

Сушко Наталья Геннадьевна

доцент

Высшая школа социальных и политических наук
Института социально-политических технологий и коммуникаций
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация: в статье рассматривается проблема избыточной массы тела и ожирения у студенческой молодежи как педагогическая задача формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Обоснована актуальность профилактики ожирения с учетом нормативно-правовых положений, официальной статистики заболеваемости и особенностей студенческого возраста. Показано, что ожирение связано не только с индивидуальным пищевым поведением, но и с недостаточной двигательной активностью, режимом дня, стрессом, учебной нагрузкой и общей организацией образа жизни. Подчеркивается роль физической культуры в образовательной организации как средства профилактики, просвещения и формирования устойчивой мотивации к здоровому поведению.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическое воспитание, профилактика ожирения, здоровый образ жизни, двигательная активность, педагогическая профилактика.

Молодежь является значимой социальной группой, это можно рассмотреть в разных сферах жизни общества, в которых она занимает определенную роль: в экономической – будущий работник, в политической – будущий избиратель, в социальной – будущий родитель ребёнка, который формирует здоровье населения. В сборнике «Здравоохранение в России 2025» показано, что ожирение является одним из основных заболеваний молодёжи среди возрастной группы 15–17 лет.

С 2015 года по 2024 год число зарегистрированных по болезни ожирение выросло. В соотношении на 100.000 человек в 2015 году составляет 718.2, а в 2024 году 829.3, что явно указывает на наличие данной проблемы в обществе [2, с. 72]. Ожирение возникает из-за хронического дисбаланса между потребляемой и расходуемой энергией, а также под влиянием генетических, гормональных и поведенческих факторов.

Проблема избыточной массы тела у студентов требует научно обоснованного рассмотрения. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» прямо указано, что охрана здоровья обучающихся включает организацию питания, определение оптимальной учебной и внеучебной нагрузки, а также «пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни» [1]. Следовательно, профилактика ожирения в студенческой среде может рассматриваться как часть воспитательной и оздоровительной функции образовательной организации.

Студенческий возраст является периодом, когда у человека закрепляются привычки повседневной жизни: режим сна, характер питания, отношение к физической активности, способы отдыха и самоконтроля. Если в этот период студент привыкает большую часть дня проводить сидя, пропускать занятия физической культурой и заменять активный досуг экранным временем, риск набора лишней массы тела постепенно увеличивается, поэтому педагогическая профилактика должна быть направлена на формирование устойчивой личной мотивации к движению [9, с. 226].

Актуальность темы подтверждается российскими данными и официальными сообщениями. По информации, представленной Минздравом России, в стране десятки миллионов людей сталкиваются с ожирением, а министр здравоохранения М.А. Мурашко подчёркивал, что эта проблема запускает «каскад других проблем со здоровьем» [8]. Однако в рамках педагогического исследования важно не столько перечислять заболевания, сколько показать, что образовательная организация может влиять на поведение обучающихся через расписание, содержание занятий, доступность спортивных секций, просветительские беседы и личный пример преподавателя.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закрепляет, что образовательные организации самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности с учетом условий и интересов обучающихся [3]. Этот тезис особенно важен для статьи: вуз или колледж не ограничен только стандартным уроком. Он может включать факультативные занятия, спортивные секции, дни здоровья, подвижные мероприятия, студенческие соревнования, прогулочные и туристические формы активности. Чем разнообразнее формы работы, тем выше вероятность, что студент найдет доступный и психологически приемлемый способ двигательной активности.

Роль физической культуры в профилактике ожирения связана с расходом энергии во время занятий. Регулярные упражнения формируют у студента опыт самодисциплины, развивают представление о собственных возможностях, помогают планировать нагрузку и отдых. В педагогическом смысле физическая культура становится средством воспитания ответственного отношения к себе. По этой причине преподавателю важно объяснять не только технику выполнения упражнений, но и их смысл: зачем нужна разминка, почему нагрузка должна быть постепенной, чем полезны регулярность и самоконтроль, как связаны движение, самочувствие и учебная работоспособность [9, с. 444].

Официальные материалы Роспотребнадзора указывают, что одной из причин развития ожирения является сочетание низкой физической активности с нерациональным питанием [6]. В педагогической практике этот вывод можно использовать как основание для профилактического разговора со студентами.

Особое значение имеет организация двигательной активности в течение недели. Роспотребнадзор подчеркивает, что повышенная физическая активность, в том числе не менее 30 минут ежедневно, является важным средством предупреждения избыточной массы тела, это не обязательно означает профессиональный спорт [6]. Профилактическую ценность имеют быстрая ходьба, плавание, спор-

тивные и подвижные игры, занятия в тренажёрном зале, танцевальные направления, велосипедные прогулки, утренняя зарядка и двигательные паузы между учебными занятиями.

Студент с лишним весом не должен восприниматься как «проблемный» или «недисциплинированный». Необходимо более корректно говорить о поддержке здоровых привычек, создании условий для движения и повышении физкультурной грамотности. Такой подход соответствует современному пониманию воспитательной работы, ведь преподаватель не давит на обучающегося, а помогает ему увидеть личную пользу двигательной активности и выбрать реалистичный путь изменения поведения [9, с. 227].

Профилактическая работа будет эффективнее, если она строится комплексно. Во-первых, учебные занятия по физической культуре должны включать упражнения разной направленности: общеразвивающие, игровые, силовые, координационные, аэробные. Во-вторых, необходимо давать студентам задания для самостоятельной активности: дневник шагов, план прогулок, домашние комплексы упражнений, наблюдение за режимом сна и отдыха. В-третьих, полезны короткие просветительские беседы, в которых преподаватель объясняет связь между образом жизни, самочувствием и учебной успешностью. В-четвёртых, важна доброжелательная атмосфера на занятиях, потому что страх насмешек часто снижает желание студентов участвовать в физкультурной деятельности.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года рассматривает массовый спорт, спортивную инфраструктуру и вовлечение населения в физическую активность как значимые направления государственной политики [4]. Для образовательной организации это означает необходимость создавать реально работающую спортивно-оздоровительную среду. Такая среда включает доступные спортивные залы и площадки, секции по интересам, соревнования без чрезмерного отбора только «сильных» студентов, информационную поддержку, а также сотрудничество преподавателей, кураторов и администрации.

Таким образом, профилактика ожирения у студенческой молодежи средствами физической культуры должна рассматриваться прежде всего как педагогическая и социально-воспитательная работа. Её цель состоит в формировании устойчивой культуры здорового образа жизни. Занятия физической культурой, спортивные секции, активный досуг, просветительская работа и поддерживающая позиция преподавателя помогают студенту осознанно относиться к своему двигательному режиму. Поэтому физическая культура в образовательной организации выступает не второстепенным предметом, а важным ресурсом профилактики, самовоспитания и укрепления здоровья обучающихся [1–3].

Список литературы

1. Клинические рекомендации «Ожирение» Минздрава России. Версия 2024 года / И.И. Дедов, Н.Г. Мокрышева, Г.А. Мельниченко [и др.].
2. Здоровоохранение в России. 2025: стат.сб. / Росстат. – М., 2025. – 149 с.
3. Минздрав России. Представлена статистика распространенности ожирения в России. — 2024. — URL: <https://futuredoc.minzdrav.gov.ru/news/predstavlena-statistika-rasprostranennosti-ozhireniya-v-rossii> (дата обращения: 26.04.2026).
4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ: ред. от 08.03.2026.
5. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ: ред. от 28.11.2025.
6. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р: ред. от 07.02.2026. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 26.04.2026).
7. Роспотребнадзор. Здоровое питание как мера профилактики ожирения. — 2025. — URL: <https://62.rospotrebnadzor.ru/content/zdorovoe-pitanie-kak-mera-profilaktiki-ozhireniya> (дата обращения: 26.04.2026).

8. Рязанов В.Н. Формирование здорового образа жизни студентов средствами физической культуры / В.Н. Рязанов // Современный ученый. – 2026. – №2. — С. 226–231. EDN MIZWHJ

9. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры / Л.В. Смурыгина // Молодой ученый. — 2015. — №8 (88). — С. 444–445. EDN TPUIYN