

Баглаева Дарья Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальность проблемы пониженной физической активности среди молодежи, в частности студенческой. Проведен анализ исследований других университетов, на основе которых сформированы рекомендации по решению проблемы.*

***Ключевые слова:** физическая активность, студенты, здоровье, малоподвижный образ жизни, физическая культура.*

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность оказывает значительное влияние на профилактику множества заболеваний и улучшение общего состояния организма [1]. На сегодняшний день, по данным Федеральной службы государственной статистики, проблема снижения двигательной активности является очень актуальной. Так за последние 20 лет число болезней по стране, связанных с малоподвижным образом жизни, продолжает расти с каждым годом [9]. Больше всего настораживает то факт, что растет число проблем, связанных с недостаточной физической активностью молодого населения. Несмотря на осознание важности регулярных физических нагрузок, значительная часть молодого населения продолжает вести пассивный образ жизни.

Специалисты отмечают, что наиболее распространёнными причинами возникновения данной проблемы являются сокращение пространств для активных форм отдыха, требовательность современных профессий к длительному

пребыванию в статичном положении перед компьютером, стресс на рабочем месте или учебе, большая умственная нагрузка. В настоящее время современный человек предпочитает энергосберегающие, малоподвижные формы досуга, особенно с развитием высоких технологий: часы, которые могли быть направлены на физическую активность, уходят на просмотр контента в сети Интернет. По данным М.Я. Виленского, «пассивные формы рекреации часто воспринимаются молодежью как более доступные и менее энергозатратные, формируя устойчивый стереотип поведения» [7].

Последствия низкого уровня физической активности проявляются ухудшением общего состояния здоровья человека: стенки желудочков и предсердий начинают сокращаться непродуктивно, в следствии чего может возникнуть артериальная гипертензия, инфаркт – около 80% малоподвижных людей умирают от заболеваний системы сердца [6].

Без должного количества физической нагрузки кровь начинает хуже циркулировать в головном мозге, приводя к повышению тонуса и ухудшению питания стенок артерий, потере эластичности кровеносных сосудов, а также сопутствующему этому повышению кровяного давления, что может привести к разрыву каналов сосудистой сети [4].

Отмечается потеря кальция костной тканью и увеличение его концентрации в плазме, уменьшение костной массы, что делает кости человека более хрупкими и склонными к переломам [8].

Стоит обратить внимание на то, что среди молодежи присутствует большое количество студентов, которые, в свою очередь, являются интеллектуальным потенциалом страны, от состояния здоровья которых напрямую зависит социальное, экономическое и политическое благосостояние страны. По мнению ученых, для решения данной проблемы необходимо создание новых теоретических и методических принципов для системы физического воспитания, которые должны быть направлены на то, чтобы привить молодёжи ценности здорового и активного образа жизни, дать знания об особенностях организма и тем самым стимулировать интерес к физкультурно-оздоровительной практике и работе над собой.

Существует множество исследований различных высших учебных заведений, которые рассматривают данную проблему [2].

В Самарском государственном экономическом университете провели исследование, главной целью которого являлась оценка влияния малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. Основной причиной, по утверждению студентов, является высокая степень учебной нагрузки. Далее учащиеся отмечали отсутствие осознания необходимости присутствия физической нагрузки в их жизни, так как занятие умственной деятельностью выходит на первый план. Эти данные подтверждают, что малоподвижный образ жизни студентов негативно сказывается на их здоровье, увеличивает риск развития хронических заболеваний. В качестве рекомендаций учебное заведение предлагает меры, которые больше интегрируются в повседневную жизнь студентов, такие как: смещение фокуса с формальных тренировок на выстраивание регулярных привычек; создание краткосрочных форматов активностей, например, «месяц без лифта» или «зарядка перед парами в течение двух недель», чередование различных видов деятельности [5].

Исследование оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма и высокий уровень работоспособности, проведенное в Волжском политехническом институте, позволило сделать определенные выводы. Рекомендуется систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов; ритмичная и системная организация умственного труда; организация рационального режима работы, питания, сна и отдыха; отказ от вредных привычек; тренировки, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности; обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения отклонений средствами профилактики [3].

Изучение оптимального объема двигательной активности студенческой молодежи в Оренбургском государственном университете позволило определить ряд мероприятий, которые, по мнению авторов, «будут способствовать

оптимизации двигательной активности студентов, что в конечном итоге повлияет на общее состояние здоровья и качество их учебной деятельности». Среди предлагаемых мер – внедрение в учебный процесс практических занятий по физической культуре на весь период обучения, с объемом нагрузок не менее четырех часов в неделю; организация доступа к спортивным объектам вуза для самостоятельных занятий во внеурочное время; привлечение студентов к занятиям в секциях и группах здоровья по выбранным ими видам спорта; проведение дней здоровья, спортивно-массовых мероприятий на факультетах [2].

Из данных исследований формируется вывод, что эффективная стратегия должна сочетать снижение учебных барьеров (высокая нагрузка, негибкое расписание) со стороны вуза и повышение внутренней мотивации и осведомленности у студентов. Необходимо перейти от формального отношения к физической культуре как к обязательному предмету, к формированию культуры ежедневной физической активности как неотъемлемой части здорового и эффективного образа жизни студента.

Таким образом, низкая физическая активность среди молодежи, а также её студенческой составляющей, имеет пагубный характер как для людей и их здоровья, так и государства, что делает проблему актуальной и требует комплексного подхода для её разрешения. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунитета, и, соответственно, предотвращению заболеваний. Важно формировать привычку заниматься спортом ещё в молодом возрасте, чтобы обеспечить долголетие и высокое качество жизни как можно большему количеству граждан нашей страны.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. Женева: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 26.06.2024).

2. Глазина Т.А. Пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи / Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Г.В. Боброва // Автономия личности. – 2021. – №2 (25). – С. 116–123. EDN MKWAWJ
3. Социальная значимость двигательной активности молодежи в современном обществе / И.В. Дружинин, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5–3. – С. 447. EDN UIQIRZ
4. Влияние физических тренировок на кровь и на кровеносную систему / Н.В. Мельникова, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5–3. EDN UIQIVL
5. Налимова М.Н. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов в современных реалиях / М.Н. Налимова, А.А. Букина, А.С. Дусаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2025. – №2 (21). – С. 109–113. EDN NYTBAC
6. Немкова Е.А. Малоподвижный образ жизни его последствия и их профилактика / Е.А. Немкова // Научные исследования студентов и учащихся: сборник статей XI Международной науч.-практич. конф. (Пенза, 20 марта 2024 года). – Пенза: Наука и Просвещение, 2024. – С. 228–231. EDN KIXAEF
7. Петрова С.Н. Опыт Волгоградского государственного медицинского университета по формированию мотивации студентов к двигательной активности / С.Н. Петрова // Здоровьесберегающее образование. – 2020. – №4. – С. 12–16.
8. Рамезанпур Ф. Влияние физической активности на профилактику и раннюю диагностику заболеваний опорно-двигательного аппарата человека / Ф. Рамезанпур // Студент года 2025: сборник статей IX Международного научно-исследовательского конкурса (Пенза, 5 ноября 2025 года). – Пенза: Наука и Просвещение, 2025. – С. 122–127. – EDN DMZPQT
9. Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 17.01.2026).