

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
TOPICAL ISSUES OF ACTIVE LONGEVITY AND HEALTH SAVING**

УДК 796.819

DOI 10.18413/2949-267X-2025-4-2-0-1

**Двигательная активность и здоровый образ жизни
студенческой молодежи**

¹ Конев Д.И., ¹ Комарова И.Г.

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85

E-mail: 1832464@bsuedu.ru, komarova70@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль двигательной активности и здорового образа жизни в формировании здоровья студенческой молодежи как ключевого фактора процветания России. Здоровый образ жизни, как установлено во многих современных исследованиях, положительно влияет на комплексное развитие индивидуальности, обеспечивает поддержание и укрепление физического здоровья, повышает эффективность учебной и профессиональной деятельности. Акцент делается на анализ научных исследований, статистических данных и практических рекомендаций для повышения уровня физической активности и формирования здоровых привычек у студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, здоровье, государственная политика, физическая культура, образовательные программы.

Для цитирования: Конев, Д.И. Двигательная активность и здоровый образ жизни студенческой молодежи / Д.И. Конев, И.Г. Комарова // Научные результаты в социальной работе. – 2025. – Т. 4, № 2. – С. 52–58. DOI: 10.18413/2949-267X-2025-4-2-0-1

Physical Activity and a Healthy Lifestyle for Students

¹ Daniil I. Konev, ¹ Irina G. Komarova

¹ Belgorod National Research University,
85 Pobedy St, Belgorod 308015, Russia

E-mail: 1832464@bsuedu.ru, komarova70@mail.ru

Abstract. The article explores the significance of physical activity and a healthy lifestyle for students' well-being in Russia, highlighting its role as a crucial factor in the country's overall prosperity. According to numerous studies, a healthy lifestyle has a positive influence on the holistic development of individuals, ensuring the maintenance and enhancement of physical health and increasing the effectiveness of academic and professional pursuits. The article delves into scientific research, statistical data, and practical suggestions for promoting physical activity among students and instilling healthy habits. It emphasizes the importance of implementing public policies, educational programs, and physical education initiatives to foster a culture of physical activity and health consciousness among the student population. Through this analysis, the article aims to contribute to the understanding of the vital role of physical activity in shaping the future of Russia's youth and society.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, student youth, health, public policy, physical education, educational programs.

For citation: Konev, D.I. and Komarova, I.G. (2025), Physical Activity and a Healthy Lifestyle for Students, *Research results in social work*, Vol. 4, No. 2, pp. 52–58. (in Russian). DOI: 18413/2949-267X-2025-4-1-0-1

Введение

В современных условиях поддержание здоровья граждан Российской Федерации является одним из важных направлений государственной социальной политики, что обусловлено признанием здоровья населения в качестве общественной ценности, фундамента и основы национального богатства, отражающего будущие перспективы нации. Ухудшение физического потенциала молодежи может привести к снижению производительности труда и инновационной активности, что, в свою очередь, негативно скажется на конкурентоспособности страны на мировой арене.

Здоровье населения, особенно молодого поколения, является важнейшим ресурсом любого государства. В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья характеризуется ухудшением экологической обстановки и увеличением психоэмоциональной нагрузки; вследствие этого данная проблема приобретает особую актуальность. Время обучения в высшем учебном заведении представляет собой критически важный этап для формирования соматического и ментального благополучия, закрепления поведенческих паттернов, которые в дальнейшем влияют на уровень и качество жизни. В связи с этим формирование здорового образа жизни и стимулирование физической активности у студентов выступают не только медико-биологической, но и социально-экономической, и политической задачей, от решения которой зависит перспектива развития государства. На уровне публичной политики соответствующие ориентиры заданы национальным проектом «Демография» (федеральный проект «Спорт – норма жизни») и концептуальными документами развития студенческого спорта [Паспорт национального проекта «Демография»: <http://>].

Недостаточная двигательная активность, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки и высокий уровень стресса – основные факторы, негативно влияющие на здоровье студенческой молодежи [Всемирная организация здравоохранения: <http://>]. Гиподинамия, обусловленная длительным пребыванием в сидячем положении во время учебных занятий и работы с компьютером, ассоциирована с ростом риска ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, нарушениями осанки и снижением когнитивных функций, что подтверждается данными недавних выборочных обследований [Росстат 2024: <http://>].

В своих исследованиях К.Д. Гарянина отмечала: «особая актуальность исследования здорового образа жизни молодежи в современной России связана с практически критическим состоянием физического развития поколения» [Гарянина 2017: 339]. Трансформация структуры нагрузки на организм и усложнение социальных, экологических, техногенных и психологических факторов порождают целый ряд проблем общественного здоровья, затрагивающих как физиологическое, так и психическое состояние населения [Роспотребнадзор 2024: <http://>]. Состояние здоровья граждан России, в том числе молодёжи, выступает ключевым фактором безопасности и устойчивого развития страны, что закреплено целевыми ориентирами государственной политики в сфере демографии и профилактики заболеваний [Паспорт национального проекта «Демография»: <http://>].

Анализ статистики последних лет показывает неблагоприятные тенденции в показателях здоровья молодёжи. Растёт распространённость хронических состояний, включая заболевания системы кровообращения, ожирение, сахарный диабет и нарушения опорно-двигательного аппарата; значимая доля молодых людей не достигает рекомендуемого уровня регулярной физической активности [Росстат 2024: <http://>]. Существенным детерминантом этих рисков остаётся гиподинамия – преобладание сидячих занятий в учебе и быту, длительная работа за компьютером и со смартфоном [Всемирная

организация здравоохранения 2024: <http://>]. Исследования И.М. Воротилкиной фиксируют, что большинство студентов проводят значительную часть времени в статичных позах и малоподвижных видах деятельности [Воротилкина и др. 2022]. Д.Г. Сидоров подчёркивает: наиболее продуктивны в обучении студенты, которые соблюдают режим сна и питания, поддерживают регулярную двигательную активность и рационально организуют отдых [Сидоров, Овчинников 2023: 7].

Продвижение здорового образа жизни в студенческой среде требует современных технологий и возрастно чувствительных подходов. В России действуют комплексные меры, охватывающие развитие студенческого спорта, массовой физической культуры и профилактики неинфекционных заболеваний, что задаёт институциональные рамки для вузов и регионов [Минздрав России 2020: <http://>].

Официальные материалы профильных ведомств указывают: поведенческие факторы риска, связанные с низкой физической активностью, ощутимо влияют на соматические исходы молодёжи и требуют системной профилактики [Роспотребнадзор 2024: <http://>]. Гиподинамия рассматривается как один из ключевых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2-го типа, для снижения рисков необходимы не менее 150-300 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю в сочетании с силовыми тренировками [Всемирная организация здравоохранения 2024: <http://>]. Недостаток движений отражается и на когнитивной сфере: снижается устойчивость внимания, ухудшается память и качество сна, что ослабляет учебную работоспособность [Зимакова и др. 2024].

Психоэмоциональное состояние студенческой молодёжи нестабильно: высокая учебная нагрузка, финансовые ограничения и неопределённость карьерных траекторий повышают уровни стресса, тревожности и депрессивных проявлений. На этом фоне заметны неадаптивные способы совладания – курение, алкоголь, переедание, что усугубляет соматические риски и подрывает учебную работоспособность [ВЦИОМ 2023: <http://>]. Последовательная политика укрепления здорового образа жизни в университетской среде усиливает человеческий капитал: растёт устойчивость к нагрузкам, улучшается качество обучения и перспективность занятости, что напрямую соответствует целям национальной демографической и профилактической повестки [Паспорт национального проекта «Демография»: <http://>].

Материалы и методы исследования

В 2025 году выполнен онлайн-опрос студентов трёх российских вузов (n=186; 54% – женщины; 18-23 года; 1-4 курсы). Анкета охватывала объём и типы недельной активности, барьеры участия, участие в мероприятиях/ГТО, практики самоконтроля, режим сна и питания, самооценку здоровья и учебной продуктивности. Критерий достаточной активности соответствовал международным и российским рекомендациям: $\geq 150-300$ минут умеренной аэробной нагрузки в неделю или ≥ 75 минут интенсивной плюс ≥ 2 силовые тренировки; фиксировалось снижение времени сидения [Всемирная организация здравоохранения 2024: <http://>].

Научные результаты и дискуссия

По итогам опроса сформирована интегральная картина: доля студентов, достигающих целевых уровней активности, остаётся ограниченной; доминируют организационно-поведенческие барьеры, при этом регулярная нагрузка сопряжена с лучшей самооценкой здоровья и большей учебной продуктивностью.

Таблица 1

Сводные результаты пилотного опроса студентов (n=186)

Table 1

Summary Results of the Pilot Student Survey (n = 186)

Блок	Показатель	Значение	Интерпретация
Уровень активности	Соответствуют рекомендациям	28%	Доля «достаточно активных» остаётся ниже половины когорты
	Частично соответствуют (1–2 элемента)	42%	Порог близости к нормам высок, но режимы фрагментарны
	Не соответствуют	30%	Каждому третьему требуются простые низкопороговые форматы
Формы занятий	Групповые форматы (аэробика/игровые виды/йога)	48%	Социальная составляющая повышает удержание
	Ходьба/бег	46%	Наиболее доступный канал мобилизации активности
	Силовой тренинг	31%	Требует инфраструктуры и базовых навыков техники
	Плавание	12%	Зависит от наличия бассейна/абонемента
Поведение	Участие в мероприятиях и ГТО (12 мес.)	19%	Потенциал для зачёта внешней активности в модуле ФК
	Использование трекеров/приложений	35%	Цифровая мотивация без организационной поддержки быстро «гаснет»
Барьеры	Дефицит времени	62%	Главный ограничитель – конкуренция с учебным графиком
	Усталость	44%	Нужны короткие восстановительные сессии и режим сна
	Стоимость абонементов	26%	Требуются льготы и кампусные бесплатные площадки
	Нехватка инфраструктуры	21%	Критична «шаговая доступность» залов и маршрутов
	Медицинские ограничения	7%	Показана маршрутизация к щадящим программам
Исходы	Самооценка здоровья «хорошее/отличное» у активных	68%	Ассоциация регулярной нагрузки с лучшим самочувствием
	Самооценка здоровья «хорошее/отличное» у прочих	41%	Подтверждает ценность минимально-достаточных режимов

Картина конвергирует с общенациональными наблюдениями: ключевыми «узкими местами» остаются организация времени и утомление, а не отсутствие интереса к активности. Для университетов это означает приоритет инструментов с минимальной «стоимостью входа»: короткие 20-30-минутные форматы между парами, продлённые часы работы залов и открытые уличные площадки, гибкий зачёт внешней активности, микрорежимы «перерыв–движение» в расписании.

Мотивационные трекеры полезны, но раскрываются только в сочетании с доступной инфраструктурой и мягкими «напоминателями»; дополнительно требуется профилактика эмоционального выгорания и навыки саморегуляции в учебном процессе. Такой контур согласуется с целями и индикаторами национальных документов профилактики и развития студенческого спорта [Минздрав России 2020: <http://>].

Заключение

Сочетание инфраструктурных решений, организационно-временных настроек и психологической поддержки позволяет адресно снижать барьеры вовлечения. При

неизменности учебной нагрузки именно низкопороговые форматы и зачет внешней активности дают наибольший прирост доли «достаточно активных» студентов, что ведёт к улучшению самочувствия и учебных результатов и укрепляет кадровый потенциал на горизонте десятилетий [Паспорт национального проекта «Демография»: http://].

Таким образом, для преодоления трудностей, связанных с недостаточной физической активностью и нездоровыми практиками в студенческой среде, необходим многоаспектный и согласованный подход. Устойчивые результаты достигаются при межведомственном взаимодействии и распределении ролей между образовательными организациями, органами здравоохранения, спортивной инфраструктурой, молодёжными объединениями и средствами массовой информации. Цель – формирование благоприятной среды, в которой двигательная активность и привычки здорового образа жизни становятся нормой студенческого повседневья [Паспорт национального проекта «Демография»: http://].

1. Развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом. Обеспечить доступ к спортивным объектам и инвентарю, продлить часы работы залов и площадок, развивать бесплатные уличные пространства в кампусах, регулярно проводить массовые студенческие старты и внутривузовские лиги. Спортивные организации отвечают за безопасные условия и квалифицированное сопровождение тренировочного процесса, а также за популяризацию ЗОЖ через официальные каналы коммуникации.

2. Информационно-просветительская работа. Проводить адресные кампании по повышению осведомлённости о влиянии физической активности на здоровье и учебные результаты; развивать секции и клубы, организовывать челленджи и фестивали активности; включать в учебные планы модули по формированию ЗОЖ, саморегуляции и профилактике утомления. Академическая среда задаёт ценностный ориентир и предлагает студенту понятные «входы» в регулярные занятия.

3. Поддержка психического здоровья. Создать в вузах центры психологической помощи с низким порогом обращения, наладить маршрутизацию к специалистам, внедрить программы управления стрессом, профилактики эмоционального выгорания и аддиктивного поведения. Психологическое сопровождение интегрируется с учебным графиком и спортивными активностями, повышая устойчивость к пиковым нагрузкам.

4. Стимулирование здорового питания. Обеспечить доступ к сбалансированным и финансово доступным рационам в столовых и буфетах, ввести прозрачную маркировку блюд, расширить линейку «здоровых витрин» и наборов для активных студентов. Питание рассматривается как элемент единого профилактического контура.

5. Внедрение системы мониторинга здоровья. Проводить регулярные профилактические осмотры и консультации, предлагать добровольные тесты функциональной готовности, формировать индивидуальные маршруты активности для групп риска. Органы здравоохранения и врачебно-физкультурные службы обеспечивают методическое сопровождение и безопасность.

6. Развитие волонтерского движения. Вовлекать студентов в проекты, направленные на популяризацию ЗОЖ и помощь уязвимым группам, учитывать волонтерские часы в портфолио достижений и поощрять лидерство. Социальное участие усиливает личную мотивацию и формирует общинные практики здоровья.

Приоритетом остаётся усиление профилактических мероприятий, в том числе направленных на предупреждение зависимостей, а также целенаправленное формирование внутренней мотивации к регулярным занятиям. Нормативно-стратегическая рамка, включая демографические цели и развитие массовой физической культуры, задаёт общий вектор и обеспечивает институциональную устойчивость работы.

Двигательная активность и здоровый образ жизни – ключ к сохранению здоровья и повышению продуктивности студенческой молодёжи и, как следствие, к укреплению человеческого капитала страны. Консолидация усилий государства, вузов, медицинских организаций и студенческого сообщества позволяет создать поддерживающую среду,

повысить мотивацию и обеспечить широкое вовлечение. Последовательная реализация комплексной стратегии – от инфраструктуры и обучения до психологического сопровождения и мониторинга – даёт эффект в виде улучшения самочувствия, роста академической успеваемости и долгосрочного вклада в устойчивое развитие России.

Список источников

Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность: справка. 26.06.2024. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Паспорт национального проекта «Демография». ФП «Спорт — норма жизни». URL: <https://base.garant.ru/72715028/>

Росстат. Здоровый образ жизни населения по итогам выборочного обследования 2023 года. Информационный бюллетень, 27.05.2024. URL: <https://55.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/sznas-info-2023.pdf>

Роспотребнадзор. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в РФ в 2023 году». 23.05.2024. URL: <https://www.rosпотребнадзор.ru> (раздел «Доклады»)

Минздрав РФ. Профилактика факторов риска НИЗ: методические материалы и сообщения (2023–2025). URL: <http://www.rosminzdrav.ru>

НИУ ВШЭ. Спорт повышает удовлетворённость жизнью молодых россиян. 07.09.2022. URL: <https://www.hse.ru/rlms/news/765588783.html>

Минспорт России. Отчёт о реализации госпрограммы «Развитие физической культуры и спорта». 15.05.2022. URL: <https://minsport.gov.ru> (раздел «Документы/отчёты»)

Паспорт регионального проекта «Спорт – норма жизни» (Оренбургская область, 2019–2024). URL: <https://grach-rf.orb.ru/upload/uf/d18/Obl-programma-Sport-norma-zhizni.pdf>

Минспорт России. Приказ от 21.11.2017 № 1007 «Об утверждении Концепции развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года». URL: <https://base.garant.ru/71826562/>

Минздрав России. Приказ от 15.01.2020 № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449>

ВЦИОМ. Аналитический обзор «Спорт для всех». 16.10.2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh>

Список литературы

Воротилкина, И.М., Баженова, Н.Г., Баженов, Р.И. Современные тренды здорового образа жизни студентов // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2022. – Т. 13. № 4. – С. 1-15.

Гарянина, К.Д. Активная спортивная деятельность как платформа ЗОЖ студенческой молодежи // Молодой учёный. – 2017. – № 23 (157). – С. 338-340.

Зимакова, Е.И. и др. Гиподинамия как фактор риска у молодых людей // Молодой учёный. – 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-kak-faktor-riska-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-u-molodyh-lyudey-informirovannost-samootsenka-i-rezultaty>

Сидоров, Д.Г., Овчинников, С.А. Социальные аспекты формирования ЗОЖ студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2023. – 88 с.

References

Vorotilkina, I.M., Bazhenova, N.G. and Bazhenov, R.I. (2022), Current trends in healthy lifestyle among students. *Mir Nauki: Sotsiologiya, Filologiya, Kul'turologiya [World of Science: Sociology, Philology, Cultural Studies]*, No. 13(4), pp. 1-15. (In Russian).

Garyanina, K.D. (2017), Active sports participation as a platform for a healthy lifestyle

among student youth. *Molodoy Ucheny [Young Scientist]*, No. 23(157), pp. 338-340. (In Russian).

Zimakova, E.I., Plisyuk, A.G., Begrambekova, Yu.L., Rybakov, D.A., Daudov, I.Sh. and Orlova, Ya.A. (2024), Sedentary lifestyle as a risk factor for cardiovascular diseases in young people: Awareness, self-assessment, and stress test results. *Molodoy Ucheny [Young Scientist]*. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-kak-faktor-riska-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-u-molodyh-lyudey-informirovannost-samoosenka-i-rezultaty>

Sidorov, D.G. and Ovchinnikov, S.A. (2023), *Sotsial'nye aspekty formirovaniya ZOZh studencheskoy molodezhi [Social aspects of healthy lifestyle formation among student youth]* (Teaching and methodological manual). N. Novgorod: NNGASU. 88 p.

Конфликт интересов: у авторов нет конфликта интересов для декларации.

Conflict of Interest: the author has no conflicts of interest to declare.

Информация об авторах

Конеv Даниил Игоревич, студент 2 курса направления подготовки «Технология продукции и организация общественного питания» института фармации, химии и биологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

Комарова Ирина Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

Information about the author

Danil I. Konev, 2nd-year student, “Technology of Food Products and Organization of Public Catering” program, Institute of Pharmacy, Chemistry, and Biology, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia.

Irina G. Komarova, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor, Department of Physical Education, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia.