

*Сидорова Дарья Ивановна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ГИПОДИНАМИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Аннотация:* статья посвящена проблеме гиподинамии у людей разных возрастов. Автором проанализирована роль физического воспитания, как главного способа предотвращения и борьбы с гиподинамией у детей и людей подросткового поколения, а также были рассмотрены методы борьбы с данной проблемой у взрослых людей.

*Ключевые слова:* гиподинамия, физическое воспитание, спорт, двигательная активность, здоровье.

В современном мире многие люди страдают от недостатка физической активности, что приводит к возникновению различных заболеваний и проблем со здоровьем. Гиподинамия, или недостаток двигательной активности, является одной из основных причин такого состояния. Она может быть вызвана разными факторами – от сидячего образа жизни до современных технологий, которые упрощают нашу повседневность и уменьшают необходимость в физическом напряжении.

Однако физическое воспитание имеет большую роль в борьбе с гиподинамией и повышении двигательной активности. Спорт – это не только занятие физическими упражнениями, но и способ развития и формирования личности. Он способствует качественному формированию организма, а также позитивно влияет на эмоциональное состояние человека [1, с. 34]. Семья играет важную роль в физическом развитии детей и повышении их двигательной активности.

Гиподинамия, как одна из проблем современного общества, связанная с недостаточным уровнем физической активности в первую очередь у детей. Развитие спортивных навыков и интереса к физической активности начинается с малых лет и легко формируется под влиянием семьи [2, с. 265]. Поэтому так важно родителям приобщить ребенка к спорту. Спортивные секции являются наиболее доступным и эффективным способом вовлечения детей в активные виды деятельности. Секции предлагают разнообразные виды спорта, от футбола до плавания, что позволяет каждому ребенку найти подходящую ему занятие. Физическое воспитание в специализированных секциях также способствует развитию психологических навыков у детей. Важно выбрать подходящую для ребенка секцию, с учетом его интересов и физических возможностей. Не стоит навязывать вид спорта, который ему не нравится или не подходит по возрасту. Важно найти занятие, которое привлекает и мотивирует ребенка. Кроме того, физическое воспитание должно быть адекватным возрасту и развитию ребенка и поэтому приобщение ребенка к спорту являются важным шагом в борьбе с гиподинамией и улучшении общего состояния здоровья молодого поколения [3, с. 66].

Если говорить про самих родителей, то они могут стать примером для своих детей, показывая значимость спорта и двигательной активности в своей жизни. Самое главное – это с самого раннего возраста воспитать у детей привычку к физической активности и здоровому образу жизни. Родители, как ответственные лица, обязаны создавать благоприятные условия для занятий спортом и физической активности. Наличие спортивного инвентаря (мячи, гантели, скакалки и т. д.) и пространства для занятий (специальная комната или тренажеры) поможет мотивировать детей к физическим упражнениям и развитию спортивных навыков. Можно учить детей простым упражнениям и поддерживать их в проведении физических тренировок в домашних условиях. Поддержка и похвала со стороны родителей помогает укрепить интерес к занятиям спортом и поддерживает детей в достижении новых спортивных результатов. Родители могут участвовать в соревнованиях и мероприятиях, связанных со спортом, чтобы показать

свою поддержку и вовлеченность. Мотивация и создание условий для физической активности – все это важные компоненты в борьбе с гиподинамией современного общества. Таким образом, исполнение данных рекомендаций поможет развить у детей любовь к спорту и движению, а также сформировать здоровый образ жизни уже на ранних этапах их жизни.

А что же с подрастающим поколением и студентами? Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% подростков имеют недостаток физической активности. К ее снижению, а впоследствии и к гиподинамии, приводят игнорирование занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительная работа на занятиях без смены положения тела, плохая организация отдыха дома, неправильная организация перемен в образовательном учреждении, неудобная мебель. Симптомы гиподинамии появляются постепенно. У студентов может наблюдаться снижение учебной активности, появляется общая утомляемость, бессонница и нарушение концентрации внимания, нестабильное эмоциональное состояние, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках. Высшее учебное заведение предоставляет студентам возможности для занятий спортом, организации соревнований и тренировок, а также обеспечивает доступ к качественным спортивным сооружениям и оборудованию. Вузы создают специальные спортивные секции, клубы и команды, где студенты могут заниматься популярными видами спорта. Это позволяет им выбрать тот вид, который нравится, и заниматься им регулярно, способствуя повышению двигательной активности [4, с. 250]. Кроме того, высшее учебное заведение организует различные соревнования и тренировки для студентов. Это может быть проведение спортивных соревнований между другими вузами. Такие мероприятия стимулируют студентов к активной физической деятельности и являются, своего рода, воспитательным элементом [5, с. 290].

Но гиподинамия – это проблема, которая часто не обходит стороной и более взрослое поколение. Если у детей, зачастую, больше энергии и энтузиазма на за-

нения спортом, и поэтому данная проблема может быстро исчезнуть, то у взрослых людей все гораздо сложнее. Лень человека, которая в подавляющем большинстве случаев обуславливается усталостью на работе, проблемами в учебе или личных отношениях, специфические условия труда, при которых возникает необходимость в длительном сидении за рабочим столом или стоянии на ногах; восстановление после хирургического вмешательства или перенесённого ранее тяжелого заболевания, развитие компьютерных технологий – это приводит к тому, что человек предпочитает провести время в социальных сетях, нежели совершить прогулку на свежем воздухе. лишняя масса тела – при гиподинамии это не только причина, но и симптом.

Стоит сказать о главных способах борьбы с гиподинамией. Лечебная физкультура – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развивающейся на фоне соматических заболеваний; аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи); силовые упражнения; упражнения на растяжку мышц и связок. С этим букетом причин взрослым людям тяжелее бороться, и вот именно поэтому так важно развивать физическое воспитание с юных лет.

### *Список литературы*

1. Бобкова Е.Ф. Роль спортсменов-педагогов в формировании здорового образа жизни школьников / Е.Ф. Бобкова, М.В. Буряк, А.Е. Кравцова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5. – С. 33–36.

2. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года). – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC.

3. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 6–7 апреля 2021 года). – Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI

4. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 5–6 октября 2023 года) / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD.

5. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 года). – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ.