УДК 371.121

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

♦♦♦♦♦

LESS MOVABLE LIFESTYLE AS A PROBLEM OF MODERN LIFESTYLE

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

Батракова Ксения Алексеевна
студентка группы 25-ЭБ-РС2,
факультет экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
kseniyaabatr@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема малоподвижного образа жизни как одного из значимых факторов, негативно влияющих на здоровье современного человека. Анализируются основные причины распространения гиподинамии, связанные с развитием технологий, изменением характера труда и особенностями повседневной деятельности. Особое внимание уделяется влиянию недостаточной физической активности на физическое и психическое состояние человека, а также распространённости данной проблемы среди молодёжи. В работе подчёркивается необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы, включающего как индивидуальные, так и общественные меры. Делается вывод о важности формирования устойчивых привычек активного образа жизни в условиях современного общества.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, гиподинамия, физическая активность, здоровье, образ жизни, студенты, современное общество, профилактика, двигательная активность, качество жизни.

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

Batrakova Ksenia Alekseevna
Student of group 25-EB-RS2,
Faculty of Economics,
Management and Business,
Kuban State Technological University
kseniyaabatr@mail.ru

Annotation. This article examines the problem of a sedentary lifestyle as one of the significant factors negatively impacting modern health. It analyzes the main causes of the spread of physical inactivity, related to technological advances, changing work patterns, and the specifics of everyday activities. Particular attention is paid to the impact of insufficient physical activity on a person's physical and mental well-being, as well as the prevalence of this problem among young people. The paper emphasizes the need for a comprehensive approach to addressing this issue, encompassing both individual and societal measures. It concludes that developing sustainable active lifestyle habits is essential in today's society.

Keywords: sedentary lifestyle, physical inactivity, physical activity, health, lifestyle, students, modern society, prevention, physical activity, quality of life.

В условиях стремительного развития технологий и цифровизации общества образ жизни человека претерпел значительные изменения. Если ранее физическая активность была естественной частью повседневной жизни, то в настоящее время она всё чаще уступает место пассивным формам деятельности. В результате всё больше людей сталкиваются с явлением малоподвижного образа жизни, которое становится одной из ключевых проблем современного общества.

Исследователи в области физической культуры наблюдают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах [1]. Несомненно, физические нагрузки являются важным фактором для здоровой жизни человека [2], к примеру, ведется разработка и постепенное внедрение современных здоровьесберегающих педагогических технологий [3], которые направлены на формирование культуры здорового образа жизни и предусматривают особенности преподавания физической культуры для отдельных групп обучающихся со слабым здоровьем [4].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что недостаток двигательной активности напрямую влияет на состояние здоровья населения, снижает работоспособ-

ность и повышает риск развития хронических заболеваний. Особенно остро эта проблема проявляется среди молодёжи, чья повседневная деятельность всё чаще связана с использованием цифровых устройств. Малоподвижный образ жизни представляет собой форму поведения, при которой уровень физической активности человека оказывается значительно ниже необходимого для поддержания нормального функционирования организма. Такое состояние нередко связано с длительным пребыванием в сидячем положении, отсутствием регулярных физических нагрузок и минимальным уровнем двигательной активности в течение дня [5, 6].

Причины распространения гиподинамии во многом связаны с особенностями современного общества. Прежде всего, это развитие технологий, которые значительно упростили выполнение многих задач. Человек всё реже сталкивается с необходимостью физического труда, поскольку большинство процессов автоматизировано. Кроме того, широкое распространение интернета и мобильных устройств привело к тому, что значительная часть времени проводится в виртуальном пространстве. Учёба, работа, общение и даже досуг всё чаще происходят в сидячем положении. Не менее важным фактором является урбанизация. Жители крупных городов зачастую передвигаются на транспорте, что сокращает уровень естественной физической активности. Даже короткие расстояния преодолеваются с использованием автомобилей или общественного транспорта, что дополнительно снижает двигательную нагрузку.

Малоподвижный образ жизни оказывает комплексное негативное влияние на организм человека. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система. Недостаток движения приводит к ухудшению кровообращения, снижению тонуса сосудов и увеличению риска развития заболеваний сердца. Кроме того, гиподинамия способствует нарушению обмена веществ, что может привести к набору избыточного веса и развитию сахарного диабета. Также значительные изменения происходят в опорно-двигательном аппарате [7, 8]. Длительное пребывание в одной позе вызывает напряжение мышц, ухудшение осанки и развитие различных заболеваний позвоночника. Особенно это актуально для студентов и офисных работников, которые проводят большую часть дня за компьютером. Следует отметить, что последствия малоподвижного образа жизни затрагивают не только физическое, но и психическое здоровье [9]. Недостаток активности может приводить к снижению уровня энергии, ухудшению настроения и повышению тревожности. Это связано с тем, что физическая активность способствует выработке гормонов, отвечающих за эмоциональное состояние человека. Особую обеспокоенность вызывает распространённость гиподинамии среди молодёжи. Современные студенты значительную часть времени проводят за учёбой, при этом учебный процесс зачастую организован таким образом, что предполагает длительное сидение. Дополнительным фактором является активное использование социальных сетей и цифровых технологий, которые вытесняют подвижные формы досуга [10].

Для студентов занятия физической культурой и спортом снимают стресс, повышают работоспособность, снижают агрессивность, способствуют нормальному физическому и психическому развитию. Физическое воспитание является особым средством раскрытия потенциала здоровья молодежи [11].

На мой взгляд, проблема малоподвижного образа жизни заключается не только в технологическом прогрессе, но и в изменении привычек и ценностей. Современный человек всё чаще выбирает комфорт и удобство, даже если это наносит вред его здоровью. При этом многие осознают негативные последствия гиподинамии, но не предпринимают достаточных усилий для изменения своего образа жизни. На уровне общества необходимо создавать условия, способствующие активному образу жизни. К таким мерам можно отнести развитие спортивной инфраструктуры, популяризацию физической культуры и внедрение программ, направленных на повышение уровня активности населения. В образовательных учреждениях важно уделять больше внимания физическому воспитанию и формированию здоровых привычек у студентов [12].

Таким образом, малоподвижный образ жизни представляет собой серьёзную проблему современного общества, затрагивающую различные аспекты жизни человека. Его распространение связано с изменениями в социальной и технологической среде, а последствия оказывают негативное влияние на здоровье и качество жизни.

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 366–369.
2. 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.
3. Питкин В.А. Здоровый образ жизни как модная тенденция в жизни студентов / В.А. Питкин, Т.В. Дробот // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 243–245.
4. 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.
5. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и здоровье населения. Официальный сайт ВОЗ. – 2024. – URL : https: www.who.int (дата обращения 08.04.2026).
6. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Рекомендации по физической активности и профилактике заболеваний. Официальный сайт Минздрава РФ. 2024. – URL : https://minzdrav.gov.ru (дата обращения 08.04.2026).
7. Гиподинамия и её влияние на здоровье человека. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – 2023. – URL : https: cyberleninka.ru (дата обращения 09.04.2026).
8. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека. MedPortal: медицинский портал. 2024. – URL : https: medportal.ru (дата обращения 09.04.2026).
11. Питкин В.А. Физическая культура и спорт в системе высшего образования РФ. Наука / В.А. Питкин, С.И. Заяц // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2025. – № 1. – С. 261–264.
9. Научные публикации по проблеме гиподинамии. Национальная электронная библиотека. 2023. – URL : https: нэб.рф (дата обращения 09.04.2026).
10. Проблемы малоподвижного образа жизни в современном обществе. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека. – 2023. – URL : https: elibrary.ru (дата обращения 11.04.2026).
12. Современные исследования уровня физической активности населения. ТАСС. – 2024. – URL : https: tass.ru (дата обращения 11.04.2026).

References

1. Pitkin V.A. The Impact of Physical Activity on Mental Performance / V.A. Pitkin, M.D. Lisitskaya, M.I. Baskova // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 366–369.
2. 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.
3. Pitkin V.A. Healthy Lifestyle as a Fashionable Trend in Students' Lives / V.A. Pitkin, T.V. Drobot // Science, Engineering and Technology (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 1. – P. 243–245.
4. Pitkin V.A. Forming a Healthy Lifestyle Culture in the System of Continuous Education. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.
5. World Health Organization. Physical Activity and Population Health. Official WHO website. – 2024. – URL : https: www.who.int (date of application 08.04.2026).
6. Ministry of Health of the Russian Federation. Recommendations for Physical Activity and Disease Prevention. Official website of the Ministry of Health of the Russian Federation. – 2024. – URL : https. minzdrav.gov.ru (date of application 08.04.2026).
7. Physical Inactivity and Its Impact on Human Health. CyberLeninka: Scientific Electronic Library. – 2023. – URL : https://cyberleninka.ru (date of application 09.04.2026).
8. The Impact of a Sedentary Lifestyle on the Human Body. MedPortal: Medical Portal. – 2024. – URL : https: medportal.ru (date of application 09.04.2026).
11. Pitkin V.A. Physical Education and Sports in the Higher Education System of the Russian Federation. Science. Engineering / V.A. Pitkin, S.I. Zayats // Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2025. – № 1. – P. 261–264.
9. Scientific Publications on the Problem of Physical Inactivity. National Electronic Library. – 2023. – URL : https: неб.рф (date of application 09.04.2026).
10. Problems of a Sedentary Lifestyle in Modern Society. eLIBRARY.RU: Scientific Electronic Library. – 2023. – URL : https: elibrary.ru (date of application 11.04.2026).
12. Modern studies of the population's physical activity level. TASS. – 2024. – URL : https: tass.ru (date of application 11.04.2026).