

*Рохлецов Иван Олегович*

студент

*Конобейская Анжелика Владимировна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОЖИРЕНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА: РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается ожирение как одно из наиболее распространённых хронических заболеваний, всё чаще затрагивающих молодёжь и студенческую популяцию. Раскрываются современные представления о причинах формирования ожирения, его медицинских и социальных последствиях, а также о связи заболевания с низким уровнем двигательной активности, гиподинамией и изменением образа жизни в период обучения в вузе. Особое внимание уделяется профилактике ожирения средствами физической культуры и спорта. На основании данных Всемирной организации здравоохранения и современных исследований показано, что систематическая физическая активность, рациональная организация режима дня, снижение экранного времени и развитие вузовской спортивной среды выступают важнейшими условиями предупреждения ожирения в молодом возрасте.*

***Ключевые слова:** ожирение, студенты, молодёжь, физическая культура, спорт, физическая активность, профилактика, гиподинамия, здоровье.*

Ожирение в XXI веке рассматривается не просто как эстетическая или поведенческая проблема, а как хроническое рецидивирующее заболевание, связанное с избыточным накоплением жировой ткани и повышением риска сердечно-сосудистых, эндокринных, обменных и психосоциальных нарушений. Всемирная организация здравоохранения определяет ожирение у взрослых как состояние, при котором индекс массы тела составляет 30 кг/м<sup>2</sup> и более, а избыточную массу

тела – как показатель 25 кг/м<sup>2</sup> и выше. Важность раннего внимания к данной болезни обусловлена тем, что молодёжный возраст является периодом закрепления пищевых, двигательных и поведенческих привычек, многие из которых затем переносятся во взрослую жизнь.

Актуальность темы подтверждается современной статистикой. По данным ВОЗ, в 2022 году ожирение имел каждый восьмой человек в мире. За период с 1990 года распространённость ожирения среди взрослых более чем удвоилась, а среди подростков увеличилась в четыре раза. В 2022 году свыше 390 миллионов детей и подростков 5–19 лет имели избыточную массу тела, из них более 160 миллионов уже жили с ожирением. Среди взрослых 43% имели избыточную массу тела, а 16% – ожирение. Эти данные свидетельствуют о том, что проблема давно вышла за пределы старших возрастных групп и всё активнее затрагивает молодое население, включая студентов.

Для студенческой среды данная проблема особенно значима. Период обучения в вузе совпадает с возрастом 18–24 лет, когда молодой человек сталкивается с ростом самостоятельности, изменением режима дня, учебным стрессом, нестабильным питанием, снижением контроля со стороны семьи и сокращением организованной двигательной активности. По данным CDC, именно этот возрастной этап является критическим для формирования долгосрочных привычек здоровья, однако большинство студентов не выполняют рекомендуемые нормы физической активности. Среди основных барьеров выделяются высокая учебная нагрузка, дефицит времени, финансовые ограничения, изменение социальных приоритетов, нерегулярный сон и смещение досуга в сторону экранных форм отдыха.

С патогенетической точки зрения ожирение развивается при нарушении энергетического баланса, когда поступление энергии с пищей стабильно превышает её расход. ВОЗ прямо указывает, что одной из ключевых причин формирования избыточной массы тела и ожирения является несоответствие между калорийностью питания и уровнем физической активности. Усилению проблемы способствуют среда, ограничивающая подвижность, доступность высококалорий-

ной пищи, дефицит пространств для движения, а также рост времени, проводимого в сидячем положении. Для студента это проявляется в длительном пребывании за компьютером, подготовке к занятиям в статической позе, низкой бытовой активности и эпизодическом характере тренировок.

Недостаточная физическая активность сама по себе остаётся глобальной проблемой. ВОЗ сообщает, что 31% взрослых в мире не достигают минимально рекомендованного уровня двигательной активности, а среди подростков 11–17 лет физически недостаточно активны 81%. Одновременно высокое экранное время связано с более редкими занятиями физическими упражнениями и силовой подготовкой, а также с неблагоприятными показателями веса и самовосприятия тела. В условиях студенческой жизни это означает, что сочетание гиподинамии, сидячего обучения и цифровизированного досуга создаёт устойчивую почву для увеличения массы тела и последующего закрепления ожирения как хронической болезни.

Ожирение в молодом возрасте опасно не только возможностью дальнейшего прогрессирования. По данным ВОЗ, повышенный индекс массы тела ассоциирован с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом 2 типа, рядом злокачественных новообразований, нарушениями функции дыхательной системы и другими неинфекционными заболеваниями. В 2021 году повышенный ИМТ стал причиной примерно 3,7 миллиона смертей, связанных с неинфекционной патологией. Кроме того, ожирение в подростковом и молодом возрасте сопровождается снижением качества жизни, стигматизацией, снижением уверенности в себе и ухудшением психоэмоционального состояния. Для студента это может дополнительно осложняться утомляемостью, снижением работоспособности, ограничением участия в спортивной и социальной жизни вуза.

В этой связи физическая культура и спорт выступают не второстепенным, а центральным профилактическим ресурсом. Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые 18–64 лет должны получать не менее 150–300 минут умеренной аэробной физической активности в неделю либо 75–150 минут интенсивной активности, а также выполнять упражнения на основные мышечные группы минимум

два раза в неделю. Для более молодых групп сохраняется ориентир на в среднем 60 минут умеренной или высокой активности в день. Даже если студент не занимается спортом на соревновательном уровне, регулярная ходьба, бег, плавание, игровые виды спорта, тренировки в спортивном зале, велосипед, функциональные и силовые упражнения способны существенно снизить риск набора избыточной массы тела и стабилизировать обмен веществ.

Современные исследования подтверждают эффективность двигательных программ именно в студенческой популяции с ожирением. Систематический обзор и метаанализ 2025 года, включивший 12 рандомизированных исследований, показал, что физические упражнения способствуют уменьшению проявлений ожирения у студентов и статистически значимо улучшают такие показатели, как индекс массы тела, окружность талии и окружность бёдер. Авторы подчёркивают, что физическая нагрузка является действенным средством коррекции массы тела и укрепления физического и психического здоровья студентов, хотя для устойчивого результата необходима длительность и регулярность занятий. Это позволяет рассматривать физическую культуру не только как общий компонент здорового образа жизни, но и как реальный инструмент первичной и вторичной профилактики ожирения в молодёжной среде.

Профилактика ожирения среди студентов должна носить комплексный характер. Во-первых, необходимо формировать устойчивую привычку к повседневной физической активности, а не ограничиваться эпизодическими тренировками. Во-вторых, важна организация вузовской среды: доступность спортивных залов и площадок, секций, групп здоровья, массовых спортивных мероприятий, студенческих лиг и факультативных двигательных программ. В-третьих, необходимо сочетать двигательную профилактику с просвещением в вопросах питания, сна, управления стрессом и самоконтроля массы тела. ВОЗ также подчёркивает значение ограничения экранного времени, поддержки здорового питания и создания условий, при которых физическая активность становится наиболее доступным и естественным выбором повседневной жизни.

Таким образом, ожирение является одной из наиболее значимых хронических болезней, затрагивающих молодёжь и студенческую популяцию. Распространённость заболевания растёт на фоне гиподинамии, роста сидячего поведения, цифровизации досуга и нарушения повседневного режима. При этом именно физическая культура и спорт представляют собой наиболее доступный, научно обоснованный и социально значимый путь профилактики ожирения в молодом возрасте. Систематическая физическая активность, встроенная в образ жизни студента и поддержанная университетской средой, способна не только снижать риск набора избыточной массы тела, но и формировать долгосрочную модель сохранения здоровья, работоспособности и социальной активности.

### *References*

1. World Health Organization. Obesity and overweight: fact sheet. – WHO, 2025.
2. World Health Organization. Physical activity: fact sheet. – WHO, 2024.
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – WHO, 2020.
4. Scroggs G.J. Bridging the Gap: Promoting Physical Activity in College-Aged Students / G.J. Scroggs // Preventing Chronic Disease. – 2025.
5. Effects of exercise intervention on body morphology in obese college students: a systematic review and meta-analysis / W. Liao, W. Yu, Y. Zhao [et al.] // Frontiers in Public Health. – 2025. – Vol. 12.