

УДК 614.2

## ПРОБЛЕМЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ



### HEALTH PROBLEMS OF MODERN YOUTH

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Муратов Даниил Павлович**

студент группы 20-КБ-ИВ 1,  
института компьютерных систем  
и информационной безопасности (ИКСИБ),  
Кубанский государственный технологический университет  
dany.muratov@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье изучается психологическое и физическое влияние на здоровый образ жизни современной молодёжи. Представлены общепринятые выводы исследований в области физической культуры, которые показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет на состояние современной молодёжи. Способы укрепления здоровья студентов. Формирование здорового образа жизни у студентов является важнейшей задачей учебных заведений, а также решения проблемы сохранения и укрепления здоровья и продвижения приоритетов здорового образа жизни среди молодёжи.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, вредные привычки, состояние здоровья, мотивация к физической активности, социальная поддержка.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Muratov Daniil Pavlovich**

Student of Group 20-KB-IV 1,  
Institute of Computer Systems  
and Information Security (IKSIIB),  
Kuban State Technological University  
dany.muratov@mail.ru

**Annotation.** This article examines the psychological and physical impact on a healthy lifestyle of modern youth. The generally accepted conclusions of studies in the field of physical culture are presented, which show that regular physical activity has a positive effect on the state of modern youth. Ways to improve the health of students. The formation of a healthy lifestyle among students is the most important task of educational institutions, as well as solving the problem of maintaining and strengthening health and promoting healthy lifestyle priorities among young people.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, bad habits, state of health, motivation for physical activity, social support.

Студенты представляют особую группу населения, находящуюся в зоне действия многих факторов риска: постоянно увеличивающийся объем информации, высокое нервно-эмоциональное напряжение в период экзаменационных сессий, особенности быта и образа жизни. Особый социальный статус студентов, специфические условия учебного процесса существенно отличают их от всех других категорий населения и делают эту группу сильно уязвимой в плане формирования здорового образа жизни и хронических заболеваний [1, 4, 5].

Что же такое «здоровый образ жизни». Данное понятие было разработано представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, которое направлено на сохранение и укрепления здоровья, достижение долголетия и обеспечения высокого уровня работоспособности. Социальный опрос студентов показал, что более 70 % считают понятие здорового образа жизни в отказе для себя от вредных привычек и регулярные физические упражнения. Однако понятие «здоровый образ жизни» несёт в себе намного больше.

Оно включает в себя следующее:

1. Отказ от пагубных привычек – снижает поступление в организм вредных веществ и затраты на их нейтрализацию и выведение.
2. Гигиена – это способ профилактики бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, а также паразитических инвазий.
3. Здоровый сон – профилактика заболеваний нервной системы, депрессивного состояния, способствует восстановительным процессам во время отдыха.
4. Сбалансированное питание – рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

5. Укрепление иммунитета – чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Все вышеперечисленные понятия позволяют оставаться здоровым на протяжении многих лет и благоприятно влияют на наши внешние показатели, такие как здоровый цвет лица, чистая кожа, крепкие волосы и ногтевые пластины, крепкий иммунитет и прочие показатели.

Среди наиболее часто встречающихся среди студентов вредных привычек, можно выделить неправильное питание, курение, распитие энергетических и алкогольных напитков, нарушения режима сна, нарушения иммунной системы. Вместе с пагубными привычками студент рискует приобрести набор таких заболеваний как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, повреждение легких и это малая часть возможных повреждений организма.

Наиболее распространённые причины молодёжи, которые мешают им вести здоровый образ жизни – это вредные привычки. В ходе опроса среди студентов, был установлен следующий перечень проблем.

Самый популярный ответ среди молодёжи – никотиновая зависимость. Среди студентов от никотиновой зависимости страдают примерно 75 % юношей и до 55 % девушек [3].

На вопрос, заданный молодым людям: «Почему вы решили начать курить, что сподвигло вас на это?», чаще всего получали ответ «за компанию с друзьями попробовали».

Вторым по популярности ответ был стресс. Так же стоит отметить, что о вреде пассивного курения современная молодёжь не задумывается. Известно, что некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает количество дыма, равное выкуриванию в день трех сигарет более вредного состава.

На втором месте приверженность к злоупотреблению алкогольных напитков. Несмотря на высокий уровень освещенности в массах данной проблемы, распитие спиртных напитков все же является в молодежных кругах популярным временем препровождения. Основные причины употребления алкогольных напитков по мнению опрошенных студентов, являются приятное настроение, снятие психологической напряженности, чувства усталости и стресса. Так же многие считают это отличным способом уйти от реальной жизни с её нескончаемыми проблемами [2].

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

## Литература

1. Кожевникова Н.Г. Роль факторов риска образа жизни в формировании заболеваемости студентов // Земский врач. – 2011. – № 6. – С. 13–17.
2. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М. : РАН, 2002. – 314 с.
3. Чайников А.С., Куликова М.А. Взгляды молодёжи на ЗОЖ.
4. Попов Г.В. Основы здорового образа жизни. – Иваново, 2009. – 341 с.
5. Шеметова Г.Н., Дудрова Е.В. Проблемы здоровья современной студенческой молодёжи и нерешенные вопросы организации лечебно-профилактической помощи // Саратовский научно-медицинский журн. – 2009. – Т. 5. – № 4. – С. 526–530.

## References

1. Kozhevnikova N.G. The role of lifestyle risk factors in the formation of students' morbidity // Zemsky vrach. – 2011. – № 6. – P. 13–17.
2. Zhuravleva I.V. Adolescent health: a sociological analysis. – M. : RAN, 2002. – 314 p.
3. Chainikov A.S., Kulikova M.A. Views of young people on healthy lifestyle.
4. Popov G.V. Fundamentals of a healthy lifestyle. – Ivanovo, 2009. – 341 p.
5. Shemetova G.N., Dudrova E.V. Problems of health of modern student youth and unresolved issues of organization of medical and preventive care. Saratov Journal of Medical Scientific Research. – 2009. – Vol. 5. – № 4. – P. 526–530.