УДК 796.011.3:613.2/.7:616-084

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Д. И. Дайтбегов

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель А. А. Юрошкевич

Проанализирована роль физической культуры в профилактике гиподинамии как одного из ключевых факторов снижения уровня здоровья населения. Рассмотрены современные социально-поведенческие причины недостаточной двигательной активности, включая цифровизацию и изменение образа жизни. На основе статистических данных и научных исследований обоснована необходимость перехода от декларативных мер к системной индивидуализации физической активности. Особое внимание уделено ситуации в Республике Беларусь и молодежной среде.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая культура, здоровье, физическая активность, профилактика, адаптация.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE PREVENTION OF PHYSICAL INACTIVITY AND THE MAINTENANCE OF HEALTH

D. I. Daitbegov

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor A. A. Yuroshkevich

The article analyzes the role of physical education in preventing physical inactivity as one of the key factors contributing to the decline in public health. It examines contemporary socio-behavioral causes of insufficient physical activity, including digitalization and lifestyle changes. Based on statistical data and scientific research, the article justifies the need to shift from declarative measures to the systematic individualization of physical activity. Particular attention is paid to the situation in the Republic of Belarus and among young people.

Keywords: sedentary lifestyle, physical education, health, physical activity, prevention, adaptation.

В современных условиях проблема гиподинамии приобретает статус одного из ведущих факторов риска для здоровья населения [2, 5]. Изменение характера труда, цифровизация повседневной деятельности и снижение уровня естественной двигательной активности приводят к формированию устойчивых негативных тенденций в состоянии здоровья [4]. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность входит в число ключевых причин преждевременной смертности, что придает данной проблеме глобальный характер [4].

Физическая культура в этом контексте выступает не просто как элемент образа жизни, а как эффективный инструмент профилактики, способный компенсировать дефицит двигательной активности и повысить адаптационные возможности организма.

Цель исследования – определить роль физической культуры в профилактике гиподинамии и обосновать направления повышения ее эффективности.

Новизна заключается в рассмотрении гиподинамии как системного социально-биологического явления с акцентом на поведенческие факторы и необходимость индивидуализации физической активности.

Гиподинамия представляет собой сложное многофакторное явление, формирующееся под воздействием технологических и социальных изменений. Снижение уровня двигательной активности приводит к нарушению нейрорефлекторных механизмов регуляции, снижению функциональных резервов организма и росту хронических неинфекционных заболеваний. В частности, установлена прямая связь между недостаточной физической активностью и увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и метаболических нарушений [5].

Масштаб проблемы подтверждается статистическими данными. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, около 27 % взрослого населения мира не достигают рекомендованного уровня физической активности, при этом в странах Европы данный показатель достигает 30–35 % [4]. Это свидетельствует о том, что гиподинамия носит не локальный, а глобальный характер и требует системного подхода к решению.

В рамках обозначенной тенденции особую значимость приобретает анализ национальных особенностей. В Республике Беларусь наблюдается умеренно положительная динамика: доля физически неактивного населения снизилась с 13,2 до 11,6 % в период 2016–2020 гг. [1]. Однако данное снижение не является достаточным, поскольку значительная часть населения по-прежнему не соблюдает минимальные рекомендации по физической активности. Это указывает на ограниченную эффективность существующих мер популяризации физической культуры.

Особенно показательной является ситуация в молодежной среде. Несмотря на потенциально высокий уровень физической активности, до 60 % студентов ведут малоподвижный образ жизни [2, 3]. Данный факт свидетельствует о том, что даже в наиболее адаптивной возрастной группе не формируется устойчивая потребность в двигательной активности. Следовательно, проблема носит не только физиологический, но и поведенческий характер.

В этой связи физическая культура должна рассматриваться не только как средство развития физических качеств, но и как механизм формирования устойчивых поведенческих моделей. Однако существующая практика ее внедрения во многом носит формальный характер и не обеспечивает долгосрочного эффекта. В частности, преобладание нормативного подхода без учета индивидуальных особенностей приводит к снижению мотивации и формальному участию в занятиях.

Анализ научных исследований показывает, что реакция организма на физическую нагрузку носит строго индивидуальный характер [5]. Установлено, что тип саморегуляции кровообращения оказывает существенное влияние на адаптацию к нагрузкам, что требует дифференцированного подхода к их назначению [3]. Таким образом, универсальные программы физической активности не могут рассматриваться как эффективное решение проблемы гиподинамии.

Рассмотренные положения находят подтверждение и в прикладной практике. При различных функциональных состояниях (плоскостопие, сахарный диабет, дерматологические заболевания) физическая активность демонстрирует высокую эффективность [5], однако только при условии индивидуального подбора нагрузок [3]. Это дополнительно подтверждает необходимость перехода от стандартизированных к персонализированным моделям физической культуры.

Несмотря на доказанную эффективность физической активности, ее потенциал реализуется не в полной мере [5]. Основными ограничивающими факторами остаются низкая мотивация населения, высокий темп жизни и доминирование малоподвижных форм досуга. Более того, существующие меры популяризации зачастую носят декларативный характер и не обеспечивают устойчивого изменения поведенческих установок.

В данных условиях особую актуальность приобретает переход к междисциплинарным моделям, интегрирующим физическую культуру в систему общественного здоровья. Одним из перспективных направлений является внедрение концепции «двигательных рецептов», предполагающих индивидуальное назначение физической активности в профилактических и терапевтических целях.

Гиподинамия является одним из ключевых факторов снижения уровня здоровья населения и носит глобальный характер, что подтверждается статистическими данными. Установлено, что физическая культура выступает эффективным инструментом ее профилактики, однако ее потенциал реализуется не в полной мере. Основной проблемой является несоответствие между существующими формами организации физической активности и индивидуальными потребностями человека. Повышение эффективности физической культуры требует перехода к персонализированным моделям, усиления мотивационных механизмов и интеграции в систему общественного здоровья.

Литература

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы : утв. Постановлением Совета Министров Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
2. Мельник, С. Н. Особенности показателей сердечно-сосудистой системы студентов с различными типами саморегуляции кровообращения / С. Н. Мельник, В. В. Мельник // Проблемы здоровья и экологии. – 2019. – № 2 (60). – С. 80–85.
3. Пац, Н. В. Сравнительная характеристика двигательной активности студентов Беларуси и России, обучающихся в вузах различной направленности / Н. В. Пац, Е. В. Звятина, М. А. Мазур // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2020. – № 4 (12). – С. 50.
4. Physical activity : fact sheet / World Health Organization. – Geneva : WHO, 2024.
5. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review // Current Opinion in Cardiology. – 2017. – Vol. 32. – P. 541–556.

УДК 008:316.7:614(476)

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

К. Ю. Короткая

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель А. А. Юрошкевич

Проведен комплексный анализ взаимосвязи между процессами сохранения культурного кода белорусской нации и состоянием физического, психологического и духовно-нравственного здоровья населения в условиях глобализации, цифровизации и геополитических изменений.

Ключевые слова: национальная культурная идентичность, здоровье нации, традиционные ценности, историческая память, демографическая безопасность, Республика Беларусь.