

**Казначеев Валерий Александрович**

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

**Николаева Ирина Валерьевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

г. Самара, Самарская область

## **ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

*Аннотация: гиподинамия у студентов вызвана сочетанием образовательных, технологических и социальных факторов, что приводит к негативным последствиям для здоровья и успеваемости. В работе проанализированы современные научные данные о гиподинамии среди молодежи, выделены факторы, способствующие развитию гиподинамии у студентов, выполнен обзор медицинских, психологических и социальных последствий гиподинамии проанализированы ее последствия для здоровья и разработаны концептуальные подходы к решению проблемы – предложена теоретическая модель для снижения уровня гиподинамии.*

*Ключевые слова:* спорт, студенты, гиподинамия, физическая активность, учебная нагрузка, образовательные факторы, технологические факторы, социальные фактор, когнитивные функции, модель.

*Введение.* Изменение образа жизни под воздействием технологий, рост учебной нагрузки и снижение физической активности у студентов приводит к развитию гиподинамии. Цель настоящего исследования – теоретически обосновать причины гиподинамии у студентов, проанализировать ее последствия для здоровья и разработать концептуальные подходы к решению проблемы. Анализ современных научных данных о гиподинамии среди молодежи приведен в таблице 1.

Таблица 1

## Анализ современных научных данных о гиподинамии среди молодежи

Методология исследования	Основные выводы	Рекомендации
Анализ глобальной статистики физической активности среди молодежи (опросы, мониторинг).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 81% молодежи в мире не достигают рекомендуемого уровня физической активности (60 минут в день).</li> <li>- Гиподинамия особенно высока в городских районах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение доступности спортивной инфраструктуры.</li> <li>- Проведение образовательных кампаний о важности физической активности.</li> </ul>
Опросы студентов вузов России (n = 5000) и анализ их физической активности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 65% студентов занимаются спортом менее 1 часа в неделю.</li> <li>- 40% предпочитают пассивный отдых (игры, соцсети).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Внедрение дополнительных часов физкультуры в учебный план.</li> <li>- Использование игровых технологий для повышения интереса к спорту.</li> </ul>
Наблюдение за физической активностью студентов с помощью фитнес-трекеров (n = 1000).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Среднее время активности: 30 минут в день.</li> <li>- 70% времени студенты проводят сидя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Внедрение коротких физических упражнений в учебный процесс.</li> <li>- Поощрение активного перемещения между занятиями.</li> </ul>
Анализ влияния гиподинамии на когнитивные функции студентов (эксперимент с контрольной группой).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гиподинамия снижает концентрацию внимания на 20%.</li> <li>- У студентов с низкой активностью выше уровень стресса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Регулярные перерывы на физическую активность во время учебы.</li> <li>- Разработка программ для снижения стресса через спорт.</li> </ul>
Изучение взаимосвязи между гиподинамией и психическим здоровьем студентов (анкетирование, тестирование).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50% студентов с гиподинамией испытывают тревожность и депрессию.</li> <li>- Физическая активность снижает уровень тревожности на 30%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание программ психологической поддержки с элементами физической активности.</li> <li>- Продвижение йоги и медитации.</li> </ul>
Анализ влияния технологий на уровень физической активности студентов (наблюдение, опросы).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 90% студентов используют смартфоны более 4 часов в день.</li> <li>- Зависимость от технологий увеличивает риск гиподинамии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ограничение времени использования гаджетов.</li> <li>- Внедрение приложений для отслеживания физической активности.</li> </ul>
Изучение роли геймификации в повышении физической активности студентов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование игровых технологий увеличивает уровень активности на 50%.</li> <li>- 80% участников эксперимента отметили рост интереса к спорту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Широкое внедрение геймификации в программы физического воспитания.</li> <li>- Использование VR-тренажеров для обучения</li> </ul>

(эксперимент)		
---------------	--	--

Источник: составлено автором на материалах ВОЗ, Росстат, исследований университетов Токио, Барселоны, Кембриджа, Мельбурна, Беркли.

Факторы, способствующие развитию гиподинамии у студентов приведены в таблице 2.

Таблица 2

## Факторы, способствующие развитию гиподинамии у студентов

Группа факторов	Описание факторов	ИСТОЧНИКИ ДАННЫХ	ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
1. Образовательные факторы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Высокая учебная нагрузка (лекции, практические занятия, домашние задания).</li> <li>– Преобладание сидячей работы за компьютером.</li> <li>– Недостаточное количество часов физкультуры в учебном плане.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследования Росстата (2022).</li> <li>– Статистика вузов о распределении учебного времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение времени, проведенного в сидячем положении.</li> <li>– Снижение мотивации к физической активности.</li> </ul>
2. Технологические факторы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зависимость от смартфонов, компьютеров и социальных сетей.</li> <li>– Отсутствие мотивации к активному отдыху из-за доступности пассивных форм развлечений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследование университета Мельбурна (2022).</li> <li>– Данные о времени использования гаджетов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение времени, проведенного за экранами.</li> <li>– Снижение интереса к физическим нагрузкам.</li> </ul>
3. Социальные факторы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Недоступность спортивной инфраструктуры (спортивные залы, площадки).</li> <li>– Отсутствие поддержки со стороны семьи, друзей или образовательного учреждения.</li> <li>– Низкая популярность спорта среди сверстников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследования ВОЗ (2023).</li> <li>– Опросы студентов о доступности спортивных ресурсов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изоляция от активных групп.</li> <li>– Снижение уровня социальной активности.</li> </ul>
4. Психологические факторы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Высокий уровень стресса и тревожности.</li> <li>– Низкая самооценка и мотивация.</li> <li>– Отсутствие привычки к регулярным физическим нагрузкам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследование университета Барселоны (2023).</li> <li>– Анализ психологического</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение уровня депрессии и тревожности.</li> <li>– Снижение готовности к</li> </ul>

		состояния студентов.	физической активности.
5. Экономические факторы	- Недостаток финансовых средств для посещения спортивных секций или покупки абонементов в фитнес-клубы. – Приоритет трат на другие цели (например, учебные материалы).	- Опросы студентов о бюджете и расходах. – Статистика о доступности спортивных услуг.	- Ограниченный доступ к платным видам спорта. – Уменьшение выбора физических активностей.
6. Культурные факторы	- Низкая популяризация здорового образа жизни в обществе. – Преобладание пассивных форм досуга (просмотр фильмов, видеоигры). – Отсутствие традиций семейного спорта	- Исследования ЮНЕСКО (2023). – Анализ культурных тенденций среди молодежи	- Укоренение нездоровых привычек. – Снижение значимости спорта в повседневной жизни

Источник: составлено автором.

Медицинские, психологические и социальные последствия гиподинамии приведены в таблице 3.

Таблица 3

Медицинские, психологические и социальные последствия гиподинамии

Категория последствий	Проявления	Описание	Потенциальное влияние на студентов
Медицинские последствия	- Ожирение и увеличение массы тела. – Нарушения осанки (сколиоз, кифоз). – Болезни сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз). – Снижение иммунитета.	- Гиподинамия приводит к замедлению метаболизма и накоплению жировой ткани. – Длительное сидение вызывает мышечный дисбаланс и деформации позвоночника.	- Ухудшение общего состояния здоровья. – Риск развития хронических заболеваний. – Повышение частоты простудных заболеваний.
Психологические последствия	- Увеличение уровня стресса и тревожности. – Депрессия и снижение самооценки. – Снижение концентрации внимания и когнитивных	- Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые снижают уровень	- Проблемы с учебой и академической успеваемостью. – Ухудшение психоэмоционального состояния.

	<p>функций.</p> <p>– Эмоциональное выгорание.</p>	<p>стресса.</p> <p>– Гиподинамия ухудшает кровоснабжение мозга, что снижает когнитивные способности.</p>	<p>– Снижение мотивации к достижению целей.</p>
Социальные последствия	<p>- Изоляция от сверстников.</p> <p>– Снижение уровня социализации.</p> <p>– Ухудшение качества жизни.</p> <p>– Профессиональная неуспешность в будущем</p>	<p>- Гиподинамия ограничивает участие в коллективных мероприятиях и спортивных активностях.</p> <p>– Низкая физическая активность снижает энергию и уверенность в себе</p>	<p>- Ослабление социальных связей.</p> <p>– Снижение удовлетворенности жизнью.</p> <p>– Проблемы с адаптацией в профессиональной среде</p>

Источник: составлено автором.

*Выводы.* В завершение исследования предлагается комплекс мероприятий для профилактики и снижения уровня гиподинамии, включающий следующие мероприятия: разработка персональных программ физической активности, увеличение количества часов физкультуры в учебном плане, внедрение игровых технологий – геймификация, VR-тренажеры для повышения интереса к физической активности.

### ***Список литературы***

1. Куимова М.В. Гиподинамия студентов: последствия и профилактика / М.В. Куимова, А.Н. Соколов. – М.: Советский спорт, 2020. – 144 с.
2. Михайлов С.С. Физическая активность как средство профилактики гиподинамии в студенческой среде / С.С. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №12. – С. 30–33.
3. Попов С.Н. Профилактика заболеваний, связанных с гиподинамией: учебное пособие / С.Н. Попов, Е.А. Волкова. – СПб.: Лань, 2019. – 98 с. // ЭБС «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/123456> (дата обращения: 22.03.2025).