3] Для определения наиболее актуальных в

современное время причин гиподинамии был проведён опрос. В качестве респондентов было опрошено 30 студентов разных групп с 1 по 5 курсы. (см. Рис. 1)

Профилактика гиподинамии у студентов базируется на комплексном подходе, включающем несколько ключевых аспектов. Прежде всего, это поддержание адекватного уровня физической активности посредством регулярных занятий физической культурой, характеризующихся достаточной частотой и интенсивностью для достижения положительного физиологического эффекта. [3] Регулярная физическая активность – это мощный инструмент для поддержания здоровья. Следует подчеркнуть, что концепция физической культуры выходит за рамки исключительно спортивных тренировок или посещения фитнес-центров. К общедоступным формам двигательной активности относятся утренняя гимнастика, пешие прогулки, велопогулки, плавание, танцы, активные игры, производственная гимнастика и выполнение базовых упражнений в домашних условиях. Приоритетным является не столько уровень интенсивности, сколько регулярность и системность занятий. Эффективная профилактика гиподинамии требует интегрированного подхода. Студенческая молодежь, несмотря на потенциальную гибкость расписания, часто подвержена гиподинамии вследствие высокой учебной и внеучебной нагрузки. В данном возрастном периоде критически важным является формирование стимулирующей среды, включающей студенческие спортивные секции, киберспортивные мероприятия и массовые акции, ориентированные на двигательную активность. [4] Отдельно хотелось бы выделить физкультминутки на перерывах. Они предназначены для снятия локального утомления с какой-либо группы мышц. ФМ для студентов – лучший способ профилактики гиподинамии в учебное время, в частности упражнения для снятия напряжения с плечевого пояса и рук. [1]

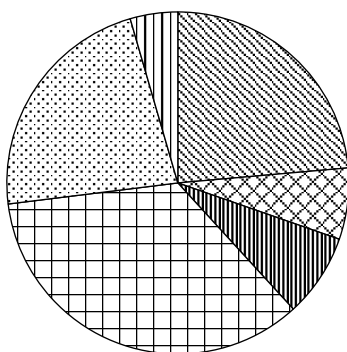
Дополнительно рекомендуется включение в распорядок дня прогулок на свежем воздухе, способствующих терморегуляции, нормализации сердечно-сосудистой деятельности и психоэмоциональному восстановлению. Важным компонентом является оптимизация режима дня, подразумевающая рациональное распределение времени между учебной деятельностью и отдыхом, чередование когнитивных и физических нагрузок, обеспечение достаточного по продолжительности и качеству сна, а также соблюдение пауз для восстановления после интенсивных нагрузок. Помимо этого, необходимо обеспечить сбалансированное питание, удовлетворяющее потребности организма в макро- и микронутриентах. При наличии избыточной массы тела рекомендуется коррекция рациона с ограничением простых углеводов. Категорически исключается употребление табака и алкоголя. Наконец, существенное значение имеет своевременная диагностика и лечение заболеваний, ассоциированных с гиподинамией, а также получение квалифицированных медицинских консультаций относительно лечебной

физической культуры и индивидуальных ограничений по физической активности. [3]

Выводы. Таким образом, в ходе исследования было определено, гиподинамия является не болезнью, а определённым состоянием организма человека, наиболее распространёнными причинами которого являются социальные факторы. Гиподинамия может быть хронической и острой или перерасти в синдром. Для её профилактики используют разнообразные методы, основным из которых является занятие физической культурой.

Приложение.

Рис. 1. Что мешает вам регулярно заниматься физическими упражнениями?



- ▣ Отсутствие свободного времени
- ▣ Недостаточная доступность спортивных объектов поблизости
- ▣ Страх неудачи и низкая самооценка перед занятиями спортом
- ▣ Привычка проводить свободное время пассивно (телевизор, соцсети)
- ▣ Проблемы с мотивацией и лень
- ▣ Стрессовые ситуации и хронический стресс

Список литературы:

1. Бурьянец, В. А. Профилактика гиподинамии у студентов / В. А. Бурьянец // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова: Посвящена 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2018 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 5792-5794. – EDN BSKIAS.
2. Варинов, В. В. Использование малых форм физической культуры в служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации : учебно-практическое пособие / В. В. Варинов, А. Н. Аксенова. – Новокузнецк: Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2023. – 47 с. – ISBN 978-5-91246-184-2. – EDN ROAFKU.
3. Звонарев, И. А. Влияние дистанционного обучения на здоровье студентов / И. А. Звонарев, В. В. Трофимов // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : Сборник научных статей IV-й

Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 89-92. – EDN NGRCGJ.

4. Пономарева, Е. В. Профилактика гиподинамии средствами физической культуры / Е. В. Пономарева, А. А. Филатова // Инициативы молодых - науке и производству : Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 11–12 июля 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 711-714. – EDN BXOJNM.

2. Соловьёва, Н. В. Гиподинамия в студенческой среде / Н. В. Соловьёва, Е.С. Мартынова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – Т. 10-1 (73), 2022.