

Автор:

Заречнев Никита Алексеевич

студент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** данная статья посвящена изучению причин достаточно плохого состояния здоровья современных студентов. Автор делает вывод о том, что причинами данного явления выступает низкая физическая активность, вредные привычки, неправильное питание, стрессы, несоблюдение режима труда и отдыха.*

***Ключевые слова:** здоровье, студенческая молодежь.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья в процессе обучения становится все более актуальной в процессе реализации Концепции модернизации российского образования, в рамках которой был сделан следующий вывод: «В целях создания условий достижения нового, современного качества образования провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления их здоровья» [3].

Следует отметить, что идея сохранения здоровья обучающихся привлекает внимание исследователей уже в течение достаточно долгого времени. В исследованиях многих педагогов (Я.А. Коменский, И.Г. Песталоцци, П.Ф. Лесгафт, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.) обучение всегда было тесно связано со здоровьем, ни один метод и прием обучения не должен приводиться к ухудшению состояния здоровья обучающихся.

К сожалению, в настоящее время с каждым годом состояние здоровья студентов ухудшается, что обусловлено рядом причин, главной из которых является

снижение физической активности. Регулярная физическая активность приводит к повышению уровня работоспособности, сопротивляемости организма заболеваниям, уменьшает уровень психологического напряжения. В наше время, время постоянной суеты и вечной занятости двигательная активность снижается, а нагрузка на психику в противовес, наоборот увеличивается. В последние годы отмечается сильное увеличение числа хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, студенты чаще нуждаются в помощи психологов, психотерапевтов и психиатров. Таким образом, количество студентов, занимающихся в основных группах, на занятиях по физическому воспитанию с каждым годом становится всё меньше и меньше, а специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры пополняются всё большим количеством студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья [1, с. 122].

К сожалению, у многих современных молодых людей на занятия спортом не остаётся времени. В свою очередь и родители не всегда понимают, что физическая активность, в которой нуждается их ребёнок, это не пустая трата времени, а жизненная необходимость. В результате, молодые люди, испытывают сильное психоэмоциональное напряжение, становится раздражительным, быстро утомляется, у некоторых увеличивается масса тела, нарушается сон. Это, в свою очередь, ведёт к необратимым процессам в системах жизнедеятельности организма и к хроническим заболеваниям [4].

Следует отметить, что причиной ухудшения состояния здоровья студентов являются вредные привычки. В результате проведенных опросов и анкетирования было выявлено, что более 70% студентов употребляют алкоголь и наркотики. Большинство исследователей делают вывод, что причиной ухудшения состояния здоровья является курение кальяна. Данный вид досуга получил большую популярность среди молодежи. Следует отметить, что курильщик кальяна приносит вред не только своему здоровью, но и состоянию здоровья окружающих его людей, т.к. часто курение кальяна является поводом студенческих сборов, куда могут прийти студенты, которые никогда не пробовали курить кальян, однако, вынуждены вдыхать табачный дым.

В настоящее время у студентов западный стиль питания, который по своей природе не является правильным, получил большое распространение. Студенты злоупотребляют продуктами, содержащими большое количество сахара и жиров, что приводит к появлению лишнего веса и ожирению.

Психологи делают вывод, что главной причиной вредных привычек студентов являются стрессы, вызванные сложностью освоения определенных дисциплин, сессиями, плохими условиями проживания во время учебы.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук. – 2011. – С. 26–45.
3. О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Приказ Минобразования РФ от 11 февраля 2002. – №393.
4. Зиновьев Н.А. Неспецифические средства и методы физической культуры на учебных занятиях. – М.: Горный институт им. Г.В. Плеханова.
5. Фитнес, аэробика, шейпинг / К.Л. Абрамова, М.Л. Шукшина. – М., 1999.