

УДК 796.011.1

*Изиляева К.А.*

*Студент второго курса группы ППО21 СФ УУНиТ*

*Шейко Г.А.*

*старший преподаватель КФВ СФ УУНиТ*

## **ГИПОДИНАМИЯ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается влияние гиподинамии как одного из ключевых факторов риска развития неинфекционных заболеваний на жизнь и здоровье человека. В ходе исследования были проанализированы различные научные источники, содержащие подробные исследования последствий малоподвижного образа жизни. Было рассмотрено влияние развивающейся тенденции на малоподвижный образ жизни среди молодежи, в том числе студентов высших учебных заведений. Рассмотрена роль адаптивной физической культуры для реабилитации людей, столкнувшихся с гиподинамией.

*Ключевые слова:* гиподинамия, физическая активность, адаптивная физическая культура, здоровье, студенты, профилактика.

*Izilyaeva K.A.*

*2nd year student, PPO group 21 SF UUNiT*

*Sheiko G.A.*

*senior lecturer of KFV SF UUNiT*

## **HYPODYNAMIA AND THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MAINTAINING STUDENT HEALTH**

*Annotation:* This article examines the impact of hypodynamia as one of the key risk factors for the development of non-communicable diseases on human life and

health. The study analyzed various scientific sources that provide detailed research on the consequences of a sedentary lifestyle. It also examined the impact of the emerging trend towards a sedentary lifestyle among young people, including university students. The article also discusses the role of adaptive physical education in the rehabilitation of individuals who have experienced hypodynamia.

*Keywords:* hypodynamia, physical activity, adaptive physical culture, health, students, prevention.

Гиподинамия, или недостаточная двигательная активность, является одним из наиболее распространённых факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний: ожирения, гипертонии, сахарного диабета II типа, нарушений опорно-двигательного аппарата. Современный темп жизни населения, ускоренное развитие информационных технологий и активная урбанизация способствуют снижению уровня повседневной активности у людей всех возрастов.

Особенно остро данная проблема проявляется в жизни современных детей и студенческой молодёжи. Стоит также отметить развитие данной проблемы среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, для которых, несмотря на длительно растущую актуальность, все еще не до конца реализованы проекты, способствующие ее решению. Двигательную активность среди молодого населения необходимо поддерживать и активно развивать целенаправленно, с использованием методов адаптивной физической культуры. Согласно оценке множества российских и зарубежных исследователей, развивающаяся у молодежи гиподинамия приводит к снижению аэробной выносливости, нарушению метаболических процессов и ухудшению психоэмоционального состояния [1]. Уже через 2–3 недели ограниченной физической активности наблюдаются структурные изменения в

скелетных мышцах и снижение сердечного ритма в покое. Длительная гиподинамия повышает риск депрессии и тревожных расстройств.

Для студентов гиподинамия связана с учебной нагрузкой, длительным пребыванием за компьютером, низкой вовлечённостью в спорт. Исследователи также отмечают, что у студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья ограничение подвижности часто носит вынужденный характер, таким образом проблема требует системной и индивидуализированной коррекции, которую реально реализовывать на базе учебных заведений с использованием методов адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура представляет собой область физического воспитания, направленную на обучение, оздоровление и социальную адаптацию не только лиц с ограниченными возможностями здоровья, но и тех лиц, которые будучи здоровыми столкнулись с резким ухудшением состояния организма на фоне малоподвижного образа жизни. Как отмечают в своей научной работе Лошкарёва А.В. и Кетриш Е.В., правильно подобранные упражнения способны повысить мотивацию к движению, улучшить функциональное состояние организма и способствовать саморазвитию учащихся [1]. Исследование Прокофьевой А.П. подчёркивает, что адаптивная физкультура может не только компенсировать недостаточную физическую активность, но и стать способом профилактики вторичных нарушений, улучшить качество жизни и повысить устойчивость к стрессу [2]. Авторы Кохан С.Т., Шибеева А.А. и Серёдкина А.К. отмечают, что физическая активность у студентов с ОВЗ способствует улучшению как физического, так и психологического состояния. Участники адаптивных

программ отмечали повышение самооценки, снижение уровня тревожности и улучшение сна [3].

Стоит отметить, что психофизическое развитие находится в прямой зависимости от регулярности и индивидуальной адаптированности двигательной нагрузки. Наиболее эффективными считаются циклические нагрузки (ходьба, плавание), дыхательные упражнения, йогатерапия, силовые упражнения с низкой интенсивностью. Исследование Красноперовой Т.В. показало, что у профессиональных спортсменов с интеллектуальными нарушениями недостаточная двигательная активность вне тренировок приводит к снижению тонуса мышц и развитию вторичных нарушений. В условиях гиподинамии изменяются вязко-эластические свойства мышц, ухудшается кровообращение, снижается подвижность суставов [4].

Согласно исследованиям, развитие гиподинамии является крайне опасным для любого организма вне зависимости от первоначального состояния здоровья, потому как при сидячем образе жизни возрастает нагрузка на позвоночник, развивается кифоз, сколиоз, хронические боли в пояснице [5]. Эти состояния снижают трудоспособность и требуют длительной реабилитации.

Исходя из проведенного исследования нами было выяснено, что для эффективного решения проблемы развивающейся гиподинамии необходим комплексный подход. Нами был сформирован перечень рекомендаций по профилактике гиподинамии для реализации их на различных уровнях.

1. В сфере образования и образовательной среде необходимо ввести перечень обязательных к исполнению в учебном процессе активностей. Среди данных активностей нами были выделены

регулярные физкультминутки вне зависимости от возраста и состояния здоровья, введение в учебный процесс адаптивной физической культуры, а также внедрение подвижных перерывов, в которых будут задействованы не только дети и подростки, учащиеся в школах, а также студенты высших учебных заведений, но и педагоги. Важно обеспечить междисциплинарное взаимодействие: педагогов, врачей, психологов, тренеров и самих студентов.

2. На государственном уровне необходимо продолжать развивать доступную инфраструктуру, позволяющую населению самостоятельно повышать уровень своей активности, а также начать разработку полноценных мотивационных программ, которые помогли бы людям, в том числе студентам, внедриться в активный образ жизни.

Гиподинамия — серьёзный вызов здоровью современного человека. Особенно это касается студенческой и подростковой среды, а также людей с ОВЗ. Адаптивная физическая культура — действенный инструмент профилактики и реабилитации, позволяющий поддерживать здоровье, активность и качество жизни. Необходима активная интеграция программ адаптивной физической культуры в учебные заведения, повышение компетентности специалистов, развитие доступной инфраструктуры.

### **Список использованных источников и литературы**

1. Лошкарёва А. В., Кетриш Е. В. Адаптивная физическая культура и саморазвитие детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: материалы региональной студенческой научно-практической конференции. — Екатеринбург: РГППУ, 2022. — С. 59–61.

2. Прокофьева А. П. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья // Молодой учёный. — 2022. — № 20 (415). — С. 236–237.
3. Кохан С. Т., Шibaева А. А., Серёдкин А. К. Адаптивная физическая культура как средство психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья // Педагогическая перспектива. — 2025. — № 2 (18). — С. 3–10.
4. Красноперова Т. В., Попова А. Ю., Зиновьева Н. С. Параметры легкоатлетического бега на 800 м и вязко-эластические свойства мышц у спортсменов с интеллектуальными нарушениями // Адаптивная физическая культура. — 2022. — № 2 (90). — С. 19–23.
5. Википедия: статья «Гиподинамия». [Электронный ресурс] URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия> Дата обращения: 20.06.2025