

## ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Е.А. Маслова, А.В. Василевич*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имен И.П. Шамякина»*

Процесс цивилизации сопровождается все более отчетливой тенденцией к снижению двигательной активности человека и возрастанию нагрузки на его мозг. Это вызвало нарушение сложившегося в эволюции соотношения между сторонами жизнедеятельности, когда мышечная деятельность является конечным, исполнительным звеном психических процессов, поскольку между ними существует прямая зависимость. Смещение у современного человека этих отношений привело к нарастанию психического напряжения, что сказывается и на изменении структуры и соотношений отдельных периодов и фаз сна, призванного дать организму не только пассивный отдых, но и рассортировать и усвоить полученную информацию, освободив мозг для восприятия новых потоков информации.

Статистика показывает, что жизнедеятельность студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному образу жизни. Данный аспект способствует благоприятной среде развития гиподинамии, что для растущего и развивающегося организма, рано или поздно отразится на его физическом, умственном и половом созревании и в целом на здоровье [1].

Инновационные научные исследования определили, что продолжительное ограничение двигательной активности, которое получило название гиподинамии, является опасным антифизиологическим фактором, патологически влияющим на организм и приводящим к ранней утрате трудовой деятельности и раннему старению. У сформировавшегося организма нарушения, вызванные малоподвижной активностью, являются обратимыми, т. е. их можно устранить благодаря своевременной физической тренировке, в отличие от организма, который находится в процессе роста травмирующий результат гиподинамии возместить невозможно. Определено, что малоподвижный образ жизни особенно опасен на ранних стадиях онтогенеза и в период полового созревания. Он приводит к значительному уменьшению скорости роста, организма и подавлению биохимических процессов, в том числе и нарушение функции генетического аппарата клеток. Вместе с тем наблюдаются существенные патологии функционирования головного мозга, проявляющиеся в расстройстве высшей нервной деятельности и снижении работоспособности.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [3].

Отсутствие достаточной физической активности большинство стараются заменить курением и злоупотреблением алкогольными напитками, наркоманией и азартными играми, пассивным туризмом и разнообразными развлечениями техногенного характера. Профилактика вредных привычек в студенческой среде является важным компонентом валеологического воспитания [2].

Таким образом, необходимо отметить, что уровень здоровья студентов высших учебных заведений находится в неблагоприятном положении. Большая часть студентов ставит своей целью материальные ценности, отмечается низкий уровень мотиваций, ориентированных на формирование здоровья и здорового образа жизни. Поэтому возникает необходимость разработки программ и учебно-методических пособий,

направленных на формирование здоровья и повышение мотиваций на здоровый образ жизни. Решение этой проблемы возможно только при объединении усилий специалистов в области педагогики, медицины, психологии и гигиены [3].

### Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2010. – 336с.
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / А.А. Щанкин. – М.|Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> . – На рус. яз. – ISBN 978-5-4475-4860-5].
3. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.Н. Нестеров, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова. – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006 .— 210