

# ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рыбакова Д.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Венцковская Н.С.

**Актуальность.** В статье рассматривается проблема малоподвижного образа жизни обучающихся, обусловленного снижением уровня двигательной активности в условиях современного образовательного процесса. Рост экранного времени и преобладание сидячих форм учебной деятельности способствуют распространению гиподинамии, что негативно отражается на физическом состоянии студентов. Малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению работы опорно-двигательного аппарата, снижению физической выносливости и общей работоспособности. В связи с этим в работе проводится анализ влияния недостаточной физической активности на физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся, а также обосновывается необходимость внедрения мер, направленных на повышение уровня двигательной активности [1, 2, 3].

**Цель.** Определить влияние малоподвижного образа жизни на физическое и психологическое состояние обучающихся и обосновать необходимость внедрения профилактических мер по снижению последствий гиподинамии.

**Методы исследования.** Для анализа использованы:

- обзор современных научных публикаций последних лет (2018–2025), посвящённых гиподинамии и физической активности студентов;
- анкетное исследование, проведённое среди 137 обучающихся с использованием онлайн-опроса (Google-форма);
- описательный и аналитический анализ результатов анкетирования, отражающих особенности физического и психоэмоционального состояния обучающихся.

**Результаты и их обсуждение.** В научных исследованиях малоподвижный образ жизни рассматривается как один из ведущих факторов риска ухудшения здоровья молодёжи. По данным С. В. Каримовой и соавт., длительное пребывание в сидячем положении приводит к снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, ослаблению мышечного корсета и формированию нарушений осанки у студентов [1]. Установлено, что недостаток двигательной активности сопровождается снижением физической выносливости и общей работоспособности организма [4]. Ряд авторов подчёркивает тесную взаимосвязь физической

активности с психоэмоциональным состоянием обучающихся. Так, Л. Д. Кардаков и соавт. отмечают, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости и улучшению когнитивных функций студентов [2]. Аналогичные выводы представлены в работах Н. А. Булычевой, где физическая активность рассматривается как фактор стабилизации эмоционального состояния и профилактики эмоционального выгорания [5]. Таким образом, с позиций современных научных подходов гиподинамия выступает не только физиологической, но и психолого-педагогической проблемой, требующей комплексного анализа и разработки профилактических мер в образовательной среде [1].

С целью изучения особенностей двигательной активности обучающихся было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 137 обучающихся. Основную часть выборки составили респонденты в возрасте 18–21 года (75,9%) и 15–17 лет (21,2%). Большинство участников – женщины (95,6%). Анкетирование проводилось анонимно, что способствовало получению более объективных ответов. Анализ образа жизни обучающихся показал высокую продолжительность сидячей активности. Более 5 часов в день в сидячем положении проводят 69,3% респондентов, из них 39,4% – от 5 до 7 часов и 29,9% – более 7 часов. Данные показатели свидетельствуют о выраженной распространённости гиподинамии среди обучающихся. Несмотря на это, 80,3% участников исследования субъективно оценивают уровень своей физической активности как средний. Вместе с тем объективные показатели указывают на её недостаточность: 67,9% обучающихся занимаются физической активностью лишь 1–2 раза в неделю, тогда как 27,7% – 3–4 раза в неделю. Полученные результаты позволяют говорить о наличии расхождения между самооценкой и фактическим уровнем двигательной активности. Продолжительность физической нагрузки у большинства респондентов составляет от 20 до 60 минут (63,5%), при этом 32,1% обучающихся занимаются более 60 минут. Это свидетельствует о том, что при наличии физической активности её продолжительность, в целом, является достаточной, однако регулярность остаётся недостаточной. Обобщённые результаты анкетного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Обобщенные результаты анкетного исследования обучающихся (n-137)

Показатель	Результаты, %
Сидячая активность более 5 часов в день	69,3
Физическая активность 1–2 раза в неделю	67,9
Средняя самооценка физической активности	80,3

## Окончание таблицы 1

Показатель	Результаты, %
Боли в спине и шее (иногда или часто)	61,3
Ухудшение осанки	51,1
Чувство усталости без нагрузки	78,1
Стресс и тревожность (иногда и чаще)	83,9
Признаки эмоционального выгорания	76,6

Анализ физического состояния обучающихся выявил выраженную связь между длительным пребыванием в сидячем положении и наличием физического дискомфорта. Так, 61,3% респондентов отмечают боли в области спины и шеи иногда или часто, тогда как лишь 9,5% не испытывают подобных симптомов. Более половины участников исследования (51,1%) указывают на ухудшение осанки, что подтверждает негативное влияние малоподвижного образа жизни на состояние опорно-двигательного аппарата. Кроме того, 78,1% обучающихся отмечают чувство усталости или вялости без выраженной физической нагрузки. Оценка общей физической выносливости также указывает на преобладание средних и низких показателей: у 16,8% респондентов уровень выносливости оценивается как низкий, у 72,3% – как средний, и лишь у 8% – как высокий. Обучающиеся с низкой частотой физической активности чаще отмечают снижение работоспособности и общего физического тонуса. Результаты исследования свидетельствуют о влиянии гиподинамии и на психоэмоциональное состояние обучающихся. Ухудшение настроения после длительного сидения отмечают 54% респондентов (периодически или постоянно). При этом 83,9% участников испытывают стресс и тревожность иногда, часто или очень часто, а признаки эмоционального выгорания и апатии присутствуют у 76,6% обучающихся. Данные проявления более выражены у респондентов с низкой частотой физической активности. Недостаток двигательной активности оказывает влияние и на когнитивные функции. Так, 40,8% обучающихся отмечают значительное или умеренное снижение концентрации внимания и продуктивности. В ответах варианта «другое» подчёркивается комплексный характер влияния факторов, в частности, хронического недосыпа, который может усиливать негативные последствия малоподвижного образа жизни.

Несмотря на наличие объективных признаков гиподинамии, большинство респондентов оценивают своё общее состояние как удовлетворительное (65,7%) или хорошее (22,6%). Это может свидетельствовать о недостаточной осознанности обучающихся в отношении долгосрочных последствий малоподвижного образа жизни. Анализ открытых вопросов показал, что обучающиеся чаще всего связывают гиподинамию с болями

в спине и нарушением осанки, ухудшением общего самочувствия, снижением уровня активности и настроения. В качестве факторов, способствующих повышению двигательной активности, респонденты чаще всего указывали увеличение свободного времени, занятия спортом, регулярную ходьбу и расширение доступных спортивных секций.

**Выводы.** Полученные результаты подтверждают распространённость малоподвижного образа жизни среди обучающихся и его негативное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние. Нерегулярность физической активности при длительной сидячей нагрузке способствует развитию гиподинамии, снижению выносливости, возникновению болевых ощущений и признаков эмоционального выгорания. Это обосновывает необходимость внедрения мер, направленных на повышение двигательной активности обучающихся в образовательной среде.

Малоподвижный образ жизни оказывает значительное влияние на физическое и психологическое состояние обучающихся, повышая риск снижения выносливости, ухудшения осанки и развития эмоционального дискомфорта. Физическая активность выступает ключевым средством профилактики этих последствий, позволяя снижать уровень стресса и поддерживать общее самочувствие студентов. Для сохранения здоровья образовательным организациям рекомендуется внедрять программы, направленные на повышение двигательной активности: включать короткие физкульт-паузы, развивать спортивную среду, проводить регулярные мероприятия и систематически информировать студентов о пользе движения. Изучение влияния гиподинамии на обучающихся остаётся актуальной задачей современной педагогики, медицины и психологии.

### Список литературы

1. Влияние сидячего образа жизни на здоровье молодежи / С. В. Каримова, А. А. Скобелев, О. А. Казакова, Л. А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия). – 2022. – № 1(14). – С. 67-71.
2. Кардаков, Л. Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов / Л. Д. Кардаков, А. С. Загумённых, Е. А. Пестерев // Молодой ученый. – 2022. – № 50(445). – С. 481-484.
3. Чупикова, Е. А. Предикторы психического благополучия обучающихся при дистанционном обучении в период самоизоляции / Е. А. Чупикова // Профилактическая медицина. – 2022. – № 3. – С. 25-30.
4. Симанков, В. А. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов / В. А. Симанков, А. А. Морозов // Вестник науки. – 2024. – Т. 3, № 12(81). – С. 1913-1919.
5. Булычева, Н. А. Влияние физической активности на общее психическое состояние студентов / Н. А. Булычева // Эпомен: медицинские науки. – 2025. – № 20. – С. 165-168.