

Научная статья  
УДК 796.011.3  
doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.67

### ВЛИЯНИЕ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Светлана Владимировна Каримова<sup>1</sup>, Александр Анатольевич Скобелев<sup>2</sup>,  
Ольга Александровна Казакова<sup>3</sup>, Лидия Александровна Иванова<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Самарский национально-исследовательский университет  
им. академика С.П. Королева, Самара, Россия

<sup>4</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1,2,3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье авторы провели исследование влияния сидячего образа жизни на здоровье студентов. Экспериментальным путем подтвердили, что самым доступным средством коррекции и профилактики различных заболеваний при гиподинамии являются средства физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая активность, продолжительность жизни, профилактика, сидячий образ жизни, ВОЗ.

**Для цитирования:** Влияние сидячего образа жизни на здоровье молодежи / С.В. Каримова, А.А. Скобелев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 1 (14). С. 67–71. doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.67.

Original article

### THE IMPACT OF A SEDENTARY LIFESTYLE ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Karimova Svetlana Vladimirovna<sup>1</sup>, Skobelev Alexander Anatolyevich<sup>2</sup>  
Kazakova Olga Alexandrovna<sup>3</sup>, Ivanova Lidiya Alexandrovna<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Samara National Research University named after academic S.P. Koroleva,  
Samara, Russia

<sup>4</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1,2,3</sup> kazakova.kpn@gmail.com

<sup>4</sup> kfv2012@mail.ru

**Abstract.** In this article the authors conducted a study of the influence of a sedentary lifestyle on the health of students. Experimentally confirmed that the most affordable means of correction and prevention of various diseases with physical inactivity are means of physical culture.

**Keywords:** physical activity, life expectancy, prevention, sedentary lifestyle, WHO

**For citation:** The impact of a sedentary lifestyle on the health of young people / S.V. Karimova, A.A. Skobelev, O.A. Kazakova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version) : international scientific and practical journal. 2022. No. 1 (14). Pp. 67-71. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.67.

Проблемы сохранения здоровья, профилактика заболеваний по-прежнему остаются в центре внимания исследователей всего мира. Кроме прочего печальный опыт с пандемией из-за COVID-19 показал, что сидячий образ жизни все больше и больше интегрируется в нашу жизнь [2].

За последние 20 лет мы наблюдаем колоссальное развитие интернета в России и во всех странах. Сейчас невозможно представить себе современного человека без ноутбука, смартфона и прочих гаджетов, все это дает возможность полностью изменить

привычный для всех рабочий режим. С развитием цифровых технологий на рынке труда востребованы специальности, тесно связанные с компьютерными технологиями, что позволяет работать из любой точки мира, не выходя из дома. Все больше людей предпочитают сидячую работу. Однако, мало кто задумывается, что помимо плюсов, существуют огромные минусы такого образа жизни.

Последние исследования британских учёных показали: в среднем офисный работник проводит 85% [1] своего времени, не вставая со своего рабочего места, что приводит к негативным последствиям здоровья. Так статистика Всемирной организации здравоохранения гласит, что количество смертельных случаев в данной сфере деятельности в год достигает 5 миллионов [1], но при этом ученые и медики отмечают катастрофическое снижение двигательной активности у молодых людей, что влечет за собой множество разнотипных заболеваний. Тем не менее, сегодня даже одной из форм высшего образования является дистанционное, т.е. образование в онлайн режиме, которое становится все более популярным у студентов.

Рассмотрим некоторые группы заболеваний, связанных с современными специальностями.

1) Органы зрения.

В первую очередь при работе с компьютером страдают именно органы зрения, по данным статистики, к 2050 году более половины населения планеты будут иметь проблемы со зрением, а именно близорукость [1].

2) Опорно-двигательная система.

Сидячий образ жизни приводит к тому, что наши мышцы атрофируются и слабеют, страдает позвоночник и суставы. Бездействие может привести к появлению остеопороза, остеохондроза, сколиоза и другим нарушениям с позвоночником [3].

3) Желудочно-кишечный тракт.

Сидячий образ жизни может привести к нарушению пищеварительной системы, запорам, анорексии, на 20-21% повышается риск появления рака кишечника [3].

4) Сердечно-сосудистая система.

Отсутствие движений приводит к закупорки сосудов, как следствие варикоз и венозная недостаточность, появлению артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульт [8].

5) Нервная система.

По статистике, люди, которые проводят больше 4 часов времени в сидячем положении, чаще подвержены приступам тревожности, депрессии [4].

По данным исследований из-за нехватки физической активности, повышается риск возникновения диабета на 27%, на 25% - рака груди, на 30% - возникновения проблем с сердечно-сосудистой системой, на 18% уменьшается репродуктивная функция человека [5, 7].

Под физической активностью понимают, какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий [6].

Мы провели опрос студентов Самарского государственного университета 2-3 курсов.

В опросе принимало участие двести респондентов. Так, по словам 50% человек, они заметили, что за последние два года у них сильно упало зрение из-за активного пользования ноутбуком, у 30% начались проблемы со спиной, у 57% появилось чувство тревожности и проблемы со сном.

Цель нашего исследования – разработка эффективных и доступных средств оперативной коррекции негативных изменений в организме, возникших вследствие уменьшения двигательной активности, связанной с пандемией.

Для реализации этой цели решались следующие задачи:

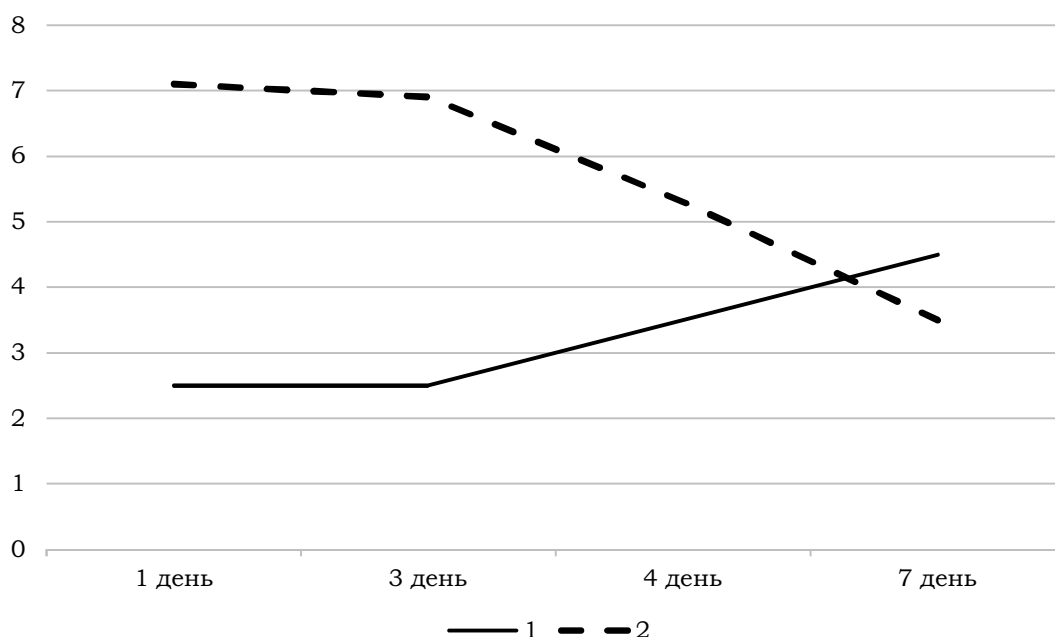
- анализ средств и методов профилактики нарушений в организме вследствие гиподинамии;
- экспериментальное исследование влияния недостаточной двигательной активности на организм студентов.

Для проведения эксперимента были задействованы бывшие члены сборных команд университета, закончивших свою активную спортивную деятельность (50 человек) - группа 1 и 50 студентов, которые в основном ведут сидячий образ жизни – группа 2.

Мы предложили первой группе отказаться на неделю от занятий спортом и увеличить часы работы на компьютере, а другой экспериментальной группе, дать своему организму базовую физическую нагрузку. Все участники эксперимента вели дневники наблюдений за своим самочувствием.

В результате получилось, что те, кто отказался от физической нагрузки, почувствовали в конце недели дискомфорт в животе, спине, в глазах и повышенную раздражительность, в то время как 2 группа почувствовали улучшение состояния организма в целом.

Ниже представлена диаграмма, на которой респонденты, отказавшиеся на неделю от спорта, отмечены оранжевым, а другие участники, соответственно, - синим.



**Рисунок - Влияние физических упражнений и отсутствие таковых на организм студентов Самарского университета**

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы: во-первых, выявлено негативное влияние отсутствия двигательной активности на здоровье молодых людей; во-вторых, даже базовая физическая нагрузка для студентов, ведущих сидячий образ жизни может служить средством оперативной коррекции негативных изменений в организме, возникших в следствие продолжительного пребывания за компьютером.

Не вызывает сомнений, что для сильного государства нужна в первую очередь здоровая нация и для сохранения ее здоровья наше государство должно постоянно разрабатывать и реализовывать меры по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи, используя не только накопленный опыт, но и мировые положительные тенденции.

Так современные крупнейшие IT<sup>1</sup>-компании реализуют меры поддержки по укреплению и сохранению здоровья своих сотрудников, будущих наших выпускников, применяя средства физической культуры. Например, компания «Яндекс» [8] предоставляет своим сотрудникам в офисе тренажерный зал, медицинский и массажный кабинет. Компания «Apple», в их штаб-квартире, есть «живая» беговая дорожка, которая огибает здание и комната для йоги [6].

Выводы: Эффективными и самым доступным средствами профилактики последствий сидячего образа жизни всегда служат средства физической культуры. Наш опыт специалистов в области физической культуры и спорта подтверждает, что систематические занятия физической культурой и спортом не только улучшают функциональное состояние, но и предотвращают многие заболевания, и тем не менее, к нашему сожалению, мы так же наблюдаем исключение физической культуры из списка необходимых дисциплин.

<sup>1</sup> IT- (от англ. informationtechnology)-информационные технологии.

**Список источников**

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] – URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/) (дата обращения 6.12.2021).
2. Иванова, Л.А. Двигательная активность студентов вузов в условиях пандемии // Иванова, Л.А. Казакова // Международная и межрегиональная интеграция в условиях пандемии: экономические, социокультурные и правовые проблемы. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. – Самара. – 2020. – С. 438-443.
3. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. – 2014. – № 6 (25). – С. 33.
4. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 1 (26). – С. 123.
5. Николаев, П.П. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 47-48.
6. Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Самара. – 2015. – С. 182-188.
7. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 240-244.
8. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний // Официальный сайт Роспотребнадзора РФ [Электронный ресурс] – URL:<http://68.rospotrebnadzor.ru/content/545/21717/> (дата обращения 6.12.2021)

**References**

1. Global recommendations on physical activity for health // Official website of the World Health Organization [Electronic resource] - URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/) (accessed 6.12.2021).
2. Ivanova, L.A. Motor activity of university students in a pandemic  
L.A. Ivanova, O.A. Kazakova // International and interregional integration in the context of pandemic: economic, socio-cultural and legal problems. Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical online conference with international participation. Editorial board: S.I. Ashmarina, A.V. Pavlova (editors) [and others]. - Samara. - 2020. - pp. 438-443.
3. Ivanova, L.A. Formation of readiness of university students to self-movement in a healthy lifestyle by means of health-improving fitness directions / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, N.E. Kurochkina // Online journal of Science Studies. – 2014. – № 6 (25). – P. 33.
4. Kazakova, O.A. The Universe of health of future highly qualified specialists /  
O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Online journal of Science Studies. - 2015. - T. 7. – № 1 (26). – P. 123.
5. Nikolaev, P.P. Comparative analysis of the functional capabilities of female students with different motor modes / P.P. Nikolaev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva, L.A. Ivanova, M.N. Piskaikina // Theory and practice of physical culture. - 2019. - No. 4. - pp. 47-48.
6. Savelyeva, O.V. The use of information technologies in the field of sports / O.V. Savelyeva, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Social behavior of youth on the Internet: new trends in the era of globalization. Materials of the International Scientific and Practical Conference of students, postgraduates and young scientists. - Samara. - 2015. - pp. 182-188.
7. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 12 (154). – Pp. 240-244.
8. Risk factors of cardiovascular diseases // Official website of Rospotrebnadzor of the Russian Federation [Electronic resource] - URL:<http://68.rospotrebnadzor.ru/content/545/21717/> (accessed 6.12.2021)

**Информация об авторах**

*С.В. Каримова* – старший преподаватель Самарского национально-исследовательского университета им. Академика С.П. Королева;

*А.А. Скобелев* – старший преподаватель Самарского национально-исследовательского университета им. Академика С.П. Королева;

*О.А. Казакова* – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национально-исследовательского университета им. Академика С.П. Королева;

*Л.А. Иванова* – кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета.

**Information about the authors**

*S.V. Karimova* - Senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

*A.A. Skobelev* - Senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

*O.A. Kazakova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

*L.A. Ivanova* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 06.03.2022.

The article was submitted 20.02.2022; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 06.03.2022.