УДК 613.84

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ И ОЖИРЕНИЯ

♦♦♦♦♦

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTING HYPODYNAMIA AND OBESITY

Засыпкин Ярослав Олегович
студент группы 24-ЭБ-ЭК1,
Институт экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
yaroslavzasypkin5@gmail.com

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается значение физической культуры как эффективного инструмента профилактики гиподинамии и ожирения. Авторы анализируют физиологические и социальные аспекты проблемы, приводят научные данные о влиянии недостаточной физической активности на здоровье человека, особенно в условиях урбанизированного образа жизни. Приводятся примеры и рекомендации по использованию различных форм физической активности для поддержания нормальной массы тела, повышения общего тонуса организма и профилактики хронических заболеваний. Делается вывод о необходимости интеграции физической культуры в образ жизни различных возрастных и социальных групп.

Ключевые слова: физическая культура, гиподинамия, ожирение, профилактика, здоровье, активность, студенты, образ жизни.

Zasypkin Yaroslav Olegovich
Student of group 24-EB-EK1,
Institute of Economics,
Management and Business,
Kuban State University of Technology
yaroslavzasypkin5@gmail.com

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. The article examines the importance of physical culture as an effective tool for preventing physical inactivity and obesity. The authors analyze the physiological and social aspects of the problem, provide scientific data on the impact of insufficient physical activity on human health, especially in an urbanized lifestyle. Examples and recommendations are given on the use of various forms of physical activity to maintain normal body weight, improve overall body tone, and prevent chronic diseases. A conclusion is made about the need to integrate physical culture into the lifestyle of various age and social groups.

Keywords: physical education, physical inactivity, obesity, prevention, health, activity, students, lifestyle.

Современное общество сталкивается с остро выраженными проблемами, связанными с низким уровнем физической активности населения и увеличением распространённости ожирения. Быстрый темп жизни, урбанизация, автоматизация труда и досуга, а также рост информационных технологий способствуют снижению двигательной активности и формированию малоподвижного образа жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, гиподинамия и ожирение являются важнейшими факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, нарушений опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональных расстройств. В этом контексте особую значимость приобретает физическая культура как средство профилактики, укрепления здоровья и повышения качества жизни населения.

Гиподинамия – это патологическое состояние, вызванное недостаточной двигательной активностью, приводящее к снижению функциональных возможностей организма [1]. Это состояние нарушает работу всех систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и опорно-двигательной.

Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным отложением жировой ткани, которое влечёт за собой не только физические, но и социально-психологические последствия. Часто ожирение сопровождает гиподинамию, образуя так называемый «двигательный дефицитный синдром» [2]. Обе патологии особенно опасны в студенческом возрасте, когда формируются устойчивые поведенческие привычки и модель будущего образа жизни.

Физическая культура является неотъемлемым элементом здорового образа жизни и действенным способом предупреждения гиподинамии и ожирения. Регулярные занятия физической активностью способствуют:

- нормализации обмена веществ;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стабилизации психоэмоционального состояния;
- формированию двигательных навыков и устойчивых привычек к активному образу жизни;
- снижению массы тела за счёт ускорения липидного обмена.

Исследования показывают, что достаточно 150–300 минут умеренной физической активности в неделю, чтобы снизить риск неинфекционных заболеваний и сохранить здоровую массу тела [3].

Эффективность профилактики напрямую зависит от регулярности, индивидуализации и разнообразия используемых форм физической активности. Среди них:

- Утренняя гимнастика – доступный способ запуска обменных процессов;
- Аэробные тренировки (ходьба, бег, плавание, велосипед) – основной инструмент жиросжигания [4];
- Функциональный тренинг и силовые упражнения – укрепляют мышцы и костную систему [5];
- Игровые виды спорта – развивают выносливость и улучшают психоэмоциональное состояние [6];
- Йога и стретчинг – способствуют расслаблению и повышению гибкости [1].

Особенно важно включать физическую активность в расписание студентов, офисных работников и людей, ведущих сидячий образ жизни.

Для эффективной борьбы с гиподинамией и ожирением необходима системная работа, включающая:

1. Проведение разъяснительной работы среди населения [2];
2. Создание условий для занятий физкультурой (доступность спортплощадок, секций) [4];
3. Мотивационные программы в вузах, колледжах, на рабочих местах [6];
4. Информационную поддержку в СМИ и социальных сетях [1];
5. Формирование положительного образа активного человека [5].

Педагоги физической культуры, врачи и психологи должны работать совместно для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом и осознания их пользы.

Физическая культура выступает не просто средством двигательной активности, но и важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. В условиях роста числа заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни, её значение как профилактического средства невозможно переоценить. Регулярная физическая активность способствует предупреждению гиподинамии и ожирения, формирует культуру здоровья и повышает уровень жизни.

Несомненно, физические нагрузки являются важным фактором для здоровой жизни человека [7], к примеру, ведется разработка и постепенное внедрение современных здоровьесберегающих педагогических технологий [8], которые направлены на формирование культуры здорового образа жизни и предусматривают особенности преподавания физической культуры для отдельных групп обучающихся со слабым здоровьем [9].

Для достижения положительных результатов необходима интеграция физической культуры в образовательные и трудовые процессы, формирование мотивации к здоровому образу жизни с раннего возраста и развитие доступной спортивной инфраструктуры.

Литература

1. Якунин Ю.Г. Влияние гиподинамии на здоровье молодежи и пути её профилактики / Ю.Г. Якунин, Е.П. Сафонова // Молодой ученый. – 2022. – № 9. – С. 112–115.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева : ВОЗ, 2020.
4. Кокшаров В.В. Физическая активность как фактор здоровья // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 48–52.
5. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – М. : СпортАкадемПресс, 2017. – 192 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура: адаптивно-оздоровительная стратегия. – М. : Советский спорт, 2006. – 352 с.
7. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
8. Питкин В.А. Здоровый образ жизни как модная тенденция в жизни студентов В.А./ Питкин, Т.В. Дробот // Наука техника и технологии (Политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 243–245.
9. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.

References

1. Yakunin Yu.G. The Impact of Physical Inactivity on the Health of Young People and Ways to Prevent It / Yu.G. Yakunin, E.P. Safonova // Young Scientist. – 2022. – № 9. – P. 112–115.
2. Platonov V. N. The System of Training Athletes in Olympic Sports. – K. : Olympic Literature, 2004. – P. 808.
3. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva : WHO, 2020.
4. Koksharov V.V. Physical Activity as a Health Factor // Theory and Practice of Physical Education. – 2021. – № 4. – P. 48–52.
5. Apanasenko G.L. Individual Health: Theory and Practice / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. – M. : SportAkademPress, 2017. – P. 192.
6. Balsevich V.K. Physical education: adaptive and health-improving strategy. – M. : Sovetsky Sport, 2006. – P. 352.
7. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
8. Pitkin V.A. Healthy lifestyle as a fashionable trend in the lives of students. / V.A. Pitkin T.V., Drobot // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 1. – P. 243–245.
9. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.