

Боченкова Кристина Андреевна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжела Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** статья посвящена анализу сохранения и укрепления физического здоровья среди молодежи. Автором рассматриваются основные факторы риска, такие как гиподинамия, нарушение сна и режима питания. Приведена статистика о росте заболеваний органов зрения, опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой системы, хронической бессонницы и болезни органов пищеварения в период с 2013 по 2023 год. На основе полученных данных предлагаются способы профилактики.*

***Ключевые слова:** гиподинамия, студенты, профилактика, физическая активность, здоровьесбережение, дистанционное обучение, мотивация, образовательная среда.*

Официальная статистика Министерства здравоохранения РФ и данные ежегодных медицинских осмотров студентов демонстрируют тревожную картинку. За период с 2013 по 2023 годы наблюдался значительный рост заболеваемости, так количество человек имеющих проблемы со зрением увеличилось на 18%, нарушения опорно-двигательной системы на 27%, сердечно сосудистые заболевания на 45%.

Современная молодежь, особенно студенты, все чаще сталкивается с негативными последствиями малоподвижного образа жизни. Образовательный процесс, цифровая трансформация труда и досуга, широкое распространение

дистанционных форм обучения способствуют снижению объема ежедневной физической нагрузки [2].

В результате гиподинамия становится одним из ведущих факторов риска развития широкого спектра заболеваний – от нарушений опорно-двигательного аппарата до метаболических расстройств и сердечно-сосудистых патологий [4]. Задачей данной статьи является выявить основные проблемы здоровья молодежи, связанные с малоподвижным образом жизни, систематизировать научно обоснованные способы их профилактики и предложить комплекс адаптируемых мер для образовательных учреждений с учетом специфики дистанционного и смешанного обучения

Малоподвижный образ жизни у студентов формируется под влиянием комплекса факторов, включающих увеличение времени, проводимого за компьютером и мобильными устройствами, преобладание сидячей учебной нагрузки, недостаток времени на занятия спортом из-за академической занятости, а также снижение мотивации к физической активности [11]. В своих исследованиях О.А. Пивоварова отмечает, что именно сочетание этих факторов делает гиподинамию системным фактором риска заболеваемости студентов, сопоставимым по значимости с нерациональным питанием и вредными привычками [2]. К числу наиболее распространенных последствий малоподвижного образа жизни у молодежи, относятся нарушения опорно-двигательного аппарата, обусловленные длительным пребыванием в сидячем положении, которое приводит к ослаблению мышечного корсета, нарушению осанки, развитию сколиозов и остеохондрозов, причем особенно уязвимыми оказываются студенты, совмещающие учебу с офисной работой или интенсивной работой за компьютером [4]. Существенное значение имеют также метаболические нарушения, поскольку снижение энергозатрат способствует развитию инсулинорезистентности, повышению риска ожирения и сахарного диабета 2 типа, причем у молодых людей эти процессы нередко протекают незаметно, что существенно затрудняет своевременную диагностику [7].

Гиподинамия оказывает негативное влияние и на сердечно-сосудистую систему, ухудшая состояние сосудистой стенки, способствуя повышению артериального давления и развитию ранних атеросклеротических изменений [2]. Помимо соматических нарушений, дефицит физической активности тесно коррелирует с ростом уровня тревожности и депрессивных состояний, а также со снижением когнитивной работоспособности, поскольку физическая нагрузка служит естественным регулятором нейромедиаторных процессов, и ее недостаток закономерно ухудшает психоэмоциональный фон [3]. С.А. Грязнов подчеркивает накопительный характер опасностей, связанных со снижением физической активности молодежи: негативные эффекты накапливаются постепенно, а клинические проявления способны проявляться уже в зрелом возрасте, когда проведение эффективной коррекции становится значительно сложнее [4]. Переход на дистанционные форматы обучения в последние годы заметно обострил проблему гиподинамии среди студентов, поскольку ограничение передвижения до минимального маршрута «комната – учебное место» в сочетании с отсутствием обязательных очных занятий по физической культуре приводит к резкому падению уровня двигательной активности [5]. Согласно работам К.Б. Илькевич, у студентов, обучающихся дистанционно, фиксируется снижение суточной активности на 40–50% по сравнению с традиционным форматом, что сопровождается ухудшением показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5].

Дистанционный формат способствует формированию ряда нездоровых привычек, включая нерегулярное питание, длительные перерывы между движениями и нарушение режима сна, и эти факторы в совокупности существенно усиливают негативное воздействие гиподинамии на здоровье молодежи [6]. Для профилактики заболеваний, целесообразно сочетать организационные меры и индивидуальные стратегии формирования здорового образа жизни [7]. В числе организационных мер в учебных заведениях предлагается интегрировать двигательную активность в учебный процесс посредством введения коротких физкультурных пауз между лекциями, организации «активных аудиторий», позволяющих менять положение тела, а также проведения занятий в формате «ходьба и

обсуждение» [8]. Д.М. Ружицкий акцентирует внимание на перспективности инновационных подходов в физической культуре, в частности на использовании цифровых платформ для контроля активности студентов и внедрении элементов соревнований [8].

Важным направлением является развитие инфраструктуры, предполагающее создание доступных спортивных зон на территории кампуса, обеспечение свободного доступа к тренажерным залам и организацию групповых занятий по различным направлениям, включая йогу, танцы и функциональные тренировки [3]. Существенную роль играет также мониторинг состояния здоровья, реализуемый через регулярные медицинские осмотры и консультирование студентов по вопросам здорового образа жизни [7]. Среди индивидуальных рекомендаций особое значение имеет формирование устойчивой мотивации, причем, как показывает исследование Я.И. Яблокова, ключевым фактором успеха выступает не столько информирование о вреде малоподвижного образа жизни, сколько развитие внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни и к регулярным занятиям спортом. Высоким потенциалом характеризуется применение геймификации в физическом воспитании: по наблюдениям А.В. Смирнова и Л.С. Кузнецовой, мобильные приложения с системой баллов, различные виртуальные соревнования эффективно способствуют вовлечению молодежи в физическую активность [9]. Не менее важным компонентом является планирование режима дня с обязательным включением периодов физической активности, таких как утренняя зарядка, ежедневные прогулки и систематические занятия спортом продолжительностью не менее 150 минут в неделю [3]. А.Н. Старкин утверждает, что профилактика гиподинамии должна быть ориентирована не только на увеличение объема физической нагрузки, но и на повышение ее качества посредством обеспечения разнообразия видов активности и учета индивидуальных особенностей и состояния здоровья студентов [10].

Многие специалисты рекомендуют внедрение ряда практических мер, в том числе разработку программы здоровьесбережения, охватывающей обязательные

и факультативные формы физической активности и адаптированной к условиям дистанционного и смешанного обучения [5; 8].

Эффективной мерой может стать создание системы мотивации, базирующейся на принципах геймификации и социального признания достижений студентов в сфере физической активности [9; 11]. Также проведение просветительских мероприятий с привлечением квалифицированных специалистов – врачей, тренеров, психологов, направленных на формирование у студентов компетенций в области самоконтроля и управления собственным здоровьем [7]. Для оценки результативности реализуемых профилактических мероприятий необходимо организовать систематический мониторинг с оценкой динамики ключевых показателей: уровня вовлечённости студентов, частоты посещений спортивных зон, результатов скринингов по основным факторам риска [2].

Как отмечает К.В. Катарова, актуальность вопросов здорового образа жизни студенческой молодежи определяет необходимость постоянного обновления профилактических программ с учетом трансформации условий образовательной среды и появления новых научных данных [6]. Малоподвижный образ жизни представляет собой значимый фактор риска развития заболеваний среди молодежи, прежде всего в студенческой среде, а его последствия затрагивают практически все системы организма и отличаются долгосрочным характером. Эффективная профилактика возможна при сочетании организационных изменений, внедрения цифровых технологий и работы с мотивацией молодежи. Представленные меры обладают потенциалом адаптации к специфике конкретных образовательных организаций и способны внести существенный вклад в снижение заболеваемости, обусловленной гиподинамией.

Таким образом, устойчивое снижение рисков, связанных с гиподинамией, достижимо при системной работе по трем направлениям, а именно: институциональные изменения в вузах, использование современных технологий и формирование внутренней мотивации студентов. Решение проблемы малоподвижного образа жизни в студенческой среде невозможно без институциональных изменений в образовательных учреждениях.

Следуя указанным рекомендациям от специалистов, молодые люди смогут минимизировать неблагоприятные последствия и предотвратить развитие различных болезней.

Список литературы

1. Бубенцова Ю.А. Здоровый образ жизни студента: гиподинамия и пути ее преодоления / Ю.А. Бубенцова, А.М. Надха // Шаг в науку: сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской). – М.: Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 336–340. EDN WHYRYG

2. Глобальный фактор риска заболеваемости студентов – малоподвижный образ жизни / О.А. Пивоварова, Д.А. Куликов, О.Е. Коняева [и др.] // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. – 2024. – №2. – С. 128–136. DOI 10.25881/20728255_2024_19_2_128. EDN SIWKCE

3. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры / А.И. Коробченко, О.С. Морозов, М.С. Снижко [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2022. – №3. – С. 37–42. – EDN: UHOYWN.

4. Грязнов С.А. Опасности снижения физической активности молодежи / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №7 (58). – С. 36–38. DOI 10.24412/2500-1000-2021-7-36-38. EDN YXGDWF

5. Илькевич К.Б. Профилактика гиподинамии средствами физической культуры у студенток на дистанционном обучении / К.Б. Илькевич, Ю.Б. Кашенков, Т.Г. Илькевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3 (193). – С. 157–164. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p157-164. EDN JJOQUM

6. Катарова К.В. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи / К.В. Катарова // Наука. Образование. Современность. – 2025. – №8. – С. 27–30.

7. Малевич П.Ф. Профилактика профессиональных заболеваний у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни / П.Ф. Малевич, Д.Е. Егоров // Вестник науки. – 2025. – Т. 5, №11 (92). – С. 1551–1572. EDN UIOIGJ

8. Ружицкий Д.М. Инновационные подходы в физической культуре для профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни у студентов вузов / Д.М. Ружицкий // Интеграция технологий и общества: мультидисциплинарные решения для устойчивого развития: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (14 августа 2025 г.). – Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2025. – С. 79–81. EDN IQLTQM

9. Смирнов А.В. Геймификация в физическом воспитании: современные тенденции и перспективы / Смирнов А.В., Л.С. Кузнецова// Современная педагогика. – 2022. – №7. – С. 45–50.

10. Старкин А.Н. К вопросу профилактики гиподинамии и гипокинезии у студентов вузов / А.Н. Старкин, Л.А. Старкина, Р.А. Старкин// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2023. – С. 168–172. EDN IZXRET