

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Володина А. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Смирнова Г. Д.

**Актуальность.** В результате многочисленных исследований выявлено, что среди молодежи здоровы около 14-15%. Примерно 60% имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения. Молодые люди нередко испытывают огромное умственное напряжение, вызванное потоком информации, в отдельных случаях переходящее в нервное истощение и переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности на учебных занятиях. Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп [1]. С одной стороны, к ее снижению приводят игнорирование занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительная работа на занятиях без смены положения тела, плохая организация отдыха. Малоактивный образ жизни в целом, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, редкое пребывание на свежем воздухе и вредные привычки. Свой вклад вносит и научно-технический прогресс. Сегодня не редкость в доме посудомоечная машина, робот-пылесос, мультиварки и кофемашины, которые, с одной стороны, облегчают жизнь, с другой – сокращают нашу физическую активность до минимума. С другой стороны, студенты составляют особую группу, находящуюся в постоянном психоэмоциональном напряжении и стрессе. Этот фактор также влияет на снижение двигательной активности: накопление глюкокортикоидов в организме приводит к хроническому понижению настроения и сниженной мотивации, может стать причиной развития апатии, синдрома повышенной утомляемости и эмоционального выгорания [2].

**Цель.** Изучить двигательную активность студентов и информированность их о взаимосвязи физической активности со здоровьем.

**Методы исследования.** Исследование проводилось среди 81 респондента в возрасте от 17 до 25 лет (из них 75% – девушки, 25% – юноши). Анкетирование молодых людей проводилось в интернете с помощью Платформы Google

forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием этой же Платформы Google forms.

**Результаты и их обсуждение.** Как показали результаты исследования оценили свою двигательную активность как интенсивную только 6,2% респондентов. Делают утреннюю зарядку каждый день только 1,2% студентов, а 63% вообще ее никогда не делают. Дополнительно самостоятельно занимаются несколько раз в неделю 24,7% участников исследования, а 49,4% – не занимаются спортом. Во время передвижения по городу предпочитают передвигаться пешком 60,5% молодых людей, используют велосипед – 4,9%. Среди всех респондентов 51,9% не имеют хронических заболеваний, 7,4% имеют хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, 16% – опорно-двигательного аппарата, 13,6% – пищеварительной системы, 2,5% – нервной системы, 8,6% – эндокринной системы. Выбирая из последствий гиподинамии 85,2% отметили нарушение костно-мышечного аппарата, его дисфункция, 70,4% – апатию, забывчивость, снижение работоспособности, быструю утомляемость и 66,7% – снижение тонуса нервной системы, утрату ранее приобретённых навыков. Выяснение проявлений неблагоприятного состояния за последнее время показало, что у 81,5% – это сонливость, у 77,8% – усталость и у 65,4% – вялость.

**Выводы.** На основании проведенного исследования было установлено, что двигательная активность студентов снижена и у большинства имеются предпосылки к гиподинамии.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Радковец, А. И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи / А. И. Радковец // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : Материалы Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 16–17 мая 2018 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2018. – С. 234-237.
2. Евдокимова, А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А. А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. №3 (3). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya>.– Дата доступа: 28.02.2023.
3. Тимофеева, А. А. Гиподинамия как проблема современных студентов / А. А. Тимофеева, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 7 апреля 2021 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2021. – С. 226-230.
4. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие / Ю. А. Ермолаев. – М. : Высш. шк., 1985. – 384 с.