

## **Проблема гиподинамии в жизни студента**

Гиподинамией называется нарушение функций организма, вызванное ограничением двигательной активности. Распространенность этого недуга обусловлена ростом урбанизации, автоматизации и механизации труда, а также увеличением роли средств коммуникации.

Проблема гиподинамии является крайне актуальной для современных студентов, так как в связи с необходимостью осваивать значительные объемы материала много времени проводится в сидячем положении. Также негативно сказывается отсутствие занятий спортом и физической активности по причине нехватки свободного времени или нежелания студента. Проблема гиподинамии становится все более актуальной, ведь количество заболеваний, которые с ней связаны, со временем лишь возрастает.

Особенно пагубно влияет гиподинамия на сердечнососудистую систему: ослабевают сила сокращений сердца, снижается тонус сосудов, уменьшается трудоспособность, нарушается снабжение тканей питательными веществами и кислородом, что в итоге может привести к ожирению и атеросклерозу.

С течением времени гиподинамия оказывает отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат: мышцы слабеют и постепенно атрофируются, уменьшаются сила и выносливость, возникают такие заболевания как остеопороз, остеоартроз и остеохондроз.

Вследствие гиподинамии страдает эндокринная система: цепь эндокринных нарушений проявляется метаболическим синдромом, что становится причиной ожирения и увеличения риска атеросклероза.

Необходимо подчеркнуть негативное влияние гиподинамии на работе головного мозга, в результате чего проявляются следующие симптомы: бессонница, слабость, уменьшение трудоспособности, чрезмерная утомляемость, снижение умственной активности и др.

Основной профилактикой являются физические нагрузки, движение, поэтому чтобы избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, необходимо вести здоровый образ жизни. В ходе опроса, проведенного среди студентов 3 курса ИМО, были получены данные от 27 студентов, которые в течение 2 месяцев в период с 15 января по 15 марта 2018 года занимались спортом для профилактики гиподинамии дополнительно к физическим нагрузкам на занятиях физической культурой в университете. Студенты отмечали, что у них улучшилось психофизиологическое состояние, снизилась утомляемость, после занятий спортом они чувствовали прилив сил и бодрости.

Таким образом, разумный двигательный режим необходимо совмещать с отказом от вредных привычек и правильным питанием. Рекомендации включают в себя ежедневные получасовые физические нагрузки, например, пешие прогулки, бег, отжимания от пола, прыгание со скакалкой. Дома полезно иметь спортивный инвентарь для выполнения упражнений для брюшных мышц пресса. Важно отметить, что необходима консультация минимизации вреда здоровью.

### ***Библиографический список***

1. Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. Гиподинамия и ее влияние на состоянии здоровья. М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. М.: Владос-пресс, 2002.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991.