

**ОТ ГИПОДИНАМИИ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ:
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИЖЕНИЮ У
СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ**

Плевко Е.А. кандидат с.-х. наук, доцент

Плиндова М.В. старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусская государственная орденов
Октябрьской Революции и Трудового Знамени сельскохозяйственная
академия», кафедра физического воспитания и спорта. г. Горки,
Республика Беларусь

Short annotation: The article considers the problem of hypodinomy among student youth on the example of the Belarusian State Agricultural Academy. On the basis of data from a sociological survey, the main reasons for skipping physical education classes have been analyzed. The successful experience of the department of physical education and sports in creating an integrated system of sports-mass work aimed at increasing the motivation of students to regular physical activity and forming attitudes towards active longevity is presented.

Гиподинамия или низкая физическая активность занимает четвертое место среди причин смерти, уступая таким заболеваниям как гипертония, курение и высокий уровень глюкозы в крови. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно около 3,2 миллиона человек умирают от недостаточной физической активности. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. В некоторых источниках указывается, что физическая активность в нынешнее время снизилась в 100 раз по сравнению с предыдущими веками [1]. Недостаток движения является причиной многих заболеваний. В трактатах прошлого было написано: «Движение – это жизнь!». Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [2]. Однако, многие люди не соблюдают простых, научно обоснованных норм здорового образа жизни. Ещё несколько десятилетий назад гиподинамия была редкостью, но сейчас эта болезнь охватывает всё большее населения планеты, вызывая актуальность этой болезни.

Научно-технический прогресс помогает современному человеку обеспечить комфортные условия жизни при минимуме физической активности. Человеку не нужно прилагать так много усилий как это было раньше, ведь в современном мире есть техника и транспорт. Большинство движений современного человека очень однообразны, направлены на одну группу мышц и не способствуют физическому развитию организма.

Профилактикой гиподинамии является здоровый образ жизни,

который включает в себя правильное питание и регулярную физическую активность [1].

Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, такие как инвалидностью или продолжительной болезнью. Главными факторами риска развития гиподинамии являются недостаточная физическая активность, вредные привычки, нервные и психические заболевания, избыточный вес. Гиподинамия во всех её проявлениях оказывает неблагоприятное воздействие на организм, снижая его устойчивость к внешним воздействиям и является фактором риска возникновения различных заболеваний [3].

Актуальность проблемы гиподинамии в современном обществе, особенно среди студенческой молодежи, ведущей малоподвижный образ жизни в процессе обучения, очень актуальна.

Перебарывание малоподвижности и формирование желания к занятиям физической активности является первостепенной задачей физического воспитания в Белорусской государственной сельскохозяйственной академии, закладывающей основы здоровья и активного долголетия будущих специалистов. Цель нашего исследования – выявить основные причины низкой посещаемости занятий по физической культуре среди студентов и оценить эффективность существующей в академии системы спортивно-массовой работы.

Методы исследований. В феврале 2025 года был проведен социологический опрос 297 студентов Белорусской государственной сельскохозяйственной академии на тему «Физическая культура и спорт». Анкетирование позволило получить данные о регулярности посещения занятий и причинах их пропусков с дифференциацией по полу. Дополнительно проанализированы отчетные данные кафедры физического воспитания и спорта о спортивно-массовой работе за 2024/2025 учебный год.

Результаты опроса показали, что более половины студентов (56,6%) систематически посещают занятия по физической культуре. При этом каждый третий (31,6%) занимается нерегулярно, а 11,8% студентов часто или практически не посещают занятия (таблица 1).

Таблица 1. Регулярность посещения занятий по физической культуре студентами

Варианты ответов	% ко всем	Пол	
		Муж.	Жен.
1. Всегда	56,6	59,0	52,3
2. Не всегда, изредка пропускаю	31,6	28,7	36,7
3. Часто пропускаю	3,4	3,3	3,7
4. Практически не посещаю	8,4	9,0	7,3

Наибольший интерес представляют причины пропусков (таблица 2). Лидирующими факторами являются болезнь и отсутствие желания/лень/усталость (по 45,7%). При этом наблюдается заметная

гендерная разница: девушки значительно чаще юношей ссылаются на болезнь (58,3% против 39,1%) и усталость/лень (58,3% против 39,1%). Среди других значимых причин – пропуск первой пары (17,1%), чрезмерные нагрузки (11,4%), выполнение заданий по другим дисциплинам (8,6%) и поездки к родителям (8,6%, исключительно среди юношей).

Таблица 2. Причины пропусков занятий по физической культуре

Варианты ответов	% ко всем	Пол:	
		Муж	Жен.
1. Из-за болезни	45,7	39,1	58,3
2. Иногда просыпаю первую пару	17,1	17,4	16,7
3. Непродуктивно проводится занятие	2,9	4,3	0,0
4. Из-за чрезмерных нагрузок	11,4	8,7	16,7
5. В это время выполняю задания по другим дисциплинам	8,6	8,7	8,3
6. Иногда езжу домой, к родителям	8,6	13,0	0,0
7. Забываю взять на занятия спортивную одежду	5,7	4,3	8,3
8. Из-за опозданий преподаватель не допускает меня к занятиям	0,0	0,0	0,0
9. Не хочется ходить на занятия, сказывается усталость или просто лень	45,7	39,1	58,3
10. Другое	0,0	0,0	0,0

Полученные данные указывают на то, что, помимо объективных причин (болезнь, учебная нагрузка), ключевой проблемой является сниженная внутренняя мотивация и общее психофизическое состояние студентов (усталость, лень).

В противовес этим данным, в академии выстроена многоуровневая система спортивной и спортивно-массовой работы. В 2024/2025 учебном году в различных мероприятиях приняли участие 2081 студент, что составляет 79,5% от общего контингента студентов обучающихся на дневной форме получения образования. Эта система включает:

1. Круглогодичную спартакиаду по 20 видам спорта (1191 участник).
2. Кубки и турниры академии по 8 видам спорта (около 440 студентов).
3. Спортивную работу в общежитиях (более 15 мероприятий, 300 участников; соревнования между общежитиями по 5 видам спорта, 500 участников).
4. Спортивные секции и группы спортивного совершенствования по различным видам спорта (17 отделений и 9 групп спортивного клуба, всего 417 студентов).

Результативность данной системы подтверждается спортивными достижениями студентов на соревнованиях различного уровня: за год студентами было завоевано 34 медали на международных и республиканских соревнованиях, подготовлено 18 кандидатов в

мастера спорта, 2 мастера спорта и 1 мастер спорта международного класса.

Выводы и рекомендации:

1. Проведенное исследование выявило, что основными барьерами для регулярных занятий физической культурой являются не столько организационные недостатки, сколько субъективные факторы: болезнь, общая усталость и низкая личная мотивация, особенно среди девушек.

2. Существующая в Белорусской государственной сельскохозяйственной академии комплексная система спортивной и спортивно-массовой работы является эффективным инструментом вовлечения подавляющего большинства студентов в физкультурно-спортивную деятельность и доказала свою результативность.

3. Для дальнейшего повышения мотивации и преодоления гиподинамии целесообразно диверсифицировать учебные программы, учитывая разный уровень физической подготовки и интересов студентов, чтобы снизить ощущение «чрезмерных нагрузок»; внедрять мотивационные программы и мероприятия, направленные на формирование ценностного отношения к здоровью и активному долголетию; активнее использовать гибкие формы занятий (вне расписания, на базе общежитий) и информационные технологии для популяризации движения.

Таким образом, сочетание обязательных учебных занятий с широкой палитрой внеучебных спортивных мероприятий создает среду, способствующую переходу от гиподинамии к активному и здоровому образу жизни, что является фундаментом для продуктивного долголетия будущих специалистов.

Список литературы

1. Kotova O. V, Zavalishina S. Yu, Makurina O. N, Kiperman Ya. V, Savchenko A. P, Skoblikova T. V, Skripleva E. V, Zacepin V. I, Skriplev A. V., Andreeva V. Yu. Impact estimation of long regular exercise on hemostasis and blood rheological features of patients with incipient hypertension / Kotova O. V, Zavalishina S. Yu, Makurina O. N, Kiperman Ya. V., Savchenko A. P, Skoblikova T. V, Skripleva E. V, Zacepin V. I, Skriplev A. V, Andreeva V. Yu. // Bali Medical Journal. A. – 2017, № 16. – Р. 514–520;

2. Кардозу В. М., Фернандеш Д. М., Бакытжанова А. Е. Гиподинамия болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2014. – Т. 4. – №. 5. – С. 704.

3. Атласова А. Э., Гатауллина К. М., Толмачёв Д. А. Влияние гиподинамии на здоровье студентов медицинской академии // Дневник науки. – 2024. – №. 4. – С. 88.