

1. *Абызова, А. Р.* Здоровый образ жизни студента / А. Р. Абызова, Е. В. Александрова // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. 2015. Т. 1. № 1. С. 4–5.
2. *Баранов, В.Н.* Развитие диссертационных научных исследований по проблемам подготовки и повышения квалификации кадров для сферы физической культуры и спорта в стране [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. 2015. № 4 (51). С.14-19.
3. *Копылов, Ю. А.* Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. Москва: Арсенал образования, 2018. 393 с.
4. *Физическая культура студента.* Учебник для студентов вузов/ Под общ. ред. В.И. Ильинича. М., 2013. 448 с.

УДК 796/799

***Кибкало В.Н., Андрюхина Т.В.***

**Kibkalo V.N., Andryhina T.V.**

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state professional Pedagogical University,*

*Yekaterinburg, Russia*

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*Аннотация.* В данной статье оценивается состояние здоровья учащейся молодежи, а также рассматриваются факторы риска, оказывающие влияние на здоровье учащейся молодёжи, включая социально-экономические условия, образ жизни и поведенческие привычки. Анализируется роль уровня жизни, качества питания, доступности медицинских услуг, негативное воздействие вредных привычек, низкой физической активности и рискованного поведения. Указывается на необходимость использования комплексных мер по профилактике и улучшению условий, формирующих здоровье молодёжи.

*Ключевые слова:* здоровье, молодежь, факторы риска, образ жизни

## HEALTH STATUS OF STUDENT YOUTH, HEALTH RISK FACTORS

*Annotation.* This article assesses the health status of students' youth and examines the risk factors that influence the health of students, including socio-economic conditions, lifestyle and behavioral habits. It analyzes how living standards, nutrition quality, accessibility of medical services, negative impact of bad habits, low physical activity and risky behavior play a role. The necessity of using complex measures on prevention and improvement of conditions that shape the health of young people is pointed out.

*Keywords:* health, young people, risk factors, lifestyle

По данным ВОЗ, на уровни заболеваемости и смертности влияют такие аспекты, как зависимое поведение, несбалансированное питание и недостаток

физической активности. Злоупотребление спиртными напитками негативно отражается как на здоровье отдельных личностей, так и на состоянии общества в целом, что создает риски для национальной безопасности. Научные исследования показывают прямую связь между потреблением алкоголя и возникновением заболеваний, затрагивающих разные системы организма, в том числе сердечно-сосудистую, пищеварительную и нервную. В последние десять лет число случаев смертности среди молодежи из-за алкогольных и наркотических отравлений составляет 4,30 на 100,00 тысяч. В возрастной группе от двадцати лет до тридцати девяти лет алкогольные причины летальных исходов достигают 13,500%. [1].

Анализ состояния учащейся молодежи показывает увеличение распространенности психических расстройств в России, включая депрессию и тревожные расстройства. Высокий уровень употребления алкоголя и наркотиков приводит к значительным отравлениям и летальным исходам. Уровень смертности от алкогольных отравлений среди молодежи (15–29 лет) составляет 4,3 случая на 100 тысяч человек [3].

На международном уровне основными причинами смерти молодежи остаются дорожно-транспортные происшествия, насилие и заболевания, такие как туберкулез и диарея. Хотя за последние 20 лет наблюдается снижение общей смертности среди подростков, проблемы психического здоровья остаются актуальными. Более 15% подростков страдают от психических расстройств [2]. В этой связи предсказывается важным внедрение программ, направленных на улучшение здоровья молодежи, профилактику психических заболеваний и поддержку ЗОЖ.

Следует зафиксировать такой аспект, что увеличению потребления алкоголя среди молодежи, ранее не проявлявшей к этому интереса, способствуют социально-экономические кризисы, рост безработицы и ухудшение качества жизни. Хотя статистика не выявила прямой связи между частотой употребления и самооценкой здоровья, регулярное употребление крепких напитков значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний (коэффициент шансов — 1,426), гипертензии (коэффициент — 1,378) и заболеваний печени (коэффициент — 1,245) [1].

Рост употребления алкоголя среди студентов коррелирует с увеличением случаев хронических заболеваний, что подтверждается средней корреляцией ( $r = 0,43$ ) между самооценкой своего здоровья и чрезмерным употреблением спиртных напитков. Относительный риск ухудшения состояния здоровья составляет 1,1. Курение табака представляет собой серьезную проблему, оказывающую влияние на развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Оно усиливает процесс атеросклероза, наносит вред эндотелию сосудов и ухудшает кислородное насыщение тканей. Курение способствует увеличению агрегации тромбоцитов и снижению уровня липопротеинов высокой плотности. Молодые курильщики

сталкиваются с инфарктом миокарда в три раза чаще, чем их некурящие сверстники. Работники недооценивают опасность курения: на промышленных предприятиях оно занимает пятое место среди вредных факторов, в других профессиях — третье.[1]. Среди курильщиков лишь 22% считают курение высоким риском. 45% оценивают опасность на четыре балла. 23% не могут определить вред табака. Только 46% курящих осознают его негативное воздействие. Различий в восприятии по полу и возрасту не найдено.

Курение увеличивает риск хронических заболеваний дыхательных путей на 39%. Учащаяся молодежь испытывает усталость, бессонницу, головные боли и кашель в результате табакокурения, . 59% студентов подтверждают эти проблемы. В молодых людях распространено использование кальянов, вейпов и электронных сигарет, которые наносят аналогичный вред. Основные причины зависимости — стресс и недостаток информации о способах расслабления. [1]

Нарушение режима дня ухудшает здоровье молодежи, так как дисбаланс биологических ритмов вызывает проблемы в различных системах организма. Стабильный режим сна и низкая ночная активность способствуют улучшению здоровья сердца. Отметим, что термин «социальный джетлаг» описывает разницу во времени сна между рабочими и выходными днями, что ведет к менее здоровым пищевым привычкам и снижению успеваемости. Дефицит сна также влияет на выбор пищи. Работники и студенты часто не считают нарушение сна серьезной проблемой для здоровья, хотя у студентов наблюдается сильная связь между качеством сна и самочувствием. Часто студенты проводят больше времени за гаджетами, что, собственно, сокращает длительность сна, активность (в физическом плане). Использование технологий негативно сказывается на здоровье молодежи. [1].

Исследования демонстрируют корреляцию между использованием наушников на максимальной громкости и риском акустической травмы, вплоть до потери слуха. Кроме того, отмечен повышенный риск офтальмологических заболеваний при ненадлежащем использовании цифровых устройств. Питание представляет собой ключевой компонент здоровья на всех возрастных этапах и должно гармонично соответствовать физиологическим потребностям организма [1].

Согласно проведенным исследованиям, в России наблюдаются серьезные проблемы с питанием среди молодежи и взрослого населения. Актуальные диетические практики не способствуют формированию здоровой культуры потребления, что влечёт за собой развитие алиментарно-зависимых заболеваний. Негативные экологические факторы и неблагоприятные условия труда усугубляют нехватку необходимых нутриентов, особенно в условиях стресса и заболеваемости. Среди обучающейся молодежи выделяется категория работающих студентов, для

которых характерны частые нарушения режима питания. Ограниченное время и недостаток знаний о принципах здорового питания приводят к предрасположенности к выбору переработанных продуктов. Регрессионный анализ показывает, что у 55,00% людей с несбалансированным питанием резко возрастает риск хронических заболеваний, особенно эндокринного характера, в 1,6 раза. Примечательно, но только 19,00% работников промышленного сектора воспринимают нездоровое питание как значимый фактор здоровья, в то время как среди сотрудников других отраслей этот показатель достигает 33,00%. Лишь 23,00% осознают важность рационального питания как фактора риска. Нарушения в питании составляют от 30,00% до 50,00% причин хронических заболеваний, подчеркивая необходимость повышения осведомленности и формирования здоровых привычек. [1].

Полноценный завтрак способствует длительному чувству сытости и снижает риск ожирения. Научные данные свидетельствуют о том, что сбалансированный рацион и ежедневный прием пищи по утрам способствуют снижению хронического воспаления и благоприятно влияют на состояние кишечного микробиома. В то же время у молодежи распространены нездоровые пищевые привычки: частое пропускание завтраков, избыточное потребление сахара и жиров, а также дефицит овощей и фруктов в рационе. Связь между нерациональным питанием и хроническими заболеваниями имеет высокую степень достоверности ( $r = 0,85$ ) [1].

Продукты с высоким содержанием добавленного сахара повышают уровень холестерина и триглицеридов, способствуя развитию метаболического синдрома, хотя исследования показывают, что российские студенты употребляют фастфуд реже, чем их английские сверстники.

Касательно гиподинамии, данный воарос становится актуальным для системы здравоохранения. Физическая активность охватывает любые движения, увеличивающие расход энергии. Она имеет важное значение для снижения риска гипертензии, избыточного веса.

Методология анализа риска для здоровья подразумевает оценку, информирование и управление риском. Восприятие рисков различается, и важно обеспечить доступное донесение информации к неспециалистам. Это повысит управляемость рисками и сформирует понимание необходимости изменений в образе жизни для улучшения здоровья. Улучшить же физическое здоровье, психологическое благополучие и качество социальных отношений могут профилактические мероприятия по внедрению здорового образа жизни среди молодежи.

Обзор показал, что поведенческие риски отрицательно влияют на здоровье молодежи и его восприятие, что подтверждается клиническими данными. Научные работы сосредоточены на оценке здоровья студентов и распространенности

факторов риска, связанных с неинфекционными заболеваниями. Однако данные о здоровье и образе жизни учащейся молодежи часто обобщаются для всего трудоспособного населения или людей старше 25 лет. Публикаций, касающихся рисков среди учащихся молодых людей, недостаточно. Необходимы исследования модифицируемых факторов риска, чтобы разрабатывать программы для укрепления здоровья в учебной среде.

*Библиографический список:*

1. Аминова, О. С. Факторы риска для здоровья, связанные с образом жизни молодежи / О. С. Аминова // Российский вестник гигиены. – 2023. – № 2. – С. 15-21. – DOI 10.24075/rbh.2023.069. – EDN XBWRPO.
2. Всемирная организация здравоохранения. Здоровье молодежи и подростков: отчеты и рекомендации. URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 21.10.2024).
3. Росстат. Состояние здоровья населения России: данные статистики. URL: <https://www.gks.ru> (дата обращения: 21.10.2024).

УДК 37.08

***Кивилёва Е. Н., Каштанова И. С.***

*Kivileva E. N., Kashtanova I. S.*

*МАОУ СОШ № 22,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*School No. 22,*

*Yekaterinburg, Russia*

## **КОУЧ-ТЕХНИКИ – СОВРЕМЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

*Аннотация.* В статье рассматривается наставничество как технология, направленная на профессиональное становление будущего учителя. Актуализируется значимость подготовки будущего учителя, способного обеспечить новое качество образования (достижение обучающимися функциональной грамотности, универсальных учебных действий).

*Ключевые слова:* профессиональное становление; подготовка будущих учителей; наставничество; образовательные технологии; личностные результаты

## **COACHING TECHNIQUES ARE A MODERN TOOL IN A TEACHER'S WORK AS A MEANS OF DEVELOPING PEDAGOGICAL SKILLS**

*Annotation.* The article examines mentoring as a technology aimed at the professional development of a future teacher. The importance of preparing a future teacher who is capable of providing a new quality of education (students achieving functional literacy and universal learning activities) is being updated.

*Keywords:* professional development; training of future teachers; mentoring; educational technologies; personal results