

Дата поступления рукописи в редакцию: 12.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 03.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-3-566-570

ВАХИТОВ Ильдар Хатыбович,
доктор биологических наук,
профессор кафедры физического воспитания
Казанская академия ветеринарной медицины
имени Н.Э. Баумана,
e-mail: Vahitov@kpfu.ru.

ВАСЕНКОВ Николай Владимирович,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры физического воспитания
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: Vnv62@inbox.ru

МИННИБАЕВ Эмиль Шарифович,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры методологии обучения и воспитания
Казанский (Приволжский) государственный университет,
e-mail: ESMinnibaev@kpfu.ru

ВАЛИЕВ Ринат Маратович,
старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин
Казанского филиала Российского государственного
университета правосудия им. В.М. Лебедева,
e-mail: mail@law-books.ru

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Аннотация. В статье сделан анализ специфики влияния гиподинамии на состояние современного студента в условиях учебы. Акцент делается на связи между спортом и учебой. Цель настоящего исследования заключается в выявлении взаимосвязи между уровнем физической активности студентов и их субъективным самочувствием, а также академической успеваемостью. В опросе приняли участие 30 человек в возрасте от 18 до 20 лет, из них 18 девушек и 12 юношей, что отражает типичную гендерную структуру группы.

Сбор информации осуществлялся с помощью анонимного анкетирования в формате Google-форм, разосланного через корпоративный чат группы.

Сделан вывод: Физическая активность положительно влияет на здоровье и учёбу студентов, снижая риски гиподинамии. Рекомендуется внедрить в расписание вуза обязательные 10-минутные разминки между парами, создать секции фитнеса в общежитиях и интегрировать спорт в кредиты семестра для мотивации.

Ключевые слова: гиподинамия, спорт, физическая активность, учеба, здоровье, студенты, малоподвижный образ жизни.

VAKHIT Ildar Khatybovich,
Doctor of Biological Sciences, Professor,
Department of Physical Education,
N.E. Bauman Kazan Academy of Veterinary Medicine

VASENKOV Nikolai Vladimirovich,
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Department of Physical Education Kazan State
Power Engineering University

MINNIBAEV Emil Sharifovich,
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Department of Teaching and Education Methodology,
Kazan (Volga Region) State University

VALIEV Rinat Maratovich,
Senior Lecturer, Department of General Education Disciplines,
Kazan Branch of V.M. Lebedev Russian State University of Justice

THE IMPACT OF LACK OF PHYSICAL DYNAMIA ON THE CONDITION OF A MODERN STUDENT

Annotation. *This article analyzes the specific impact of physical inactivity on modern students during their studies. It emphasizes the connection between sports and academic performance. The purpose of this study is to identify the relationship between students' physical activity levels and their subjective well-being, as well as academic performance. Thirty people aged 18 to 20 participated in the survey, including 18 females and 12 males, reflecting the typical gender composition of the group. Data was collected through an anonymous Google Form survey sent through a corporate group chat. The conclusion is that physical activity has a positive impact on student health and academic performance, reducing the risk of physical inactivity. It is recommended to introduce mandatory 10-minute warm-ups between classes into the university schedule, create fitness classes in dormitories, and integrate sports into semester credits for motivation.*

Key words: *physical inactivity, sports, physical activity, studies, health, students, sedentary lifestyle.*

Введение. Современный студент проводит в аудиториях, библиотеках и перед экранами компьютеров всё больше времени. При этом, продолжительность занятий растёт, а перерывы на прогулки или занятия спортом сокращаются до минимума. Гиподинамия – это болезнь неподвижного образа жизни, проявляющаяся в снижении объема мышечной активности человека [1, 2].

Она проникает в ритм студенческих будней незаметно, вытесняя естественную потребность организма в активности. Учебные программы усложняются, добавляются дополнительные курсы, стажировки, подготовка к экзаменам, и в итоге день заполняется сидячей работой, оставляя место для спорта лишь в редких исключениях. Данная ситуация складывается повсеместно, особенно в крупных городах, где транспорт и инфраструктура ещё больше ограничивают пешие перемещения. Также, привычку к неподвижности закрепляют цифровые технологии, заменившие часть встреч и лекций онлайн-форматами. Данные международных организаций свидетельствуют о тревожных тенденциях в здоровье молодёжи: «Около 80 процентов подростков и молодых людей в возрасте от 11 до 17 лет не достигают рекомендуемого уровня физической активности, что приводит к росту случаев ожирения, сердечно-сосудистых нарушений и психических расстройств» [3]. В России, по информации национальных служб здравоохранения, каждый четвёр-

тый студент сталкивается с проблемами опорно-двигательного аппарата уже на первых курсах, а уровень тревожности и депрессии среди учащихся вузов превышает средние показатели по населению в полтора раза [4, 5]. Эти цифры отражают не разовые сбои, а системный процесс, усугубляемый питанием на бегу и недосыпом. Между тем, регулярное движение способно корректировать эти риски, улучшая кровообращение и обмен веществ.

Именно сейчас изучение связи между спортом и учебной деятельностью приобретает особую актуальность, ведь сессионные периоды превращаются в испытание на выносливость, полное стресса и умственного переутомления. Студенты жалуются на быструю утомляемость, снижение концентрации, что сказывается на качестве подготовки и сдаче экзаменов. Физическая активность в таких условиях выступает естественным противовесом, помогая организму справляться с гормональными всплесками и восстанавливать силы. Без неё накопление усталости перерастает в хроническое состояние, подрывающее не только здоровье, но и способность к обучению [6, 7]. Отсюда ясно, почему анализ этой взаимосвязи выходит за рамки абстрактных рассуждений и касается практических мер поддержки студенчества.

Цель исследования. Цель настоящего исследования заключается в выявлении взаимосвязи между уровнем физической активности сту-

дентов и их субъективным самочувствием, а также академической успеваемостью. Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. Изучение теоретических аспектов влияния физических нагрузок на организм человека, включая физиологические механизмы и долгосрочные эффекты
2. Проведение анкетирования среди студентов учебной группы и параллельных курсов, чтобы собрать первичные данные о привычках, самочувствии и оценках успеваемости
3. Анализ полученной информации с оформлением результатов в виде таблиц и графиков
4. Разработка практических рекомендаций по повышению двигательной активности в студенческой среде.

Методы исследования. Исследование проводилось в период с 15 января по 10 февраля 2026 года среди студентов первого и второго курсов юридического факультета Казанского филиала Российского государственного университета. В опросе приняли участие 30 человек в возрасте от 18 до 20 лет, из них 18 девушек и 12 юношей, что отражает типичную гендерную структуру группы. Такой выбор обеспечил репрезентативность данных для анализа повседневных привычек современной студенческой молодёжи, при этом учитывались особенности учебного графика с плотным расписанием лекций и семинаров.

Сбор информации осуществлялся с помощью анонимного анкетирования в формате Google-форм, разосланного через корпоративный чат группы. Анкета включала 12 вопросов закрытого и открытого типа, охватывающих ключевые аспекты: количество часов, отводимых на

физические упражнения в неделю (от 0 до более 5 часов), продолжительность сна в сутки, субъективную оценку самочувствия по шкале от 1 до 10 баллов, частоту жалоб на утомляемость и головные боли, а также средний балл за семестр и количество пропущенных занятий. Дополнительно респонденты указывали вид активности, если она присутствовала, например, бег, фитнес или командные игры. Для анализа успеваемости использовались самоотчёты о среднем балле и количестве незачётных предметов, подтверждённые выписками из зачётных книжек у 20 участников.

Обработка данных велась в среде Excel с расчётом процентов, средних значений и корреляций. Статистические показатели выражались в процентах от выборки, строились столбчатые диаграммы для визуализации различий между группами и линейные графики для демонстрации зависимостей. Такой подход позволил выявить чёткие закономерности без сложных математических моделей, сосредоточившись на описательной статистике.

Собственное исследование. Характеристика респондентов выявила типичную картину двигательной активности среди студентов. Регулярно спортом, то есть более трёх часов в неделю, занимаются лишь 8 человек, что составляет 27 % от общего числа. Ещё 12 студентов (40%) поддерживают умеренную активность на уровне 1–3 часов, включая прогулки или редкие тренировки в зале. Наконец, 10 человек (33%) полностью пассивны, предпочитая сидячий образ жизни. Эти пропорции подчёркивают доминирование гиподинамии в группе, где учебная нагрузка вытесняет движение.

Таблица 1. Распределение студентов по уровню физической активности

Уровень физической активности	Количество человек	% от общего числа
Регулярно (более 3 часов в неделю)	8	27
Иногда (1-3 часа в неделю)	12	40
Не занимаются	10	33

Анализ самочувствия показал заметные различия между группами. У студентов с регулярной активностью средняя оценка уровня энергии в течение дня составила 7,5 балла, при этом лишь

12,5 процента отметили низкий уровень сил к вечеру. В группе умеренной активности этот показатель упал до 6 баллов, с 25 процентами жалоб на усталость. Неактивные студенты дали всего

4,8 балла, где 60 процентов указали на постоянную утомляемость и сонливость. Особенно ярко различия проявились в частоте головных болей: среди пассивных респондентов они фиксирова-

лись 3–4 раза в неделю у половины опрошенных, тогда как у активных случаев почти не наблюдалось.

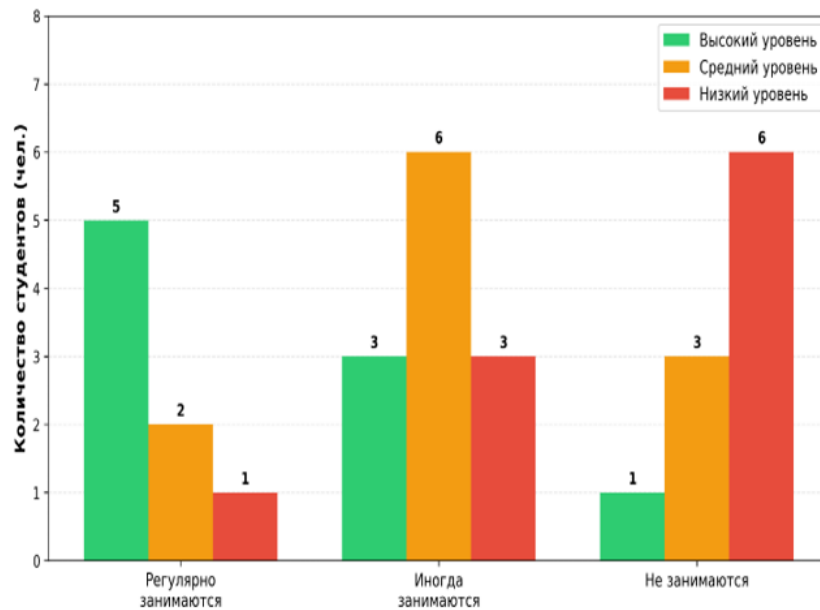


Рисунок 1. Оценка уровня энергии в течение дня у разных групп студентов

Влияние на учёбу проявилось в прямой корреляции между часами спорта и академическими результатами. Средний балл у регулярно активных студентов достиг 4,5, с нулевыми незачётными предметами и посещаемостью выше 95%. Умеренно активные показали 4,1 балла, с 20 про-

центами имеющих один незачётный предмет. Пассивная группа отстала с 3,8 баллами, где 40 процентов отметили проблемы с сессией из-за пропусков и низкой концентрации. Посещаемость здесь также страдала: среднее число пропусков выросло до 15 процентов.

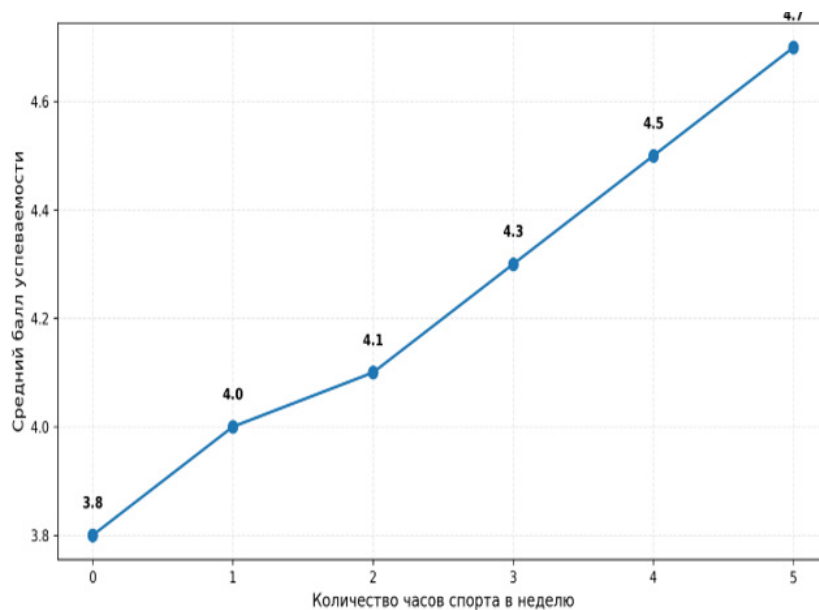


Рисунок 2. Зависимость успеваемости от количества часов спорта в неделю

Обсуждение результатов подтверждает гипотезу о вреде гиподинамии и пользе движения. Студенты, занимающиеся спортом три раза в неделю и более, реже жалуются на головные боли во время сессии, лучше справляются с утомляемостью и демонстрируют устойчивый рост успеваемости. Это согласуется с физиологическими механизмами: регулярные нагрузки улучшают кровоток, насыщение мозга кислородом, что повышает концентрацию и снижает стресс. Низкая активность, напротив, усиливает накопление усталости, нарушая сон и мотивацию, что приводит к цепной реакции неудач в учёбе. Любопытно, что даже умеренные занятия дают эффект, но для максимума требуется системность. Полученные цифры перекликаются с общими данными о молодёжи, где малоподвижность коррелирует с падением когнитивных функций на 15–20 процентов. Однако в нашей выборке эффект выражен ярче из-за специфики студенческого ритма, перегруженного сидением. Такие выводы побуждают к практическим шагам, ведь простое добавление активности способно переломить тенденцию.

Теоретические аспекты влияния спорта на организм изучены с акцентом на укрепление сердечно-сосудистой системы, нормализацию сна и снижение стресса, что подтверждено анализом литературы. Анкетирование 30 студентов выявило преобладание гиподинамии и её негативные последствия. Анализ данных в таблицах и графиках показал чёткую связь: активные студенты имеют на 20–30 процентов выше оценки самочувствия и успеваемости.

Заключение. Физическая активность положительно влияет на здоровье и учёбу студентов, снижая риски гиподинамии. Рекомендуется внедрить в расписание вуза обязательные 10-минутные разминки между парами, создать секции фитнеса в общежитиях и интегрировать спорт в кредиты семестра для мотивации.

Список литературы:

[1] Вахитов И.Х., Охотин Д.В., Коснырева В.К., Дикунова М.С., Яфасов З.Р. Функциональные изменения в организме детей при систематических занятиях единоборствами. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Якутск, 2025. С. 183-187.

[2] Васенков Н.В. Проблемы в мотивации студентов к занятиям физической культурой. Образование и право. 2024. № 9. С. 263-265.

[3] Васенков Н.В., Архипов Е.Ю., Шалавина А.С. Информационные технологии в физическом воспитании студентов как средство мотивации. Образование и право. 2024. № 9. С. 293-297.

[4] Гарифуллина А.О., Мухамердиева А.Р. Роль физической культуры в образовании. Образование и право. 2024. № 11. С. 385-388.

[5] Ибрагимов И.Ф., Нагуманова А.И., Колясова В.Н., Таштиев Р.И. Экономические аспекты управления спортивными клубами и организациями. Образование и право. 2024. № 5. С. 418-425.

[6] Севодин С.В., Идрисова А.А. Использование цифровых технологий на занятиях физической культурой. Глобальный научный потенциал. 2024. № 4-2 (157). С. 100-104.

[7] Хабибуллин А.Б., Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека. Образование и право. 2024. № 10. С. 337-341.

References:

[1] Vakhitov I.Kh., Okhotin D.V., Kosnyreva V.K., Dikunova M.S., Yafasov Z.R. Functional changes in the body of children during systematic martial arts. Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. Yakutsk, 2025. S. 183-187.

[2] Vasenkov N.V. Problems in motivating students to engage in physical education. Education and law. 2024. № 9. S. 263-265.

[3] Vasenkov N.V., Arkhipov E.Yu., Shalavina A.S. Information technologies in physical education of students as a means of motivation. Education and law. 2024. № 9. S. 293-297.

[4] Garifullina A.O., Mukhamerdieva A.R. The role of physical culture in education. Education and law. 2024. № 11. S. 385-388.

[5] I.F. Ibragimov, A.I. Nagumanova, V.N. Kolyasova, R.I. Tashtiev. Economic aspects of managing sports clubs and organizations. Education and law. 2024. № 5. S. 418-425.

[6] Sevodin S.V., Idrisova A.A. Use of digital technologies in physical education. Global scientific potential. 2024. № 4-2 (157). S. 100-104.

[7] Khabibullin A.B., Ilyin S.N., Ishmukhametova N.F. The influence of physical culture on the psychological state of a person. Education and law. 2024. № 10. S. 337-341.

