

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

2018, №3, Том 6 / 2018, No 3, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-3-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/77PDMN318.pdf>

Статья поступила в редакцию 16.06.2018; опубликована 04.08.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

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.

For citation:

Sharenkova L.A., Mischenko I.V., Repytskaya M.N., Golubina O.A. (2018). On the issue of the healthy lifestyle of students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/77PDMN318.pdf> (in Russian)

УДК 37.371.17

Шаренкова Людмила Анатольевна

ФГБОУ ВПО «Северный государственный медицинский университет», Архангельск, Россия
Доцент кафедры «Физической культуры и медицинской реабилитации»
Кандидат биологических наук
E-mail: ludmila.voyz@yandex.ru

Мищенко Ирина Викторовна

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия
Доцент кафедры «Физической культуры»
Кандидат педагогических наук
E-mail: i.mischenko2011@yandex.ru

Репицкая Маргарита Николаевна

ФГБОУ ВПО «Северный государственный медицинский университет», Архангельск, Россия
Доцент кафедры «Физической культуры и медицинской реабилитации»
Кандидат биологических наук
E-mail: margarita.repitskaya@yandex.ru

Голубина Ольга Александровна

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия
Доцент кафедры «Физической культуры»
Кандидат педагогических наук
E-mail: Olga-aleksandrovna00@rambler.ru

К вопросу о здоровом образе жизни студенчества

Аннотация. Статья посвящена анализу образа жизни обучающихся в Северном Государственном Медицинском университете (СГМУ). Показано, что на начальном процессе обучения в вузе наблюдается нерациональный образ жизни – обучающиеся на 1-2 курсах спят менее 6-8 часов в сутки, питаются не регулярно, часто болеют, значительное количество времени (более 3-4 часов в день) у них занимает самоподготовка. К пятому курсу у 70 % студентов появляется время для прогулок на свежем воздухе, 35 % студентов начинают посещать спортивные секции, 51 % обучающихся начинают регулярно питаться, 78 % обучающихся имеют ночной сон по 6-8 часов, уменьшается время, необходимое для самоподготовки. Таким образом, к окончанию университета образ жизни студентов становится более рациональным. Авторы подчеркивают, что для поддержания адаптационных резервов организма студентов на начальном этапе обучения в вузе необходимо не только оптимизировать учебное расписание, но и включить в образовательный процесс по

физическому воспитанию мероприятия, способствующие развитию интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; обучающиеся; двигательная активность; рациональное питание; режим дня

В последние годы появилась озабоченность общества по поводу здоровья молодёжи, роста у них числа хронических заболеваний, последующим снижением работоспособности специалистов. Возникновение данной проблемы связано с рядом противоречий. В первую очередь, с тем, что современная жизнь стремительна и требует от человека больших затрат времени и здоровья для достижения собственных целей. С другой стороны, сидячие условия труда, некачественные продукты и плохой режим питания, экологические проблемы негативно сказываются на состоянии здоровья человека. Но нельзя отрицать, что здоровье человека на 50 % связано с образом жизни, а образ жизни зависит от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонично развитой личности, а вредные тормозят её становление. К вредным привычкам можно отнести: низкую физическую активность, неправильный режим дня, нерациональное питание [8]. Поэтому, формирование здорового образа жизни сегодня у молодого поколения, являющегося будущим нашей страны, несомненно, является актуальным.

Материалы и методы

Нами было проведено анкетирование студентов 1-5 курсов в Северном Государственном Медицинском университете (СГМУ) в количестве 302 человека. Им было предложено ответить на 15 вопросов анкеты, включающих оценку режима питания, режима дня, двигательную активность.

Результаты исследования

Современные научные исследования показывают, что общая двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65 % от ее величины в период каникул, а во время экзаменов – 39-46 % от каникулярного периода [5, 8]. Снижение двигательной активности может быть связано не только с нехваткой времени, но и с нежеланием заниматься физическими упражнениями, отсутствием мотивации и интереса к спортивной деятельности. Практические занятия по физической культуре в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов, а лишь его поддержку на данном уровне. Так, по результатам анкетирования выявили, что на младших курсах уроки физкультуры посещают лишь потому, что они стоят в расписании, а на 5 курсе сожалеют, что нет физкультуры (табл. 1). Если на 1 и 2 курсах половина студентов предпочитает пассивный отдых (просмотр ТВ-передач, фильмов, чтение книг, просто ничего не делать), то на 5 курсе 70 % студентов находят время для прогулок на свежем воздухе. К 5 курсу увеличивается и количество студентов, посещающих спортивные секции – с 27 % на 1 курсе до 35 % на 5 курсе.

Таблица 1

Результаты оценки двигательной активности обучающихся 1-5 курсов

Вопрос	1 курс	2 курс	3 курс	5 курс
Уроки физкультуры Вы посещаете потому, что они стоят в расписании и их надо посещать?	69 %	48 %	53 %	Жаль, что на 5 курсе нет физкультуры – 100 %
Любите движение и спорт?	31 %	52 %	47 %	-
Предпочитаете активный отдых?	52 %	61 %	69 %	73 %

Вопрос	1 курс	2 курс	3 курс	5 курс
Предпочитаете пассивный отдых?	48 %	39 %	31 %	27 %
Есть ли у Вас время для прогулок на свежем воздухе?	Да – 26 % Нет – 74 %	Да – 58 % Нет – 42 %	Да – 54 % Нет – 46 %	Да – 70 % Нет – 30 %
Посещаете ли Вы спортивные секции?	Да – 27 %	Да – 30 %	Да – 23 %	Да – 35 %
Хотите ли бы Вы, чтобы Ваши дети вели ЗОЖ?	Да – 85 %	Да – 98 %	Да – 76 %	Да – 85 %

Составлено автором

Доказано, что только на 15-20 % здоровье зависит от уровня здравоохранения, генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям, экологии, а на 50 % зависит от образа жизни человека – физических нагрузок, наличия вредных привычек, рациона питания.

Питание является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. Согласно литературным данным у большинства студентов не сформирована потребность и мотивация к организации здорового рационального питания [3, 4, 7]. В тоже время, соблюдение основ рационального питания способствует повышению сопротивляемости организма к развитию заболеваний, предпосылками к которым является нарушение обменных процессов, нерегулярность питания, низкое качество продуктов питания, энергетический дисбаланс.

По результатам анкетирования, мы выяснили, что на 1-2 курсах больше половины студентов питаются не регулярно соответственно 56 % и 49 % (табл. 2). На 3 и 5 курсах процент не регулярно питающихся студентов ниже и составляет 38-39 %. Процент регулярно питающихся студентов увеличивается от курса к курсу и достигает 51 % на 5 курсе.

Нужно отметить, что на вопрос «Какая пища преобладает в Вашем рационе?» на 1 курсе затруднились ответить 35 % студентов, что может говорить о том, что студенты на 1 курсе питаются не рационально и пища не всегда может быть качественная. Увеличение в рационе хлебобулочных изделий до 22 % наблюдается на 2 курсе и остаётся примерно на одном уровне на 3-5 курсах (20-21 %). Следует отметить, на всех курсах низкий процент употребления рыбы (от 6 % до 10 %), что может быть связано с высокой стоимостью данной категории продуктов. Употребление мяса в течение учёбы в университете колеблется от 19 % на 1 курсе до 25 % на 5 курсе. Включение овощей и фруктов в рационе питания увеличивается с 10 % до 23 % от 1 к 5 курсу.

Таблица 2

Результаты оценки питания обучающихся 1-5 курсов

Вопрос	1 курс	2 курс	3 курс	5 курс
Регулярно ли вы питаетесь в течение суток:	Да – 23 % Нет – 56 %	Да – 28 % Нет – 49 %	Да – 46 % Нет – 38 %	Да – 51 % Нет – 39 %
Какая пища преобладает в Вашем рационе:				
Хлебобулочные изделия	13 %	22 %	20 %	21 %
Овощи и фрукты	10 %	14 %	17 %	23 %
Молочнокислые продукты	17 %	17 %	23 %	15 %
Мясо	19 %	24 %	20 %	25 %
Рыба	6 %	8 %	6 %	10 %
Затрудняюсь ответить	35 %	15 %	14 %	6 %

Составлено автором

Для сохранения здоровья особое значение имеет режим дня, так как при правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма, создавая наилучшие условия для работы и восстановления организма. Известно, что полезно засыпать в 10 часов вечера, а вставать в 6 часов утра; за 1-1,5 часа до сна следует прекратить напряжённую умственную деятельность, а ужинать за 2-2,5 часа до сна [6].

В результате анкетирования мы выяснили, что на самоподготовку у студентов 1 и 2 курсов уходит более трёх-четырёх часов в день, соответственно: на 1 курсе у 85 % обучающихся, а на 2 курсе у 80,3 % обучающихся (табл. 3). К пятому курсу уже у 77 % студентов на самоподготовку уходит до трёх часов в день.

Ночью спят по 6-8 часов на 1 курсе только 22 % студентов, на 2 курсе – 59,1 %, на 3 курсе – 62 % и на 5 курсе – 78 % студентов. К пятому курсу увеличивается процент студентов, не болеющих простудными заболеваниями – с 40 % на 1 курсе до 55 % на 5 курсе. Из болеющих студентов, к 5 курсу незначительно снижается процент студентов, болеющих 3 раза и чаще в год – с 28,6 % на 1 курсе до 23 % на 5 курсе.

Таблица 3

Результаты оценки питания обучающихся 1-5 курсов

Вопрос	1 курс	2 курс	3 курс	5 курс
У Вас на самоподготовку к занятиям уходит:	До 3-х часов в день – 19 % От 3-4 часов и более – 85 %	До 3-х часов в день – 19,7 % От 3-4 часов и более – 80,3 %	До 3-х часов в день – 52 % От 3-4 часов и более – 48 %	До 3-х часов в день – 77 % От 3-4 часов и более – 23 %
Вы спите ночью 6-8 часов:	Да – 22 % Нет – 78 %	Да – 59,1 % Нет – 40,9 %	Да – 62 % Нет – 38 %	Да – 78 % Нет – 22 %
Болеете ли Вы простудными заболеваниями:	Да – 60 % Нет – 40 %	Да – 88,7 % Нет – 11,3 %	Да – 46 % Нет – 54 %	Да – 45 % Нет – 55 %
Как часто Вы болеете простудными заболеваниями:	1-2 раза в год – 71,4 % 3 и чаще раз в год – 28,6 %	1-2 раза в год – 78,8 % 3 и чаще раз в год – 21,2 %	1-2 раза в год – 71 % 3 и чаще раз в год – 29 %	1-2 раза в год – 77 % 3 и чаще раз в год – 23 %

Составлено автором

Вывод

Таким образом, обучающиеся 1 курса СГМУ ведут малоподвижный образ жизни. У них на самоподготовку уходит более трёх-четырёх часов в день, они спят менее шести – восьми часов в сутки, питаются не регулярно, часто болеют. К пятому курсу у 70 % студентов появляется время для прогулок на свежем воздухе, увеличивается до 35 % количество студентов, посещающих спортивные секции. Половина обучающихся (51 %) к пятому курсу начинают регулярно питаться, а в рационе питания увеличивается количество употребления овощей и фруктов до 23 %. Более оптимальным становится к окончанию университета становиться и режим дня – 78 % обучающихся имеют ночной сон по 6-8 часов. Кроме того, к пятому курсу уходит меньше времени на самоподготовку (до 3 часов в день у 77 % обучающихся). К пятому курсу снижается количество студентов, болеющих 3 раза в год и чаще. Следовательно, полученные результаты указывают, что к окончанию университета образ жизни студентов становится более рациональным. Тем не менее, для поддержания адаптационных резервов организма студентов на начальном этапе обучения в вузе необходимо не только оптимизировать учебное расписание, но и включить в образовательный процесс по физическому воспитанию мероприятия, способствующие развитию интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкасов В.А. Двигательная активность человека. М.: Новое знание, 2012-256 с.
2. Богатуров А.Д. Здоровый образ жизни. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 265 с.
3. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперёд, два назад // Социс: Социологические исследования. – М., 2010. – № 4. – С. 75-88.
4. Кижапкина А.И., Григорьева С.А. ЗОЖ: питание и умственная работоспособность студентов // XIV междунар. научн.-практ. конференция «Научное сообщество студентов XXI столетия, Гуманитарные науки» Россия, г. Новосибирск, 19.11.2013 г.: сб. ст. по материалам междунар. научн.-практ. конф. № 14, С. 280-285.
5. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов по спец. «физическая культура». Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 2012. – 252 с.
6. Некрасова Е.И., Григорьева С.А. ЗОЖ: нормы и реалии сна подростков и студентов // XIV междунар. научн.-практ. конференция «Научное сообщество студентов XXI столетия, Гуманитарные науки» Россия, г. Новосибирск, 19.11.2013 г.: сб. ст. по материалам междунар. научн.-практ. конф. № 14, С. 291-299.
7. Страхова И.Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодёжи // Гео-Сибирь. – Изд-во: Интерэкспо, – Новосибирск, 2015. – С. 168-172.
8. Шихаева М.В., Павлычева М.А., Ефремова Т.Г. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: Россия, г. Новосибирск, 19.11.2013 г.: сб. ст. по материалам VIII междунар. студенческой науч.-практ. конф. № 8. – С. 212-221.

Sharenkova Ludmila Anatol'yevna

Northern state medical university, Archangelsk, Russia
E-mail: ludmila.voyz@yandex.ru

Mischenko Irina Viktorovna

Northern (Arctic) federal university named after M.V. Lomonosov, Archangelsk, Russia
E-mail: i.mischenko2011@yandex.ru

Repytskaya Margarita Nikolayevna

Northern state medical university, Archangelsk, Russia
E-mail: margarita.repitskaya@yandex.ru

Golubina Olga Aleksandrovna

Northern (Arctic) federal university named after M.V. Lomonosov, Archangelsk, Russia
E-mail: Olga-aleksandrovna00@rambler.ru

On the issue of the healthy lifestyle of students

Abstract. The article is devoted to the analysis of the way of life of students in the Northern State Medical University. It is known that the health of young people depends on the way of life, and, in particular, on habits. In recent years, there has been concern about the health of young people, the growth in their number of chronic diseases, the subsequent decline in the efficiency of specialists. Protecting and strengthening the health of students is mainly determined by the way of life. We conducted a questionnaire survey of the students of the first, second, third and fifth year students of the State Medical University in the number of 302 people. They were asked to answer 15 questions related to the regime of the day, with physical activity and diet. They found out that the 1st year students of NGMU lead an inactive way of life, sleep less than 6 hours a day, eat not regularly and often suffer from cold diseases. By the fifth year the situation is changing. The number of students attending sports sections increases, nutrition becomes more regular, the length of sleep increases, the way of life of the students becomes more healthy.

Keywords: healthy lifestyle; students; physical activity; rational nutrition; day regimen; sleep; time for self-training; visiting sports sections