

Костина Анна Олеговна

студентка

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ИЗМЕНЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в условиях современного образования, где студенты сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, стрессом и изменением образа жизни, мы наблюдаем тенденцию к изменению массы тела значительной части молодежи. По данным Росстата, за последние четыре года случаи новых заболеваний, связанных с избыточным весом, увеличились почти на 30% в год. В статье мы обозначим такую проблему на примере Тихоокеанского государственного университета, а также рассмотрим влияние учебного процесса на массу тела студентов и факторы, способствующие этим изменениям. Результаты статьи могут быть полезны при решении о внедрении комплексных программ, направленных на улучшение физической активности и общего состояния здоровья учащихся.

Ключевые слова: студент, учебный процесс, период обучения, масса тела, изменения, ожирение, студенческая молодёжь.

Современное общество сталкивается с рядом проблем, связанных со здоровьем молодежи, среди которых особое внимание заслуживает вопрос излишней массы тела. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество людей с избыточной массой тела и ожирением продолжает расти, что вызывает серьезные опасения по поводу здоровья будущих поколений. В этом контексте крайне важно исследование факторов, влияющих на изменение массы тела студентов в процессе их обучения. Студенческие годы характеризуются множеством изменений в образе жизни, включая переход на самостоятельное питание, увеличение учебной нагрузки и снижение физической активности [2; 5].

По данным статистики Росстат за период с 2020 по 2023 год по болезням эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ прослеживается следующая тенденция [6]. На диаграмме прослеживается четкая динамика увеличения числа новых случаев подобных заболеваний (Рис. 1).

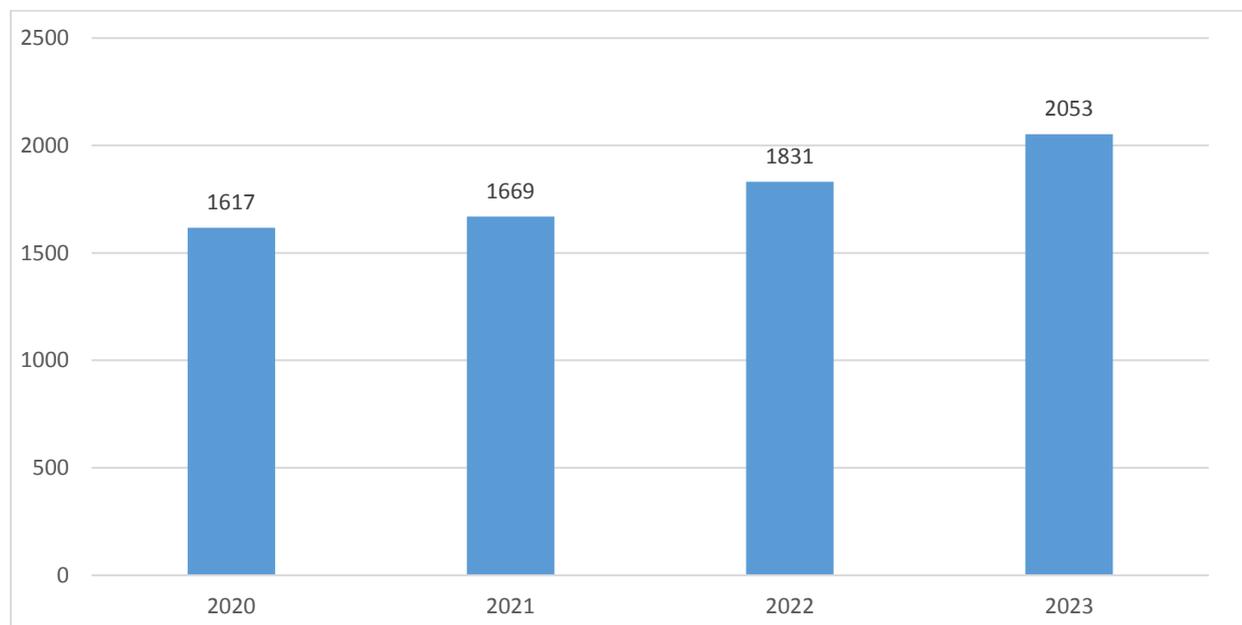


Рис. 1. Количество новых случаев с болезнями эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ (в тыс. человек)

Так с 2020 года данный показатель увеличился почти на 30% к 2023 году. Зачастую предпосылки возникновения подобных диагнозов зарождаются еще в молодом возрасте. Можно сказать, что именно в студенческие годы становятся критическим периодом, когда закладываются основы здоровья на всю жизнь.

Статистика показывает, что среди молодежи наблюдается растущая тенденция к неправильному питанию и недостаточной физической активности. По данным Росстата, в 2021 году более 25% подростков и молодежи имели избыточную массу тела или страдали от ожирения, а уже в 2023 году достигла 30% [6].

По мнению ученых увеличение учебной нагрузки и стрессовые ситуации способствуют снижению физической активности и изменению пищевых привычек, что в свою очередь приводит к увеличению массы тела. Однако на изменение массы тела могут влиять не только факторы учебного процесса, но и социальные условия, в которых находятся студенты [1; 5].

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между учебным процессом и изменением массы тела студентов, а также определение факторов, способствующих этим изменениям.

Для того чтобы выявить взаимосвязь между учебным процессом и непосредственным изменением массы тела, мы провели опрос среди 250 студентов Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ). Основными задачами было проанализировать уровень физической активности студентов, их привычки питания и психологическое состояние в процессе обучения. Некоторые результаты опроса для удобства представлены в виде диаграммы (Рис. 2).

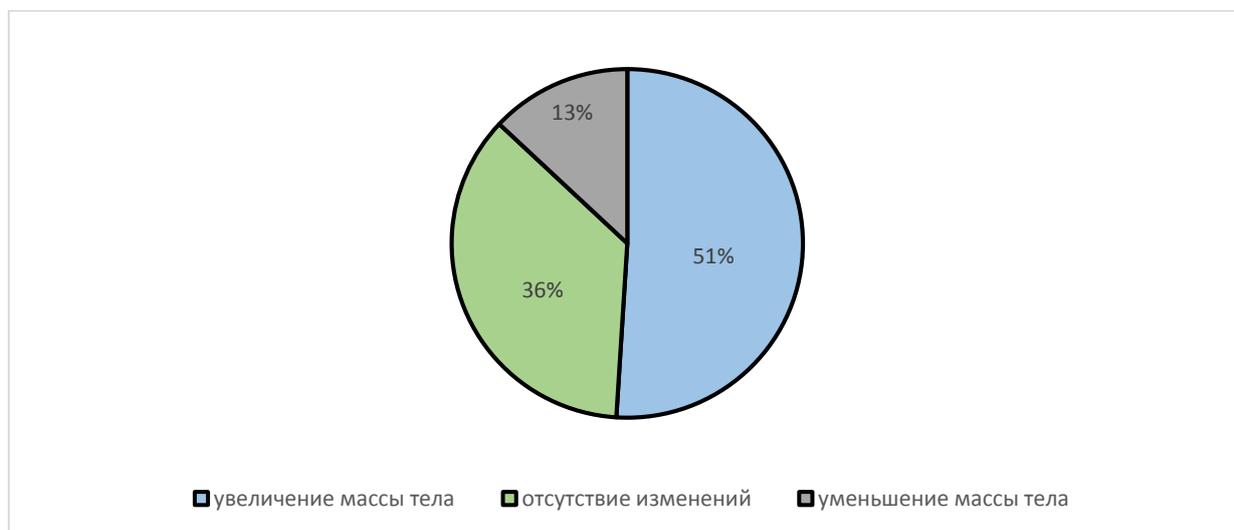


Рис. 2. Какой процент студентов ТОГУ отметил увеличение массы тела за время обучения

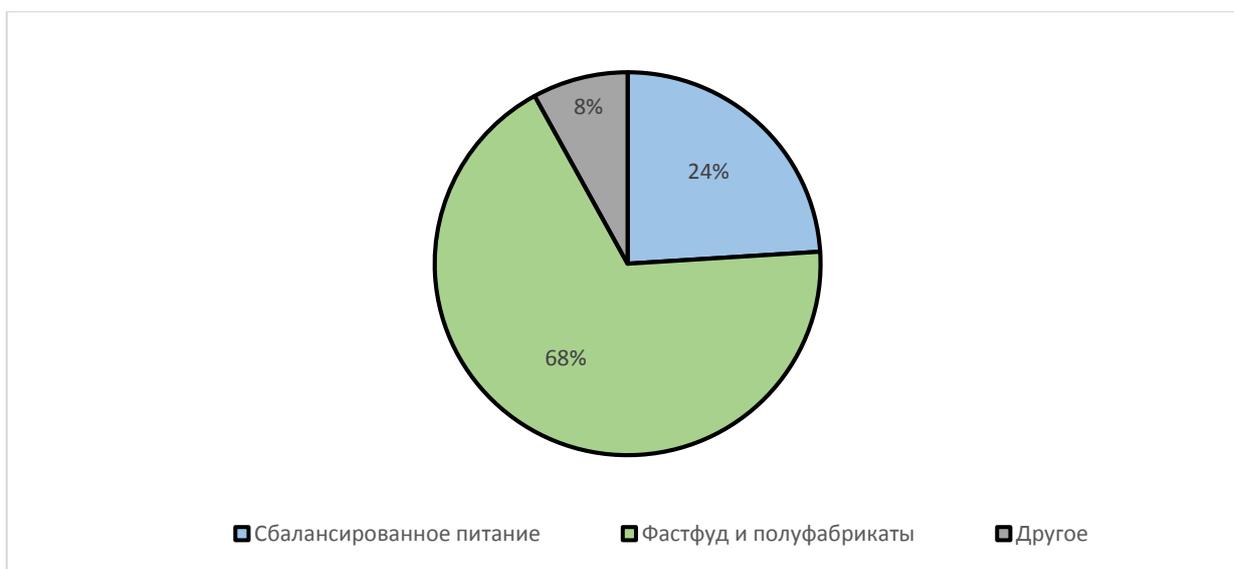


Рис. 3. Предпочтения студентов ТОГУ в выборе питания

Статистические данные, касающиеся увеличения массы тела, показывают, что 68% опрошенных студентов отметили изменения в своем весе за время обучения. В среднем прирост массы тела был 3,5 кг за первый год обучения. Увеличение массы тела может быть связано с внезапными изменениями в образе жизни, стрессовыми ситуациями и недостатком физической активности. Этот показатель указывает на то, что студенты могут сталкиваться с трудностями в поддержании здорового веса в условиях повышенной учебной нагрузки и стресса.

Важно отметить, что даже небольшой прирост массы тела может иметь долгосрочные последствия для здоровья, включая риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний.

Данные о физической активности показывают, что 74% студентов признают свою физическую активность на уровне менее 3 часов в неделю. Это крайне низкий показатель, который не соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по физической активности для молодежи. Недостаток физической активности может способствовать не только увеличению массы тела, но и ухудшению общего состояния здоровья, включая сердечно-сосудистые заболевания [4].

По мнению ученых на избыточную массу тела значительно влияет питание. Предпочтение фастфуда и полуфабрикатов в рационе у 68% имеет место быть ввиду нехватки времени и средств на сбалансированное питание (Рис. 3). Такой рацион с высоким содержанием калорий и низким содержанием питательных веществ может привести к дефициту необходимых витаминов и минералов [3].

Также важным фактором является высокий уровень стресса, который имеется у 90% опрошенных. Стресс может приводить к изменению пищевых привычек, включая переизбыток или предпочтение нездоровой пищи, и снижению мотивации к физической активности [3].

Проанализировав данные выше результаты опроса, можно сказать, что необходим комплексный подход к решению проблемы. Врачи рекомендуют проводить различные программы по повышению физической активности, а также

образовательные мероприятия по вопросам здорового питания и обеспечивать психологическую поддержку для снижения уровня стресса [1,4]. Эти меры помогут не только улучшить здоровье студентов, но и повысить их успеваемость.

Обеспечение возможности для студентов заниматься спортом не менее трех раз в неделю может способствовать улучшению их физического состояния. Также необходимо вводить новые образовательные мероприятия, посвященные вопросам здорового питания и его значимости для поддержания нормальной массы тела, что поможет формировать у студентов осознанные пищевые привычки [2].

Организация спортивных мероприятий и активностей будет способствовать повышению интереса к физической культуре среди студентов, что в свою очередь поможет снизить уровень стресса и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Создание благоприятной атмосферы для снижения стресса также является важным аспектом. Внедрение подобных мероприятий позволит создать более здоровую образовательную среду, способствующую гармоничному развитию обучающихся [2; 4].

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что учебный процесс действительно влияет на изменение массы тела студентов, и основные факторы, способствующие этому, включают недостаток физической активности, стресс и неправильное питание. Имеется необходимость разработки программ, направленных на улучшение здоровья студентов и поддержание их физической активности. Необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы акцентирует внимание на важности взаимодействия всех участников образовательного процесса – от преподавателей до самих студентов. Устойчивое здоровье студенческой молодежи является залогом успешного будущего общества в целом. Поэтому организация образовательного процесса с учетом здоровья учащихся, позволит не только улучшить качество образования, но и сохранить здоровье молодежи в условиях современного общества.

Список литературы

1. Атнагулов Р.М. Проблема ожирения старшеклассников и студентов / Р.М. Атнагулов, А.Н. Фабричнон // Академическая публицистика. – 2022. – №3–2. – С. 223–226. EDN FPMWPB

2. Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, Н.В. Антонченко [и др.] // Развитие образования. – 2019. – №4 (6). – С. 27–30. – DOI 10.31483/r-53641. EDN VHMTTA

3. Шувалова И.Н. Неправильное питание студентов приводит к зарождению серьезных болезней уже в вузе / И.Н. Шувалова, О.А. Бельтикова // Экопрофилактика: инновационные оздоровительные, спортивно-тренировочные и образовательные технологии: сборник научных статей II Всероссийской научно-практической конференции (Саратов, 27–28 марта 2024 года). – Саратов: Саратовский источник, 2024. – С. 166–172. EDN ANZUMH

4. Ковачева И.А. Повышение двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре одно из основных условий оздоровления современной молодежи / И.А. Ковачева // Актуальные вопросы товароведения, безопасности товаров и экономики: сборник научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Коломна, 23–24 марта 2018 года) / под ред. А.Н. Столяровой. – Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2018. – С. 203–207. EDN VOVFLW

5. Осипов А.Ю. Динамика изменений значений массы тела студентов за период обучения / А.Ю. Осипов, С.В. Воронцов, Л.А. Петухова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58–4. – С. 198–201. EDN YUZHPJ

6. Федеральная служба государственной статистики Росстат [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdr2-1.xls> (дата обращения: 16.12.2024).