

ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Били-Лазарь А.А.¹, Хлебутина Э.В.², Вольский В.В.³

¹Били-Лазарь Александра Артуровна – студент;

²Хлебутина Элина Владимировна – студент,
кафедра архитектуры, архитектурный факультет;

³Вольский Василий Васильевич – преподаватель,
кафедра физической подготовки,

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: в настоящее время студенты мало времени уделяют своему здоровью, все свое свободное от учебы время они проводят в компаниях друзей, где употребляют вредные продукты для здоровья человека, тем самым, совсем отказываясь от качественных продуктов питания и спорта.

Ключевые слова: ухудшение здоровья молодежи, современные проблемы студентов, негативное влияние на здоровье.

В последнее время проблеме состояния здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания, так как в России больше половины студентов имеют хронические заболевания. Это очень большое количество подрастающего поколения, которое должно развиваться, стремиться к лучшему, но все происходит наоборот, тем самым происходит ухудшение состояния здоровья населения и приводит к существенным социально-экономическим потерям.

Были проведены исследования среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8%. Низкая физическая активность отмечается почти у 70% студентов. Ни для кого не секрет, что это одна из главных причин плохого отношения студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и это влечёт за собой негативные последствия [1].

Также другие исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеёв. Довольно часто студенты в перерывах между «парами» перекусывают чем придется, это: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Бывает, что некоторые «утоляют голод» выкурив сигарету.

В последнее время, студенты нашли себе новое «развлечение», которое противоречит здоровому образу жизни (ЗОЖ) – это курение кальяна, вызывающее большие разногласия с курильщиками обычных сигарет. Сегодня, курение кальяна стало поводом для сбора больших компаний. Многие не получают от этого удовольствия, однако, ради поддержки компании, не редко употребляют табачный дым.

Не соблюдают ЗОЖ, также курильщики обычных сигарет. Студенты курильщики, не упускают ни одной свободной минуты, они постоянно скапливаются в курилках института, на улице и в кафе. Многие приобретают эту привычку еще со школы. Курением студенты, возможно, пытаются доказать всем что они уже большие, им можно все. Многие, таким образом, успокаиваются, хотя их успокаивает не табак, а сам процесс.

Еще одна причина, по которой не соблюдается ЗОЖ – это сессия, желание сдать успешно экзамены, дни рождения, Новый год и все другие праздники. Ведь именно в праздничные дни сложно найти студента, не находящегося в состоянии алкогольного опьянения (за исключением водителей). Потому что современные студенты не представляют, как это – не выпить в праздник. Согласно результатам исследований, причина наличия вредных привычек у студентов – стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенность быта и досуга, отсутствие нормальных механизмов релаксации, крайне необходимых при такой интенсивной работе, какой является усвоение современных учебных программ.

Физическое воспитание воздействует на всестороннее развитие личности студентов по трем основным направлениям: приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями; обеспечивает необходимый уровень трудовой активности, который сохраняет и укрепляет здоровье; содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает положительное влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента. Задача руководства и педагогов высшей школы помочь студентам научиться организовывать досуг оздоровительной направленности, предусматривающей предоставление условий для формирования у студентов осознанной потребности и навыков здорового образа жизни, обеспечивающей широкий выбор программ оздоровительной ориентации, формирующих

навыки самостоятельного обеспечения нормальной жизнедеятельности как основы процветания нации и страны.

Специальные дисциплины, предметом которых является здоровье и здоровый образ жизни, помогают студентам освоить необходимые правила, касающиеся личной гигиены, соблюдения режима сна и отдыха. Эти дисциплины призваны своевременно информировать о пагубности вредных привычек, о роли полноценного и правильного питания в формировании молодого организма и др.

Здоровье студентов в процессе обучения ухудшается. Основными факторами, оказывающими негативное влияние на здоровье, являются: большие интеллектуальные нагрузки, нарушение режима дня и режима питания, недостаточная двигательная активность, наличие вредных привычек. Это подтверждает необходимость оптимизации деятельности вуза в сфере здоровья сбережения, объединения усилий всех участников образовательного процесса с целью приобщения студентов к здоровому образу жизни. Ведь мы должны следить с самого раннего возраста. Не позволять вредным привычкам губить свой организм, чтобы в более зрелом возрасте, у нас не было проблем со здоровьем.

Список литературы

1. Научный журнал «Успехи современного естествознания», 2013. № 10. С. 192. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075> (дата обращения: 28.03.2017).