

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №6, Том 6 / 2018, No 6, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 20.10.2018; опубликована 10.12.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

Гордеева И.В. Проблемы здорового образа жизни и физической активности учащихся колледжа // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Gordeeva I.V. (2018). Problems of healthy lifestyle and physical activity of college students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN618.pdf> (in Russian)

УДК 377+614

ГРНТИ 14.33.07

Гордеева Ирина Викторовна

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет», Екатеринбург, Россия

Доцент кафедры «Физики и химии»

Кандидат биологических наук

E-mail: ivgord@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=301081

Проблемы здорового образа жизни и физической активности учащихся колледжа

Аннотация. Одной из наиболее актуальных проблем современного образовательного и воспитательного процесса является проблема формирования здорового образа жизни у учащейся молодежи. Статья посвящена изучению некоторых компонентов здорового образа жизни, которых придерживается современная студенческая молодежь, а именно физической активности, организации питания и распорядка дня. Автором было проведено анкетирование среди учащихся первого и третьего курса колледжа Уральского государственного экономического университета. Как показывают результаты исследования, питание значительной части опрошенных является нерегулярным, многие студенты первого курса употребляют пищу менее трех раз в сутки, а 42,1 % респондентов отправляется на занятия, не позавтракав. В то же время у старшекурсников наблюдается более ответственное отношение к организации питания – в данной выборке число лиц, употребляющих пищу только один раз в сутки, снижается до 1,8 %. Ситуация с двигательной активностью у учащихся первого и третьего курса практически не отличается, – и в том, и в другом случае примерно у 22 % респондентов спорт не играет в жизни никакой роли, хотя около 40 % участников опроса занимаются им регулярно за пределами Уральского государственного экономического университета. Наиболее сложной является ситуация с правильной организацией распорядка дня: значительное количество учащихся отмечает, что испытывают проблемы с нормальным ночным отдыхом, а иногда вынуждены обходиться совсем без сна, причем количество подобных случаев возрастает от младшего к старшему курсу. Результаты исследования необходимо учитывать при проведении занятий по дисциплинам, нацеленным на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; компоненты здорового образа жизни; учащиеся колледжа; анкетирование; рациональное питание; физическая активность; режим дня

Состояние здоровья населения является одним из важнейших компонентов, определяющих качество человеческого капитала как конкретного региона, так и государства в целом. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, данный показатель зависит, в свою очередь, от целого ряда факторов, включая наследственность, уровень здравоохранения, экологическое благополучие территории проживания и т. д. [1-3] Тем не менее, согласно мнению ряда авторов, ключевую роль в определении состояния здоровья и продолжительности жизни личности играет образ жизни, подразумевающий культуру питания, культуру движения, эмоциональную культуру, соблюдение режима дня и санитарно-гигиенических норм и пр. [1; 4-9] В частности, по мнению Т.В. Скворцовой, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) представляет собой комплексный многоступенчатый процесс, вовлекающий самые разнообразные компоненты, сферы и направления жизнедеятельности каждой личности [7]. К сожалению, приходится констатировать, что приверженность здоровому образу жизни является проблематичной в современной молодежной среде, в том числе и среди учащихся высших и средних профессиональных учебных заведений, что связано не только с «культурой девиантного поведения», злоупотреблением спиртными напитками и повсеместным употреблением табачных изделий и электронных сигарет, но и низкой двигательной активностью, нерегулярным и нерациональным питанием, отсутствием полноценного отдыха.

Данные факторы особенно часто выявляются среди учащихся первых курсов, для которых переход от привычной организации школьного распорядка к самостоятельной жизни, подразумевающей личную ответственность и отсутствие постоянного контроля, является серьезным психологическим стрессом, а адаптация к новой форме организации учебного процесса может продолжаться на протяжении многих месяцев. Последствиями подобной адаптации становятся нерегулярное и нередко высококалорийное питание, отсутствие полноценного отдыха, длительные периоды времени, проводимого перед экранами компьютера и, как результат, – нарушение нормальной работы желудочно-кишечного тракта, ухудшение зрения, нервные расстройства и срывы, что, к сожалению, является общемировой тенденцией [10-14]. В связи с этим проблема пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи по-прежнему остается актуальной и подразумевает не только популяризацию рационального питания и спорта в средствах массовой информации, но и активное вовлечение в данный процесс учебных заведений.

В колледже Уральского государственного экономического университета изучение основных компонентов здорового образа жизни происходит в рамках программы дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности». Для того, чтобы оценить степень приверженности студенческой молодежи правилам здорового образа жизни, а также определить результативность преподаваемой дисциплины и изменения представлений учащихся о ЗОЖ по мере взросления, среди студентов первого и третьего курса колледжа УрГЭУ было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 326 человек (174 учащихся первого курса и 152 студента третьего курса). Анкета представляла собой опросный лист с вопросами закрытого типа, включающий 23 вопроса, объединенных в три группы:

1. вопросы, посвященные рациональному питанию;
2. вопросы, посвященные двигательной активности;
3. вопросы, посвященные организации учебного времени и отдыха.

Кроме того, учащимся также анонимно предлагалось оценить свой индекс массы тела (ИМТ), вычисляемый по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{m}{h^2}$$

где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах [3].

Анкетирование проводилось в апреле-мае 2018 г. Средний возраст опрашиваемых составлял 16,7 лет для учащихся первого курса и 18,9 лет для учащихся третьего курса.

Результаты исследования, представленные в табл. 1-3, показывают, что проблемы организации полноценного питания, оптимальной двигательной активности и рационального режима дня являются актуальными для большинства учащихся, что согласуется с литературными данными [5-9]. В то же время наблюдаются различия между студентами первого и третьего курса по всем основным показателям. Полученные результаты совпадают с данными исследования, проведенного Л.А. Шаренковой и др., отмечающих положительную динамику изменения отношения студентов к основным компонентам ЗОЖ по мере взросления [9]. В то же время, по утверждению В.И. Горбунова и др., именно для студентов-выпускников характерно пренебрежительное отношение к собственному здоровью, включая курение, злоупотребление спиртными напитками, отсутствие регулярных занятий спортом и замену полноценного обеда «перекусами на ходу» преимущественно мучными и кондитерскими изделиями [2].

Таблица 1

Оценка рациональности питания участников опроса

Участники опроса	Частота питания			Из чего состоит обычный завтрак		
	3 и более раз в сутки	2 раза в сутки	1 раз в сутки	Бутерброды и чай (кофе)	Молочные продукты и кофе (чай)	Не завтракаю
Учащиеся первого курса, % ответов	43,6	44,2	12,2	37,6	20,3	42,1
Учащиеся третьего курса, % ответов	51,7	46,5	1,8	61,3	24,5	14,2

Составлено автором

Таблица 2

Оценка двигательной активности участников опроса

Участники опроса	Какую роль играет спорт в Вашей жизни			Ваша двигательная активность за последние две недели		
	Никакой	Регулярно делаю зарядку или посещаю фитнес-центр	Активно занимаюсь спортом	Танцы и посещение занятий по физкультуре	Занятия спортом за пределами УрГЭУ	Пешеходная прогулка не меньше 4 км
Учащиеся первого курса, % ответов	21,0	28,8	51,2	8,4	42,5	29,1
Учащиеся третьего курса, % ответов	23,2	27,2	49,6	19,6	38,6	31,9

Составлено автором

Из данных, отраженных в табл. 1, следует, что количество учащихся, отправляющихся на занятия, предварительно не позавтракав, существенно снижается по мере взросления. Подобная тенденция может быть объяснена более ответственным отношением старшекурсников к своему здоровью, но может быть также связана и с различием в расписании: студенты-первокурсники традиционно обучаются в первую смену, а более старшие учащиеся нередко приступают к занятиям уже в послеобеденное время. В последнем случае тезис о большей приверженности учащихся старших курсов нормам ЗОЖ не находит подтверждения.

Следует отметить, что распространенное мнение о повсеместной тенденции к ожирению среди учащейся молодежи не нашло экспериментального подтверждения. В нашем случае среди опрошенных было выявлено только 1,3 % первокурсников и 1,4 % учащихся третьего курса со значениями индекса массы тела, несколько превышающими установленные нормы (ИМТ в пределах 25-30), что может служить показателем начальной стадии ожирения. Гораздо более тревожной представляется ситуация с недостаточной массой тела (ИМТ<16), зафиксированной у 24 студентов первого курса – 7,4 % (18 девушек и 6 юношей) и у 17 студентов третьего курса – 12,1 % (12 девушек и 5 юношей). Все это свидетельствует не столько об избыточном употреблении низкомолекулярных углеводов и нерациональном питании, сколько о нерегулярности последнего, традиционно мотивированной, в первую очередь, нехваткой времени.

Именно последняя причина чаще всего служит объяснением и низкой двигательной активности, отсутствия регулярных занятий спортом, посещения фитнес-центров и пр. Многие учащиеся старших курсов вынуждены совмещать образовательный процесс с работой, нередко и в ночное время, чтобы иметь возможность оплачивать обучение, а также обеспечивать свое существование, так как далеко не все из них могут рассчитывать на материальную поддержку со стороны родственников.

Тем не менее, как свидетельствуют данные, представленные в табл. 2, количество учащихся третьего курса, уделяющих время физическим упражнениям, танцам и другим формам двигательной активности, практически не отличается от аналогичных показателей студентов-первокурсников. Таким образом, несмотря на утверждения о чрезмерной загруженности первых учебными занятиями и дополнительной работой, старшекурсники в целом находят время для активного отдыха, осознавая важность последнего для поддержания здоровья и хорошей физической формы, которые, в свою очередь, являются немаловажными показателями качества для хорошего работника. Следовательно, даже существующая на сегодняшний день конкуренция на рынке труда, которая особенно характерна для молодежи, получающей образование в области социально-экономического направления, стимулирует будущих специалистов заботиться о поддержании имиджа «качественного работника».

Таблица 3

Распорядок дня участников опроса

Участники опроса	Утренний распорядок			Когда ложитесь спать?		
	Встаете в 6-7 часов утра и принимаетесь за дела	Лежите в постели «до последнего»	Спите до полудня, нередко пропуская утренние занятия	Всегда примерно в одно и то же время	Как получится (иногда очень поздно)	Иногда вообще не ложитесь
Учащиеся первого курса, % ответов	18,7	54,5	26,8	38,2	41,3	20,5
Учащиеся третьего курса, % ответов	26,2	18,2	55,6	19,8	47,4	32,8

Составлено автором

Анализ данных, представленных в табл. 3, позволяет заключить, что из всех рассмотренных компонентов здорового образа жизни у учащихся колледжа наиболее проблематичным является формирование надлежащего распорядка дня с определенной регламентацией времени активной деятельности и отдыха. Поскольку занятия на младших курсах традиционно начинаются в первую смену, то немаловажно для студентов адаптироваться к существующей организации учебного процесса, чтобы максимально избежать стрессовых ситуаций, связанных с необходимостью «наверстывать упущенное» в

максимально сжатые сроки перед сессией. Однако, как показывают результаты исследования, именно для первокурсников, по их собственным словам, проблематично спланировать свое время в утренние часы, хотя большинство из них все-таки старается приехать на занятия, хоть и с опозданием. В то же время студенты-выпускники отмечают, что им гораздо легче организовать утренний распорядок, нежели вечернее время. Как свидетельствуют представленные выше данные, более 26 % учащихся третьего курса начинают свой рабочий день с 6-7 часов утра, но 55,6 % респондентов признается, что не в состоянии подняться до полудня, невзирая на учебное время (среди студентов первого курса таких оказалось вдвое меньше – 26,8 %). Кроме того, по мере взросления учащихся, в два раза сокращается количество респондентов (19,8 % против 38,2 %), способных надлежащим образом регулировать продолжительность отдыха и одновременно возрастает число тех, кто по тем или иным причинам вынужден периодически пренебрегать сном. Все это, безусловно свидетельствует о серьезных проблемах с организацией ритма жизни, что может в дальнейшем негативным образом отразиться на состоянии здоровья представителей молодого поколения, спровоцировав нервные расстройства, проблемы в функционировании сердечно-сосудистой и эндокринной систем и пр.

Вывод

Проведенное исследование позволяет заключить, что проблема пропаганды и формирования здорового образа жизни по-прежнему остается актуальной для современной российской молодежи. В результате анкетирования учащихся колледжа УрГЭУ было выяснено, что питание значительной части опрошенных является нерегулярным, многие студенты первого курса употребляют пищу менее трех раз в сутки, а 42,1 % респондентов отправляется на занятия, не позавтракав. В то же время у старшекурсников наблюдается более ответственное отношение к организации питания – в данной выборке число лиц, употребляющих пищу только один раз в сутки, снижается до 1,8 %. Ситуация с двигательной активностью у учащихся первого и третьего курса практически не отличается, – и в том, и в другом случае примерно у 22 % респондентов спорт не играет в жизни никакой роли, хотя около 40 % участников опроса занимаются им регулярно за пределами УрГЭУ. Наиболее сложной является ситуация с правильной организацией распорядка дня: значительное количество учащихся отмечает, что испытывают проблемы с нормальным ночным отдыхом, а иногда вынуждены обходиться совсем без сна, что совершенно недопустимо, причем количество подобных случаев возрастает от младшего к старшему курсу. Полученные данные необходимо учитывать при разработке программ курсов и проведении занятий по таким дисциплинам как «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности» и другим предметам естественнонаучного и гуманитарного цикла, в рамках преподавания которых затрагиваются темы качества трудовых ресурсов, гигиены, здоровья и активной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаева И.О., Клоктунова Н.А., Кулигин А.В., Соловьева В.А. Формирование у обучающихся ценностных ориентаций на здоровый образ жизни // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2017. – Т.13. – №2. – С. 284-288.
2. Горбунов В.И., Возженникова Г.В., Исаева И.Н. Медико-социальные аспекты состояния здоровья студентов // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2014. – №1. – С. 93-96.

3. Гордеева И.В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №11(153). – С. 54-59.
4. Лысова Н.Ф., Звездина М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. – 2013. – №8. – С. 8-23.
5. Османов Э.М., Ронжина Г.П., Дорофеева Е.А., Пышкина А.С. Проблемы питания современного студента // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – Т.15. – Вып.2. – С. 685-687.
6. Семенова Н.В., Василевская Е.С., Денисов Ю.П. Здоровый образ жизни молодежи (от абитуриента медицинского вуза до специалиста) // Интернет-журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2015. – №1, www.science-education.ru/article/view?id=18225 (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
7. Скворцова Т.В. Представления подростков о здоровом образе жизни // Интернет-журнал «Концепт», 2015. № 2, <http://e-koncept.ru/2015/15033.htm> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
8. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Ценностное отношение учащихся к здоровому образу жизни // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №12. – С. 528-531.
9. Шаренкова Л.А., Мищенко И.В., Репицкая М.Н., Голубина О.А. К вопросу о здоровом образе жизни студенчества // Интернет-журнал «Мир науки», 2018.– №3, <https://mir-nauki.com/PDF/77PDMN318.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
10. Al-Amari H., Al-Khamees N. The perception of college students about a healthy lifestyle and its effect on their health // Nutrition & Food Sciences. – 2015. – Vol.5(6). – URL: <http://dx.doi.org/10.4172/2156-9600.1000437> (дата обращения 08.08.2018).
11. Biktagirova G., Kasimova R. Formation of university students' healthy lifestyle // International Journal of Environmental & Science Education. – 2016. – Vol.11(6). – pp. 1159-1166.
12. Litwinuk A., Cieslinski R., Huk-Wieliczuk E. Physical activity and health behavior of students of University of Physical Education and Sport in Biala Podlaska // Lase Journal of Sport Science. – 2016. – Vol.7. – №2. – pp. 44-55.
13. Szczuko M., Gutowska I., Seidler T. Nutrition and nourishment status of Polish students in comparison with students from other countries // Roczniki Państwowego Zakładu Higieny. – 2015. – Vol. 66. – №. 3. – pp. 261-268.
14. Wang D., Xing X.-H., Wu X.-B. Healthy lifestyles of university students in China and influential factors // Scientific World Journal. – 2013. – Vol.1. – URL: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/412950>. (дата обращения 11.08.2018).

Gordeeva Irina Viktorovna

Ural state university of economics, Ekaterinburg, Russia
E-mail: ivgord@mail.ru

Problems of healthy lifestyle and physical activity of college students

Abstract. One of the most important problems of the modern educational and upbringing process is the problem of forming students' youth healthy lifestyle. This article is devoted to the investigation of some healthy lifestyle components that modern students respect in daily life, such as physical activity, nourishment status and daily routine. The author conducted a survey among first and third-year college students of the Ural State University of Economics. As the results of the study show, the nutrition of a significant part of the respondents is irregular, many first-year students eat less than three times a day, and 42.1 % of respondents go to college without having breakfast. At the same time, third-year students have a more responsible attitude towards nourishment status: in this sample, the number of respondents that have food only once a day decreases to only 1.8 %. The situation with physical activity for first and third-year students is practically the same: about 22 % of respondents do not go in for sports at all, although about 40 % of surveyed participants go in for it regularly outside the Ural State University of Economics. The most complicated revealed situation is the proper daily routine organization: a significant number of students maintained that they have serious problems with a normal night rest, and sometimes they have to do without sleep, and the number of such cases increases from junior to senior college courses. The results of the study should be taken into account when having lessons on disciplines aimed at the formation of students' healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle; components of healthy lifestyle; college students; survey; rational nutrition; physical activity; day routine