

УДК 378.172

*Салихова Р.Р.,*

*Студентка*

*2 курс, филологический факультет*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Республика Башкортостан г. Стерлитамак*

*Савченко С.В.,*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Республика Башкортостан г. Стерлитамак*

## **НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** В последнее время здоровье студентов ухудшается из-за неверно организованной системы образа жизни. Это происходит по причине негативных факторов, влияющих на жизнь студентов. В данной статье мы проанализировали популярные и часто встречаемые факторы, а также силу их влияния на здоровье студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** Здоровье, студенты, воздействие, факторы.*

***Annotation:** Recently, the health of students has been deteriorating due to the incorrectly organized system of a lifestyle. This is due to negative factors affecting the lives of students. In this article, we have analyzed popular and frequently encountered factors, as well as the strength of their influence on the student's life.*

***Keywords:** Health, students, influence, factors.*

**Актуальность:** В данной статье рассматривается комплекс факторов, негативно влияющих на жизнь студентов. Актуальность статьи заключается в выявлении данных факторов и анализ их природы влияния, а также способы снижения силы их влияния.

Состояние здоровья непосредственно влияет на успеваемость и производительность труда студента. Показатель качества здоровья отражает образ жизни студента. Согласно статистики в России 65% учащихся в университетах, колледжах имеют заболевания, перетекающие в хроническую форму. По этой причине данной проблеме придают все больше внимания. Значительное ухудшение состояния здоровья студента приходится на его время обучения. Данный процесс связан с тремя факторами: 1) гигиена среды; 2) самостоятельная жизнь; 3) социальное окружение.

Значимость первого фактора является следствием того, что большинство студентов при поступлении переживают смену места проживания. Многие учащиеся приезжают с более экологически чистых деревень, сел и поселков в экологически загрязненные города из-за значительного роста промышленности. Загрязненная промышленностью окружающая среда чаще всего приводит к болезням системы кровообращения и органов дыхания, мочеполовой системы, органов пищеварения и зрения. А запыленность воздуха приводит к росту врожденных аномалий, болезней крови, нарушений иммунной системы и обмена веществ, эндокринных болезней и расстройств питания.

Возникновение заболеваний и отклонений в состоянии здоровья нередко является результатом начала самой самостоятельной студенческой жизни. Фактором, отягощающим жизнь студентов, является вынужденная необходимость или же рвение к самофинансированию т.е молодые люди начинают совмещать учебу с работой. Так как у студентов еще нет профессиональных навыков на первых курсах и тем более возможности работать на полный рабочий день, их выбором становятся такие занятости как

грузчик, официант и т.д. Чрезмерная нагрузка на еще растущий организм, а студентами обычно становятся в возрасте 15-17 лет, приводит к нарушению режима дня, питания. По мнению врачей переутомление возникает в результате чрезмерных регулярных нагрузок, это состояние можно назвать «трудовой невроз». В зоне риска люди, совмещающие несколько работ или же работу с учебой, имеющие ненормированный график, работающие поздно вечером. Статус студента подходит под каждую перечисленную группу. Систематические переработки, хроническая усталость способны привести к серьезным последствиям для здоровья. Переутомление влияет и на результаты деятельности: усталость понижает интерес к работе и учебе, все тяжелее дается решение учебных задач, возрастает недовольство по любому поводу, появляется заикленность на недоделках и недостатках. Начинают преобладать отрицательные эмоции: от повышенной раздражительности до безразличия, апатии. В совокупности переутомление приводит к нарушениям сна, головным и мышечным болям, слабости, подавленности, плохой сопротивляемости инфекциям. Переутомление сначала затрагивает нервную систему, а следом начинают страдать другие органы и системы организма, могут появиться проблемы в пищеварительной (гастриты, язвы) и сердечно-сосудистой (гипертония, инфаркты) системах. Если студенты пренебрегают своим здоровьем, то карьера может оборваться в самом начале пути. Проблемы, связанные с хронической усталостью и перегрузкой, невозможно решить только визитами к врачам и приемом таблеток. Необходимо корректировать образ жизни, отношение к совмещению работы с учебой и к себе. Особое значение на психо-физическое состояние имеет социальная среда. Зачастую это связано с бесконтрольной жизнью студентов. По данным проведения исследования экспертами среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь

студентов достигло 72,8 %. Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов.

Многие проведенные исследования показывают, что среди студентов популярна еда быстрого приготовления. Такой подход к питанию однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество сухих продуктов, которые запиваются газированными напитками, энергетиками и т.д. Молодые люди практически не употребляют в пищу овощи, фрукты, плоды, крупы. Довольно часто студенты в перерывах между «парами» перекусывают, чем придется, это: печенье, конфеты, шоколад, газированная вода. Около трети студентов принимают горячую пищу раз в день. Все три фактора описанных выше в совокупности убивает организм студента, а тем самым и его жизнь.

С целью поддержания здорового образа жизни студентов, в каждом учебном заведении создаются условия для разработки ряда мер, которые базируются на мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление состояния здоровья студентов во время процесса обучения (использование здоровьесберегающих образовательных технологий; обеспечение условий обучения, отвечающих гигиеническим нормативам; введение обязательных занятий по физической культуре в программу образования студентов всех специальностей на всех курсах; рационализация расписания; обеспечение студентов доступным, полноценным питанием во время обеденного перерыва и т.д.). 3. Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление состояния здоровья студентов во внеучебное время (материальная и психологическая поддержка социально-уязвимой категории учащихся; организация внеучебной трудовой деятельности; обеспечение возможности занятия спортом студентов во внеучебное время и т.д.). Через каждые 45 минут занятий осуществляется 10-ти минутный перерыв для сохранения достаточного уровня работоспособности студентов. В промежуток времени между 12 и 14 часами

дня обеденный перерыв длительностью не менее 30 минут; - для повышения уровня здоровья.

Подводя итоги статьи, картина причин ухудшения здоровья и жизни молодых людей становится ясной. Данные факторы наносят урон, накопительного эффекта. Однако это не значит, что каждый человек ставший студентом будет обречен на это. При соблюдении здорового образа жизни, умеренной нагрузки в работе и учебе, полноценного сна и сбалансированного питания можно избежать негативных последствий.

#### **Использованные источники:**

1. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов-2014: сайт Осяка С.А., Соколовой Е.В., Чистовой Р.С., Яковлевой Е.Н. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=13905> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Волкова Т.Г., Вересов Н.Н. Образ физического здоровья студентов в контексте психологического здоровья-2019.с 70-78.