

**Костина Анна Олеговна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

**Иванова Ирина Юрьевна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

## **ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация:** в статье исследуется взаимосвязь между малоподвижным образом жизни и риском развития заболеваний сердечно-сосудистой системы у студенческой молодежи. Было проведено анонимное онлайн-анкетирование среди студентов ТОГУ. Изучены возможные негативные последствия низкой двигательной активности и даны соответствующие рекомендации.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, малоподвижный образ жизни, гиподинамия, сердечно-сосудистая система.

В последние годы специалисты наблюдают, что малоподвижный образ жизни становится одной из наиболее актуальных проблем среди молодого поколения, особенно среди учащейся молодежи. Большие умственные нагрузки, зачастую, пассивный отдых, и как следствие, низкая двигательная активность ведут к снижению здоровья студенческой молодежи, включая риски развития сердечно-сосудистых заболеваний [8].

Так, по данным исследований В.Э. Шах с соавторами, было выявлено, что в 2023 году в Российской Федерации около 60% взрослого населения страдают гиподинамией, которая характеризуется ослаблением мышечной массы. Также отсутствие физической нагрузки сказывается крайне негативно на настроении и на общем самочувствии человека [5].

Ранее считалось, что развитие и прогрессирование сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленное действием различных факторов риска, свойственно преимущественно лицам пожилого возраста. Исследования показывают, что длительное отсутствие физической активности способствует накоплению избыточной массы тела и нарушению обмена веществ, что может привести к ожирению и метаболическим расстройствам. Кроме того, гиподинамия ассоциируется с повышением артериального давления, что является существенным фактором риска для развития артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых заболеваний [2].

Однако в последнее время появляется всё больше исследований, указывающих на формирование патологии системы кровообращения в молодом возрасте [7]. Как утверждают ученые, студенты испытывают недостаток физической нагрузки по нескольким причинам. Во-первых, интенсивная учебная деятельность приводит к тому, что большую часть времени приходится проводить за учебниками, компьютерами. Во-вторых, нерациональное использование свободного времени способствует проведению досуга с низким уровнем физической активности, такому как просмотр телевизионных программ, мобильные или компьютерные игры и др. [1; 8].

Роспотребнадзор советует для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов внедрять профилактические меры. Рекомендуется осуществлять не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю, что может включать такие виды деятельности, как ходьба, бег, плавание или занятия йогой [3]. Даже небольшие физические нагрузки, такие как короткие прогулки во время перерывов, могут значительно улучшить кровообращение и снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний. Крайне важно делать короткие перерывы каждые 30–60 минут для выполнения простых физических упражнений или же просто для прогулок на свежем воздухе.

Рекомендуется использовать комплексный подход к профилактике, который включает в себя не только физическую активность, но и сбалансированное питание, контроль массы тела и артериального давления, а также управление стрессом [1; 4]. Важно также проводить регулярные медицинские обследования

для раннего выявления возможных заболеваний или их полного предотвращения. Все это позволит значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить общее состояние здоровья молодежи [1].

Был проведен социологический онлайн опрос среди студентов третьего курса вузов Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ) и Дальневосточного федерального университета (ДВФУ) (n=136). Целью данного исследования было выявить общее отношение студентов к их текущему образу жизни. А также узнать, как молодежь информирована о значимости физических занятий и регулярности их выполнения.

В результате проведенного опроса были получены данные, указывающие, что у 64% опрошенных студентов отсутствуют на момент исследования признаки заболеваний системы кровообращения, что не исключает их выявление при инструментальном обследовании (рис. 1).



Рис. 1. Наличие сердечно-сосудистых заболеваний

Также было установлено, что 40% респондентов от 5 до 8 часов в сутки проводят в положении «сидя» (работа за столом, компьютером, кульманом), а 25% – более 8 часов (рис. 2).

Вероятно, полученные результаты обусловлены специфическим графиком обучения, в котором доминируют аудиторные занятия и большие объемы для самостоятельной подготовки, которые требуют много времени проводить в сидячем положении.



Рис. 2. Сколько часов в день студенты проводят, работая за партой или за компьютером

Студенты отметили, что предпочитают активному отдыху (занятия спортом, прогулки и т. д.) – общение с друзьями (58%). При этом, 31,8% отметили, что любят проводить свободное время за компьютером; лежат, читают, слушают музыку – 41,9%; смотрят телевизор – 18,7%, занимаются обучением, повышением квалификации – 8,3%.

Мы также задали несколько вторичных вопросов, благодаря которым выяснили, что более половины опрошенных (55%) не занимаются дополнительными физическими занятиями в свободное от учебы время. Почти столько же (60%) испытывает дискомфорт в области спины и шеи от длительного нахождения в положении «сидя». Кроме того, по данным нашего опроса около 30% студентов сообщают о трудностях с выполнением упражнений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» (отдышка, повышенная утомляемость и слабость), что также является важным индикатором о состоянии сердечно-сосудистой системы.

При этом, почти 80% студентов в полной мере осознают последствия от недостатка физической активности, и подавляющему большинству хотелось бы выделять на неё больше свободного времени.

Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что у большинства опрошенных студентов низкая степень физической активности, преобладает гиподинамия. Результаты опроса показали, что досуг и отдых респонденты организуют исходя из приоритетности пассивного отдыха. Также было установлено, что у определенной доли студентов к моменту проведения исследования уже регистрировались клинические симптомы болезней органов

кровообращения, у многих – присутствуют в образе жизни факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку рекомендаций по повышению физической активности с целью профилактики заболеваний системы кровообращения, а также персонализированных программ физической нагрузки для студентов с учетом их индивидуальных особенностей и распорядка дня.

### ***Список литературы***

1. Чулков В.С. Актуальный взгляд на первичную профилактику сердечно-сосудистых заболеваний (обзор современных рекомендаций) / В.С. Чулков, А.В. Синеглазова, В.А. Конашов [и др.] // Вестник современной клинической медицины. – 2021. – Т. 14. №6. – С. 113–123. DOI 10.20969/VSKM.2021.14(6).113-123. EDN XRBJEI
2. Амбарцумян Р.А. Малоподвижный (сидячий) образ жизни студентов / Р.А. Амбарцумян, А.К. Соболева // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2020. – Т. 10. №4. – С. 86–90. EDN GTCQEL
3. Немкова Е.А. Малоподвижный образ жизни его последствия и их профилактика / Е.А. Немкова // Научные исследования студентов и учащихся : сборник статей XI Международной научно-практической конференции (Пенза, 20 марта 2024 г.). – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 228–231. EDN KIXAEF
4. Панина В.Д. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / В.Д. Панина // Вестник науки. – 2024. – Т. 2. №6 (75). – С. 2087–2091. EDN SQKOBJ
5. Роспотребнадзор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3LtevK> (дата обращения: 28.04.2025).
6. Саранчина Ю.В. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у студентов специальности «Лечебное дело» / Ю.В. Саранчина, С.В. Чмыхало, Ю.А. Дубровский // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. – 2022. – №3 (41). – С. 141–148.

7. Харрасова Р.Ф. Занятия физической культурой с целью оздоровления и восстановления организма при малоподвижном образе жизни / Р.Ф. Харрасова, Р.К. Кудашев // Вестник науки и образования. – 2022. – №4–2 (124). – С. 74–76. DOI 10.24411/2312-8089-2022-10403. EDN QUAOVH

8. Шах В.Э. Малоподвижный образ жизни: чем он опасен и почему важно вести активный образ жизни / В.Э. Шах, К.Р. Ананян, Ж.А. Арушанян // Лучшая научно-исследовательская работа 2023: сборник статей V Международного научно-исследовательского конкурса (Пенза, 15 ноября 2023 г.). – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 135–137. EDN BGPBMNA