

УДК 796.8

## ВЛИЯНИЕ УРБАНИСТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

А. А. АЛЕКСАНДРОНЕЦ, С. В. ЛАДОШКИН

Научные руководители А. В. ЩУР, д-р биол. наук, доц.;

Д. Н. САМУЙЛОВ, доц.

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Современное общество подвержено всё большей централизации и агрегации. Одним из аспектов указанных процессов является урбанизация. Мы рассматриваем её как поступательный рост городского населения и сокращение численности сельских жителей. Параллельно урбанизации идет процесс сокращения сельских селитебных территорий и уменьшение возможностей рекреативных воздействий на городское население.

К сожалению, наиболее подвержено влиянию факторов городской среды молодое поколение. Снижение двигательной активности, физических нагрузок, высокое загрязнение воздуха и прочих экологических сред приводит к декомпенсации уровня физического развития молодых людей [1, 2].

Проводимые исследования сезонной динамики физической подготовки студентов университета демонстрируют значимые различия по индексу массы тела между городскими и сельскими жителями. Достоверно установлено наличие у значительной доли городских жителей из числа обследованных студентов (43 %) избыточной массы тела. При этом сельские жители из числа молодежи значительно реже (21 %) имеют избыточную массу тела, что, скорее всего, связано с более высокой физической активностью и нагрузками. Одновременно с этим показателем сопряженно варьирует (коэффициент корреляции 0,73) увеличенная по сравнению с возрастной нормой частота сердечных сокращений, измеренная после физической нагрузки, что подтверждается данными ортостатической пробы.

На наш взгляд, целесообразно усиливать среди молодежи пропаганду здорового образа жизни, стараться прививать стремление к активному отдыху и занятиям физической культурой и спортом. Возможно, следует активизировать вовлечение студентов в пеший и водный туризм, начиная с несложных туров выходного дня.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов [и др.] // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.

2. Эффективность занятий физической культурой студентов с учетом уровня подготовленности / А. В. Щур [и др.] // Неделя науки СПбПУ: материалы науч. конф. с междунар. участием. Высшая школа техносферной безопасности. – Санкт-Петербург: Политехн. ун-т, 2017. – С. 8–10.