

справляться с нагрузками учебного процесса и достигать своих целей. Это может послужить основанием для внедрения в образовательный процесс УО «ГрГМУ» по дисциплине «Физическая культура» дополнительных тем о развитии синусовой тахикардии на управляемой самостоятельной работе студентов, а также планирования практических занятий физическими упражнениями по профилактике и физической реабилитации занимающихся при данном заболевании в специальных медицинских группах.

#### Список литературы

1. Сорокина, В. А. Лечебная физическая культура при нарушении ритма у студентов / В. А. Сорокина, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2021. – № 9 (54). – С. 99-105.

2. Аксенова, А. Н. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья / А. Н. Аксенова, Е. Н. Монахова, Н. В. Перегудова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9-13.

3. Клинические рекомендации «Наджелудочковые тахикардии» / Министерство Здравоохранения Российской Федерации ФГБУ ИНПУ им. Бакулева – Москва, 2017. – С. 8.

4. Адаптивная физическая культура у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / А. А. Туличев, И. Б. Улитин, В. В. Вязникова, В. Г. Кузьмин, А. Н. Овчинников, Н. Ю. Федорова // Культура и физическое здоровье – 2020. – № 2. – С. 144-146.

### ПРОФИЛАКТИКА ПОСЛЕДСТВИЙ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Александров Е.А., Запасник А.И.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Обелевский А.А.

**Актуальность.** Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью преодоления системного противоречия между традиционной, провоцирующей гиподинамию организацией учебного процесса в вузе и стратегической задачей формирования у будущих специалистов устойчивой компетенции здоровьесбережения. Поскольку узкие рамки дисциплины «Физическая культура» не компенсируют тотальный дефицит двигательной активности студентов, ведущий к рискам раннего развития хронических заболеваний, возникает потребность в принципиально новом педагогическом подходе. Таким подходом выступает целостное

проектирование образовательной среды университета, которая из пассивного фона превращается в активный инструмент, ненавязчиво интегрирующий движение в академический и внеучебный ритм, тем самым способствуя профилактике негативных последствий малоподвижности и воспитанию физически устойчивого и продуктивного профессионала.

**Цель.** Целью данной работы является разработка педагогической концепции проектирования университетской среды, которая обеспечивала бы неформальную интеграцию физической активности в повседневную жизнь студентов для минимизации медицинских и социальных рисков, связанных с малоподвижным образом жизни.

**Методы исследования.** В качестве методологической основы исследования был применен комплексный анализ современных научных данных в области педагогики, социологии, психологии здоровья и эргономики образовательной среды. Систематизация материала проводилась на основе изучения публикаций в рецензируемых отечественных и международных журналах, индексируемых в базах Scopus, Web of Science и eLibrary за период 2015-2025 гг. Поиск источников осуществлялся с использованием ключевых терминов: «студенческая гиподинамия» («student sedentary behaviour»), «проектирование образовательной среды» («learning environment design»), «неформальная физическая активность» («incidental physical activity»). Критическому анализу были подвергнуты работы, раскрывающие детерминанты малоподвижного поведения в академическом контексте, эффективные стратегии поощрения двигательной активности через изменение среды, а также оценки реализованных проектов по модификации университетских пространств. В результате синтеза полученных данных были выделены ключевые компоненты и разработана структурная модель педагогически целесообразной организации среды вуза для профилактики гиподинамии.

**Результаты и их обсуждение.** В современной образовательной практике высшей школы все более остро осознается противоречие между декларируемыми задачами формирования здоровья студенческой молодежи и объективными условиями обучения, провоцирующими длительное снижение двигательной активности. Ключевым риском в данном контексте выступает гиподинамия (hypodynamia; греч. hypo-+dynamis сила) – уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, а также на физическую работу [0]. Этот системный феномен, превращающийся из эпизодического состояния в устойчивый поведенческий паттерн, рассматривается не только как медицинский, но и как комплексная социально-педагогическая проблема. Ее решение требует перехода от разрозненных оздоровительных мероприятий к целостному проектированию университетской среды, которое органично интегрирует движение в академическую и повседневную жизнь студента,

создавая условия для преодоления малоподвижности и формирования культуры активного долголетия. Данная тенденция усугубляется общим технологическим укладом современного общества, где повсеместное распространение цифровых сервисов (удалённая работа, доставка товаров, каршеринг) минимизирует необходимость в естественной, бытовой двигательной активности, превращая её из повседневной нормы в осознанное усилие. Для студенческой среды это особенно актуально, поскольку образовательный процесс изначально структурирован вокруг длительных статических нагрузок в аудиториях и за компьютером во время самостоятельной работы. Таким образом, технологический комфорт создаёт парадоксальный результат, формируя дефицитарную по движению среду обитания, в рамках которой гиподинамия из эпизодического состояния перерастает в устойчивый поведенческий паттерн. Это подтверждает необходимость целенаправленного педагогического ответа – проектирования образовательной среды, способной компенсировать данные риски за счёт органичного включения двигательной активности в ткань академической и внеучебной жизни студентов.

Влияние гиподинамии на организм человека представляется в различных формах:

1. Хроническая гиподинамия характеризуется низким уровнем повседневной двигательной активности, что зависит от условий труда и быта. Это наиболее распространенная форма гиподинамии, связанная с отсутствием воспитания у человека необходимости в активных движениях.

2. Острая гиподинамия возникает при внезапном и продолжительном ограничении двигательной деятельности у физически активных до этого момента людей.

3. Выделяют также общую (ограничение двигательной активности всего организма) и локальную (ограничение движений группы мышц) гиподинамию. При достаточно длительном воздействии гиподинамии на организм развиваются изменения, называемые синдромом гиподинамии [1].

Последствия длительной гиподинамии для организма студента носят системный характер, выходя далеко за рамки локального мышечного дискомфорта и формируя основу для развития хронических заболеваний. Снижение энергозатрат на фоне сохранения калорийности питания закономерно ведет к накоплению избыточной массы тела и ожирению – ключевому фактору риска метаболического синдрома, инсулинорезистентности и сахарного диабета 2-го типа. Со стороны сердечно-сосудистой системы ослабевает тонус сосудов и снижается насосная функция сердца, что способствует развитию артериальной гипертензии и атеросклероза. Негативные изменения затрагивают и опорно-двигательный аппарат: снижается минеральная плотность костей (остеопения), ухудшается состояние суставов и позвоночника, прогрессируют мышечная атрофия и постуральные нарушения. Особую тревогу в контексте умственной деятельности студентов

вызывает ухудшение нейродинамики – снижение когнитивных функций, концентрации внимания и устойчивости к стрессу на фоне ухудшения церебрального кровотока.

Эти данные подчеркивают, что традиционные подходы, ограничивающиеся пропагандой здорового образа жизни или увеличением количества часов физкультуры, неадекватны масштабу проблемы. Необходим системный, средовой подход, который не просто информирует о рисках, а создает условия, где здоровый выбор становится самым простым и естественным. Таким решением является целенаправленное педагогическое проектирование образовательной среды вуза, трансформирующее ее из пространства, вынуждающего к статике в среду, которая провоцирует, поощряет и облегчает регулярную двигательную активность в повседневном контексте академической жизни.

Исходя из выявленных системных рисков гиподинамии и критической роли университетской среды, мы предлагаем реализовать целостную трёхуровневую стратегию, направленную на трансформацию всех ключевых пространств жизни студента. Её ядром является разработка и внедрение конкретных проектных решений для учебных корпусов, студенческих общежитий и занятий физической культурой.

Эта стратегия переводит проблему из плоскости медицинской констатации в область практического педагогического проектирования, создавая не просто условия для разовых активностей, а устойчивую экосистему, которая делает движение органичной и неотъемлемой частью образовательного процесса и повседневного быта.

Реализация стратегии в учебных корпусах и на территории корпуса направлена на трансформацию академической среды из пассивного фона в активный агент, стимулирующий движение. Ключевым инструментом становится проектирование пространства по принципу архитектурного «подталкивания», которое делает физическую активность наиболее простым и привлекательным выбором. Практическое воплощение данной концепции включает несколько взаимосвязанных проектов. Первым шагом выступает внедрение Проекта «Активные маршруты», предполагающего создание визуально привлекательной навигации, мотивирующей к использованию лестниц, и организацию специальных пешеходных дорожек между корпусами (например, разметка на ступенях с мотивирующими надписями или калориями). Параллельно осуществляется рекреационный редизайн холлов и зон ожидания, где устанавливается оборудование для спонтанной активности: столы для настольного тенниса и велотренажеры с возможностью подзарядки устройств. Важным организационным нововведением является институционализация «Динамической паузы» – короткого обязательного перерыва между парами с музыкальным и визуальным сопровождением для выполнения упражнений. Дополнительно для борьбы

с длительной статической нагрузкой непосредственно в учебном процессе предлагается пилотное внедрение гибкой мебели (высокие столы, пуфы) в отдельных аудиториях, позволяющей студентам менять рабочую позу в ходе занятий. В совокупности эти меры формируют среду, где двигательная активность органично вплетается в ежедневный академический ритм.

Второй блок стратегии фокусируется на студенческих общежитиях, трансформируя их из мест пассивного отдыха в центры здорового досуга и социальной активности. Ключевая задача – создать устойчивую среду, которая не только предоставляет возможности для движения, но и формирует соответствующую социальную норму. Практическая реализация начинается с запуска программы «Активное общежитие», в рамках которой силами студентов-тьюторов организуются регулярные секции по доступным видам активности, таким как йога для снятия стресса или скандинавская ходьба по территории кампуса. Для обеспечения материальной базы инициативы необходимо оборудовать доступные спорт-зоны – переоборудовать подвальные помещения или свободные комнаты под бесплатные мини-тренажерные залы, зоны воркаута и пространства для растяжки, делая физические упражнения буквально шаговой доступностью. Для усиления мотивации и создания духа сообщества внедряется система челленджей и рейтингов, например, межэтажные соревнования по подсчёту шагов через мобильные приложения или «Лестничный марафон» внутри корпуса, где победа поощряется призами для всего этажа. Информационное сопровождение, включающее размещение в холлах инфографики с комплексами упражнений для небольшой комнаты и проведение лекций спортивных психологов.

Третье направление реформы – трансформация формата дисциплины «Физическая культура», целью которой является формирование у студентов устойчивых навыков самостоятельной организации двигательной активности. Для этого предлагается внедрить вариативную систему оценивания, основанную на реальных двигательных практиках. Ключевым элементом становится система индивидуальных «двигательных заданий», где часть академических требований может быть выполнена не в зале, а в повседневной жизни. Например, выполнение и фиксация в специальном мобильном приложении цели в 10 000 шагов ежедневно в течение определенного периода может быть зачтено как эквивалент одного аудиторного занятия. Такой подход не только гибко учитывает индивидуальный график студента, но и качественно меняет мотивацию, переводя акцент с формального посещения на достижение личного результата, а также учит грамотно распределять приоритеты, интегрируя полезную активность (прогулку, активные перемещения по городу) в распорядок дня с прямой академической выгодой.

Дополнительным инструментом, развивающим осознанное отношение к проблеме гиподинамии, становится внедрение проектной деятельности.

В рамках учебного курса студенты получают задание разработать и реализовать собственный мини-проект, направленный на повышение двигательной активности в университетской среде. Это может быть организация тематического флешмоба, создание карты «здоровых пешеходных маршрутов» по кампусу или производство серии коротких обучающих роликов с комплексами упражнений для разных ситуаций. Подобная практика способствует глубокому погружению в проблематику, развивает навыки и превращает студентов из пассивных объектов воздействия в активных агентов изменения среды, создавая таким образом устойчивый внутренний ресурс университета для пропаганды здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного, отсутствие подвижности у подростков в большинстве случаев связано с огромными умственными нагрузками на учебе. У молодежи просто не остается времени на занятия физической культурой либо же просто даже на обычные уличные игры. Это влечет к ухудшению общего здоровья и снижению работоспособности, а также различным болезням [2].

**Выводы.** Проведенное исследование позволило обосновать и концептуально оформить педагогический ответ на вызовы гиподинамии в высшей школе, заключающийся в целенаправленном проектировании образовательной среды. Научная новизна работы заключается в интеграции принципов архитектурного «подталкивания», социальной психологии и педагогики в единую стратегию, реализуемую через три ключевых контекста: организацию учебного пространства, бытовой среды общежитий и модернизацию физкультурно-спортивной деятельности. Практическая значимость исследования подтверждается разработанным комплексом конкретных проектных решений, готовых к апробации. Перспективой дальнейшей работы является пилотное внедрение предложенной модели, разработка критериев оценки её эффективности и адаптация данного подхода для других уровней образования.

### Список литературы

1. Сокольникова, А. Д. Причины гипокинезии и гиподинамии у студенческой молодежи / А. Д. Сокольникова, Е. В. Карпенко // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы XII Всерос. студ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 22 апр. 2021 г. / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. Е. А. Югова, С. Н. Малафеева. – Екатеринбург, 2021. – С. 137.

2. Кривощекова, В. А. Физическая активность как средство профилактики гиподинамии студенческой молодежи / В. А. Кривощекова // Пермский период : сб. материалов IX Междунар. науч.-спорт. фестиваля курсантов и студентов образоват. Организаций : в 3 т. / сост. А. И. Согрина. – Пермь, 2022. – Т. 3. – С. 435-436.