

**Заключение.** Таким образом, на основании результатов психофизиологического обследования, 98 % детей, поступающих в 1-й класс, готовы к школьному обучению и не имеют ограничений по выбору образовательной организации.

Остальные дошкольники (2 %) направлены на психолого-медико-педагогическую комиссию для определения вида образовательного учреждения или отсрочки для поступления в школу на 1 год.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Томчук А.С.* Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015; (Т. 10): 161—165.

2. *Нестеровский Ю.Е., Заваденко Н.Н., Суворина Н.Ю.* Школьная дезадаптация в практике педиатра и невролога. Медицинский консилиум. 2017; Т. 19 (2—3): 628—33.

3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольно-

го образования». Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30 384.

4. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы. Раздел 11. Скрининг-программа. Методическое пособие, утверждено Минздравом России в 1993 г.

5. *Ганузин В.М.* Динамика показателя патологии опорно-двигательного аппарата у детей за период с 1998 по 2013 год. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2014; 3: 35.

УДК 613.956

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

© 2022 А.В. Кушнерук, Н.В. Самохина

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

*Контактная информация:* e-mail: krivdaanna@rambler.ru

*Ключевые слова:* молодежь; здоровье; здоровый образ жизни; факторы риска.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям обучающейся молодежи, в связи с чем в последнее время все чаще предметом внимания становится интерес к здоровому образу жизни (ЗОЖ), особенно среди молодых людей [1].

Это обосновано изменением характера нагрузок на организм молодого человека, связанного с цифровизацией жизни, гиподинамией, увеличением экологических, психологических рисков, провоцирующих негативные тенденции в состоянии здоровья. Здоровый стиль жизни должен являться неотъемлемым компонен-

том деятельности молодого поколения. Поэтому важное значение в период их обучения имеет формирование навыков ЗОЖ и качества культуры здоровья [2]. Здоровый образ жизни — это не только образ жизни отдельного индивида, это концепция жизнедеятельности человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья посредством создания благоприятной среды обитания: рационального питания, оптимальной физической активности, психоэмоционального благополучия, отказа от вредных привычек.

**Цель:** анализ поведения студенческой молодежи в отношении здоровья и факторов здорового образа жизни на современном этапе.

**Материалы и методы исследования.** Для изучения и оценки распространенности факторов риска здоровью молодежи проведено социологическое исследование. Анкетированием охвачены 345 молодых людей в возрасте 18—24 лет. Оценка состояния здоровья проводилась по показателям адаптационного потенциала системы кровообращения до и после физической нагрузки и по показателям физического развития с расчетом индекса Кетле. Для качественной характеристики здоровья была применена экспресс-оценка уровня физического состояния (УФС) [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное исследование свидетельствует о том, что около 70 % молодых людей не следуют основным принципам ЗОЖ. По данным ВОЗ, недостаточная физическая активность является 4-м по значимости фактором риска глобальной смертности в мире. Установлено, что около 50 % опрошенных студентов имеют низкую двигательную активность и не используют в своем режиме дня физическую культуру для укрепления здоровья. Анализ критериев здоровья выявил неудовлетворительные показатели адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы у 45 % обследованных. Напряжение адаптационных механизмов реже регистрируется у юношей, чем у девушек (различия статистически значимы при  $p \leq 0,05$ ). Низкий и ниже среднего УФС выявлен у 25,7 % студентов и достоверно чаще встречался у девушек ( $p \leq 0,05$ ). Оценка индекса массы тела показала, что избыток массы тела имеет треть и более студентов, при этом ожирение 1-й степени отмечается у 10 % девушек. Контролируют свое физическое состояние и физическую активность только 20,1 % опрошенных.

Рациональное питание играет ключевую роль в обеспечении качества жизни человека, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни. Изучение пищевых стереотипов показало, что для более 50 % студентов характерна углеводно-жировая модель питания с недостаточным количеством животного белка, дефицитом клетчатки и полиненасыщенных жирных кислот. Нерационального режима питания придерживаются около 35 % опрошенных (не соблюдают необходимую кратность приемов пищи и должны интервалы между приемами пищи). Оценка стереотипов питания показала, что 53,4 % студентов отдадут предпочтение

копченой и жареной пище. Быстрые углеводы присутствуют в избытке в рационе более трети опрошенных студентов. Более 50 % респондентов связывают нездоровое питание с отсутствием мотивации к ведению здорового образа жизни.

В настоящее время особое место в жизни современного молодого человека занимают гаджеты и так называемое виртуальное пространство. Электронные устройства сегодня являются средством передачи, обработки и хранения информации, но одновременно наносят колоссальный вред состоянию здоровья. Исследование показало, что более 50 % опрошенных студентов используют гаджеты более 6 часов в день при рекомендованных не более 2 часов. Больше всего экранного времени студенческая молодежь тратит на интернет-серфинг и посещение онлайн-платформ с целью общения, знакомств, создания социальных отношений. Наиболее посещаемыми студентами сайтами являются tiktok.com, Instagram.com, vk.com, youtube.com

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) оказывают негативное воздействие на репродуктивное здоровье и входят в число 5 основных категорий заболеваний, в связи с которыми молодые люди обращаются за медицинской помощью. При анализе данных, полученных при проведении анкетирования о подверженности рискованному поведению, установлено, что коллективный риск развития ИППП среди опрошенных составил 45 %. Оценка индивидуально-го риска показала, что среди респондентов мужского пола вероятность возникновения ИППП больше, чем среди респондентов женского пола (различия статистически значимы при  $p \leq 0,05$ ).

В настоящее время вредные привычки глубоко укоренились в молодежной среде. По результатам исследования выявлено, что большинство студентов осознает негативное влияние табакокурения на здоровье. Так, среди респондентов 87,1 % не курят, 10 % являются активными курильщиками, 2,9 % отказались от табака. Вместе с тем особой популярностью у современной молодежи пользуются вейпы, или парогенераторы, курение которых приводит к изменению ткани легких, развитию аллергических реакций, нарушению работы печени и почек, отрицательно воздействует на нервную систему. Вейперов среди опрошенных студентов более 40 %.

**Заключение.** Анализ полученных данных указывает на необходимость организации и про-

ведения коррекционно-развивающих мероприятий с молодежью по овладению альтернативными, здоровыми формами поведения, направленными на повышение уровня осведомленности в вопросах здорового образа жизни, на снижение

влияния факторов риска здоровью (большинство из которых обусловлено нерациональным питанием и низкой физической активностью), на профилактику формирования у студентов склонности к аддиктивному поведению.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Телюк Н.А.* Здоровый образ жизни как фактор безопасной жизнедеятельности. В кн.: *Пантюк И.В.*, ред. «Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи». Материалы первой Республиканской научно-практической конференции с международным участием. Минск, 15 марта 2017 г. Минск: Издательский центр Белорусского государственного университета, 2017: 40—45.

2. *Буйнов Л.Г., Айзман Р.И., Герасев А.Д., Сорокина Л.А., Плахова Н.Н., Шангин А.Б.* Здоровьеформирующее образование — одна из важнейших задач современности. Гигиена и санитария. 2018; 97(9): 869—872.

3. *Борисова Т.С., ред.* Валеология. Практикум. Минск: Высшая школа; 2018. 271 с.

УДК 613.955

## ПОПУЛЯЦИОННЫЙ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

© 2022 С.П. Левушкин<sup>1</sup>, В.Д. Сонькин<sup>1</sup>, О.Ф. Жуков<sup>1</sup>, О.И. Парфентьева<sup>2</sup>, Е.В. Соловьева<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», г. Москва

<sup>2</sup>НИИ и Музей антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова, г. Москва

*Контактная информация:* e-mail: sonkin@mail.ru

*Ключевые слова:* дети и подростки; физическое развитие; моторное развитие; индекс массы тела; удельные показатели моторного развития; эколого-географические факторы; социо-экономические факторы; пол; возраст.

В рамках мероприятий по реализации целей и задач Десятилетия детства (2018—2027) при поддержке Министерства просвещения РФ Институт возрастной физиологии РАО (ИВФ РАО) разработал и приступил к осуществлению Программы популяционного мониторинга физического здоровья обучающихся во всех регионах Российской Федерации.

**Цель:** создание системы динамического наблюдения за состоянием физического здоровья школьников в условиях изменяющейся среды обитания. Для ее достижения решаются задачи выявления и оценки динамических характеристик заболеваемости, физического развития,

двигательной подготовленности, а также поиск взаимосвязей между этими группами характеристик и влияющими на процессы роста и развития климато-географическими и социально-экономическими факторами.

**Материалы и методы исследования.** В ИВФ РАО разработана методология мониторинга физического здоровья школьников, которая базируется на следующих принципах:

- простота и надежность используемых тестов физического развития и двигательной подготовленности;
- минимизация источников ошибок, в том числе за счет обучения персонала;