

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).

Наличие сердечно-сосудистых заболеваний

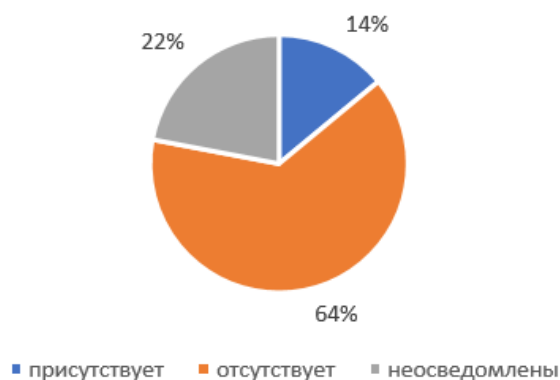


Рис. 1. Наличие сердечно-сосудистых заболеваний

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 BGPMNA