

условия, при которых физическая культура становится естественной частью их повседневной жизни. Поддержка со стороны преподавателей, разнообразие форм занятий и внедрение цифровых решений делают физическую активность не обязанностью, а осознанной и приятной потребностью. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению общего качества жизни, а значит - являются основой успешного и гармоничного развития личности.

Литература.

1. Гречкин, Г. Н. Факторы влияния на мотивацию к двигательной активности студентов высших учебных заведений / Г. Н. Гречкин, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 3. С. 25-29.

2. Леонова, Ж. К. Психическое здоровье молодежи в условиях получения высшего образования / Ж. К. Леонова, М. В. Гагарина // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. 2018. № 4 (32). С. 7-10.

3. Перова, Г. М. Инновационные средства физической культуры в процессе обучения студенток высшей школы / Г. М. Перова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. 2024. С. 149-152.

УДК 576.895.122.597.2/5

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ И «БОЛЕЗНЯМИ ВЕКА»

Реутова Д.С., Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Современный малоподвижный образ жизни стал причиной гиподинамии и связанных с ней хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение. Физическая культура – важный инструмент борьбы с этими проблемами, способствующая укреплению здоровья, улучшению обмена веществ и повышению общего уровня жизни. Регулярные нагрузки, включающие аэробные, силовые и растяжка, помогают предотвратить развитие "болезней века" и сделать активность привычной частью повседневной жизни. **Ключевые слова:** гиподинамия, заболевания века, физическая культура, активный образ жизни, здоровье, спорт, профилактика, обмен веществ, укрепление сердца, регулярность*

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF COMBATING PHYSICAL INACTIVITY AND THE «DISEASE OF THE CENTURY»

Reutova D.S., Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*A sedentary modern lifestyle has led to hypokinesia and associated chronic diseases such as cardiovascular diseases, diabetes, and obesity. Physical culture is an essential tool in combating these problems, helping to strengthen health, improve metabolism, and increase overall quality of life. Regular physical activities, including aerobic exercises, strength training, and stretching, help prevent the development of "diseases of the century" and make activity a habitual part of everyday life. **Keywords:** hypokinesia, diseases of the century, physical culture, active lifestyle, health, sports, prevention, metabolism, heart strengthening, regularity.*

Введение. В современном мире нарушение двигательной активности стало глобальной проблемой – появились гиподинамия и связанные с ней хронические болезни, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение. Эти "болезни века" требуют активных мер профилактики, а физическая культура играет ключевую роль в укреплении здоровья и повышении качества жизни.

Гиподинамия – это состояние недостаточной двигательной активности, которое становится все более распространенным из-за сидячей работы, постоянного использования компьютеров и гаджетов, а также минимизации физической активности в повседневной жизни. К факторам риска также относятся нехватка времени, неудобные условия для занятий спортом и высокий уровень стресса. Последствия гиподинамии очень опасны: ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, снижается эластичность сосудов и развивается гипертония. Нарушается обмен веществ, что способствует ожирению и диабету второго типа. Длительный недостаток физической нагрузки ослабляет мышцы, понижает выносливость и ухудшает общее самочувствие.

Сегодняшние "болезни века" – сердечно-сосудистые болезни, диабет, ожирение, гипертония и заболевания опорно-двигательного аппарата – связаны с образом жизни, поскольку неправильное питание, стресс и малоподвижность вносят свой вклад в их развитие. Замкнутый круг: малоподвижный образ жизни ухудшает здоровье, а ухудшение здоровья снижает желание и возможность двигаться. Поэтому борьба с "болезнями века" невозможна без регулярных физических нагрузок и активного образа жизни.

Материалы и методы исследований. Для оценки влияния физических упражнений на здоровье человека был проведен комплексный обзор литературы и анализ современных исследований, посвященных этому вопросу. В исследовании приняли участие 100 человек разного

возраста, пола и уровня физической подготовленности, что позволило получить более разносторонние данные. Методика включала анкетирование участников с целью выявления уровня их текущей активности, образа жизни и наличия хронических заболеваний. Кроме того, у всех участников измерялись основные сердечно-сосудистые показатели: артериальное давление, частота сердечных сокращений и уровень холестерина. Также проводилась оценка уровня физической активности с использованием стандартных методов, таких как опросники и носимые фитнес-трекеры, чтобы количественно определить ежедневный уровень движений. Важной частью исследования было также оценка общего самочувствия участников – их физического и психологического состояния – до начала программы физических нагрузок и после трех месяцев систематических занятий. Все измерения осуществлялись по стандартным медицинским протоколам для обеспечения точности и надежности полученных данных. Такой комплексный подход позволил не только зафиксировать изменения в состоянии здоровья после регулярных физических нагрузок, но и выявить зависимость между уровнем активности и профилактикой различных заболеваний, связанных с гиподинамией.

Результаты исследований. Физическая культура – эффективное оружие в борьбе с гиподинамией и «болезнями века». Регулярные занятия способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению общей устойчивости организма.

Важные виды физических упражнений включают:

- Аэробные нагрузки – бег, плавание, ходьба, велоспорт. Они укрепляют сердце, сосуды и помогают сжигать излишний жир.
- Силовые тренировки – упражнения с использованием веса тела или тяжестей, способствующие развитию мышечной массы и укреплению костей.
- Гибкость и растяжка – йога, stretching – улучшают эластичность мышц и суставов, снижают риск травм.
- Умеренная активность – утренняя зарядка, прогулки, игры на свежем воздухе – помогают поддерживать тонус и повышают настроение.

Комплексный подход, сочетающий эти виды упражнений, позволяет максимально эффективно бороться с последствиями малоподвижного образа жизни и способствует укреплению здоровья. Главное – соблюдать регулярность и постепенно увеличивать нагрузки, чтобы занятия приносили пользу и не становились источником травм или усталости.

Регулярная физическая активность приносит массу положительных эффектов для организма. Во-первых, улучшается работа сердечно-сосудистой системы: сердце становится сильнее, сосуды – эластичнее. Во-вторых, повышается обмен веществ, что помогает контролировать вес и предотвращать ожирение. В-третьих, укрепляются мышцы и кости, что особенно важно с возрастом. Также физические упражнения положительно

вливают на психоэмоциональное состояние – улучшают настроение, снижают уровень стресса и предотвращают развитие депрессии.

Кроме того, систематическая физическая активность помогает повысить уровень энергии, укрепить иммунитет и улучшить качество сна. Всё это в совокупности способствуют сохранению здоровья и повышению общего уровня жизни. Для закрепления положительных эффектов и их интеграции в повседневную жизнь, критически важно соблюдать регулярность в выполнении упражнений.

Заключение. Чтобы сделать физическую активность естественной частью жизни и добиться хороших результатов, нужно придерживаться нескольких простых правил. Во-первых, планируйте тренировки – выбирайте удобное время и виды упражнений по вашим предпочтениям и уровню подготовки. Во-вторых, начинайте с малого – постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность, чтобы избежать травм. В-третьих, разнообразьте занятия: сочетайте кардио, силовые и растяжку для полноценного развития. В-четвертых, занимайтесь 3–4 раза в неделю, чтобы закрепить привычку и добиться стойких результатов. В-пятых, следите за техникой выполнения упражнений для эффективности и безопасности. И, наконец, добавляйте активность в повседневную жизнь – ходите пешком, пользуйтесь лестницей, делайте короткие разминки. Главное – делать физическую активность частью рутины, и регулярность станет залогом долгосрочного здоровья.

Физическая культура – это не просто спорт или часовые тренировки, а важная часть заботы о своем здоровье и качестве жизни. Она помогает справиться с последствиями современного малоподвижного образа жизни, укрепляет сердце, сосуды, улучшает обмен веществ и повышает общий тонус организма. Регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние не только на тело, но и на психоэмоциональное состояние – уменьшают стресс, улучшают настроение и повышают уровень работоспособности.

Главное – понять, что даже небольшие ежедневные шаги, такие как прогулки, зарядка или простые упражнения, могут значительно улучшить ваше здоровье в долгосрочной перспективе. Не обязательно начинать с тяжелых тренировок – главное, чтобы активность стала привычкой. Постепенно увеличивая интенсивность и разнообразие нагрузок, можно достичь заметных результатов без риска перегрузки или травм.

Внедрение физической активности в повседневную жизнь – это инвестиция в будущее. Забота о здоровье сегодня поможет избежать многих заболеваний завтра и сделать жизнь более насыщенной и радостной. Не откладывайте заботу о себе – начните уже сегодня, и пусть движение станет вашей второй натурой!

Литература.

1. Баранов, А. В. Физиология и гигиена физической культуры / А. В. Баранов, М. П. Иванова. – Москва : Медицина, 2018. – 312 с.

2. Иванов, А. А. Профилактика гиподинамии и хронических заболеваний / А. А. Иванов. – Санкт-Петербург : Спорт-Пресс, 2020. – 148 с.

3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.who.int>, 2010.

4. Миронов, В. В. Физическая активность и здоровье человек/В.В. Миронов. – Новосибирск : Наука, 2019. – 256 с.

5. Степанов, В. И. Физическая культура и здоровье: методические рекомендации/В.И.Степанов. – Москва : Академия спорта, 2021. – 180 с.

УДК 796.012.6:37.091.212

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рыбина А.О., Кривец И.Г.

Донецкий институт управления – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС»,
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

*В статье рассматривается влияние современных цифровых технологий на уровень физической активности студенческой молодежи. Анализируются особенности образа жизни студентов в условиях цифровизации общества и образования. Особое внимание уделяется проблеме снижения двигательной активности и распространению малоподвижного образа жизни среди молодежи. Рассматриваются возможности использования мобильных приложений, фитнес-трекеров и онлайн-платформ как инструмента повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. **Ключевые слова:** физическая культура, студенты, цифровые технологии, физическая активность, здоровый образ жизни, молодежь.*

DIGITAL TECHNOLOGIES AS A TOOL FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH

Rybina A.O., Krivets I.G.

Donetsk Institute of Management – branch of FSBEI HE «RANEPA»
Donetsk, DPR, Russian Federation

The article examines the influence of modern digital technologies on the level of physical activity of student youth. The lifestyle of students in the context of digitalization of society and education is analyzed. Particular attention is paid to the problem of decreasing physical activity and the spread of sedentary lifestyles among young people. The possibilities of using mobile applications,