

УДК: 796

DOI: 10.33764/2618-981X-2021-5-109-114

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ГЕОСИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ

Александр Викторович Мирный

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, преподаватель, преподаватель кафедры физической культуры, тел. (913)982-75-76, e-mail: mirn-alexandr@yandex.ru

Валерия Фёдоровна Казанцева

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, обучающийся, тел. (913)481-98-05, e-mail: kazantseva.v.f@mail.ru

В статье обсуждается важность здорового образа жизни для обучающихся высших учебных заведений. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального протекания физиологических и психических процессов, что снижает вероятность возникновения различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Современный этап экономического развития привел к резкому ухудшению экологической обстановки и низкой физической активности. В статье анализируются субъективные факторы образа жизни: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, наличие или отсутствие вредных привычек, психогигиена, дается характеристика образа жизни обучающихся по каждому из факторов. Приводятся некоторые методики поддержания и развития каждого из факторов. Исследование основных субъективных факторов здорового образа жизни проводится методом социологического опроса обучающихся Сибирского государственного университета геосистем и технологий.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, вредные привычки, двигательная активность, психогигиена

DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS OF THE SIBERIAN STATE UNIVERSITY OF GEOSYSTEMS AND TECHNOLOGIES

Alexander V. Mirny

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10 Plakhotnogo St. Novosibirsk 630108, Russia., Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (913)982-75-76, e-mail: mirn-alexandr@yandex.ru

Valeria F. Kazantseva

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plahotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student, phone: (913)481-98-05, e-mail: kazantseva.v.f@mail.ru

The article discusses the importance of a healthy lifestyle for students in higher education. The healthy lifestyle creates the best conditions for the normal course of physiological and mental processes which reduces the likelihood of various diseases and increases person's life expectancy. The current stage of economic development has led to a sharp deterioration in the environmental situation and low physical activity. The article analyzes the subjective factors of the way of life: daily routine, rational nutrition, physical activity, the presence or absence of bad habits, psychohygiene, characteristics of students' lifestyle are given for each of the factors. Some methods of maintaining and

developing each of the factors are given. The study of the main subjective factors of a healthy lifestyle is carried out by the method of a sociological survey of students of the Siberian State University of Geosystems and Technologies.

Keywords: healthy lifestyle, daily regimen, balanced nutrition, bad habits, physical activity, psychohygiene

Введение

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [1].

В общем случае на нормальное и полноценное функционирование организма влияют два главных фактора: фактор состояния окружающей среды и субъективные факторы образа жизни самого человека. Внешние факторы по ряду причин сложно подчинить какому-либо контролю, на большинство из них отдельно взятый человек не в состоянии повлиять, а современные тенденции развития экономики и общества продолжают усугублять состояние окружающей среды. Неблагоприятные экологические условия, низкое качество условий жизни, чрезмерный уровень урбанизации, рост числа городского населения, неэффективность здравоохранения, некачественные медицинские услуги негативно влияют на здоровье, поэтому особое значение в его сохранении занимают субъективные факторы здорового образа жизни, рациональное отношение к своему организму и психологическому состоянию.

Обучающиеся Сибирского государственного университета геосистем и технологий (СГУГиТ), находящиеся в крупном городе с неблагоприятной экологической обстановкой, пребывающие в стрессовых ситуациях, связанных с учебной деятельностью, подвергаются риску снижения уровня физического и психического самочувствия. Состояние здоровья будущих специалистов играет большую роль в обществе и во многом определяет дальнейшее его развитие. Здоровый образ жизни, рациональное и обдуманное отношение к физическому и психологическому состоянию, способы сохранения и укрепления здоровья в современных быстроизменяющихся жизненных условиях являются актуальными темами для обучающихся высших учебных заведений. Понимание и знание научно-практических основ здорового образа жизни составляют одну из основных задач физического воспитания в высших учебных заведениях.

Целями данного исследования является рассмотрение основных составляющих здорового образа жизни, исследование образа жизни обучающихся СГУГиТ по каждой из составляющих, обзор основных методик развития составных частей здорового образа жизни.

Методы и материалы

Методом анализа и обобщения существующих работ по теме здорового образа жизни и рационального отношения к своему организму производится выявления основных составляющих здорового образа жизни и методики их развития.

Образ жизни обучающихся СГУГиТ изучается методом социологического опроса простой случайной бесповторной выборки. Случайно отобранные 70 обучающихся отвечают на 5 вопросов анкеты, каждый вопрос характеризует один из субъективных факторов здорового образа жизни.

Результаты

Составляющие здорового образа жизни:

- режим дня;
- рациональное питание;
- профилактика вредных привычек;
- двигательная активность;
- психогигиена.

– Здоровое поведение человека также может включать в себя применение процедур закаливания, культуру сексуального поведения межличностного общения и др. [2].

Распорядок дня и его стабильность, определенный ритм жизни, баланс между работой и отдыхом, регулярный сон напрямую влияют на здоровье человека. Трудовая деятельность сопряжена с физическим и умственным напряжением. Ритм труда задает физиологический ритм: в определенные часы организм находится в стрессовом состоянии, повышается метаболизм, усиливается гемодинамика и т. д. Это приводит к утомлению, после трудового дня организму необходимо реабилитироваться, восстановить силы. Наиболее эффективным является отдых активный, он позволяет рационально использовать свободное время с пользой для здоровья. Важно соблюдать график, в котором часы труда и отдыха всегда наступают в одно и то же время [3].

Ежедневной необходимой и обязательной формой отдыха является сон. Недостаток сна, особенно регулярный, приводит к переутомлению, истощению нервной системы и болезням организма. Оптимальное количество часов для сна у обучающихся высших учебных заведений должно составлять 7-8 часов. У большинства опрошенных обучающихся СГУГиТ сон занимает в среднем 7-8 часов (68,4 %), 23,7 % респондентов спят по 5–6 часов в сутки, 7,9 % уделяют сну более 9 часов.

Режим дня обучающихся определяется учебным планом занятий. Учебная нагрузка для первого курса не должна превышать 57 часов в неделю, на последующих курсах – не более 60 часов. Период естественного подъема работоспособности является самым подходящим для интенсивных занятий. Подъем сил наблюдается с 9 до 13 и с 16 до 20 часов, учебный день необходимо ежедневно начинать в строго определенное время, оптимальным началом учебного дня является 8.30 – 9 часов [4].

Рациональное питание – полноценный приём пищи с учетом физиологической потребности организма. С едой в организм человека поступают все необходимые для жизнедеятельности вещества: белки (яйца, красное мясо, сыр, молоко), углеводы (мёд, белый хлеб, рис), жиры (орехи, авокадо), растительная

клетчатка (пшеничные отруби, миндаль), витамины (А, В₁, В₂, С, D), минеральные вещества (кальций, фосфор, калий, йод, железо), вода. Калорийность должна соответствовать потребляемой человеком энергии, пища должна быть легкоусвояемой и безвредной. Роль рационального питания для сохранения и укрепления здоровья велика. Правильное питание обеспечивает комфортное самочувствие и предотвращает многие болезни [5].

Подходящим считается четырехразовое питание, когда прием пищи осуществляется с интервалом 4–5 часов в одно и то же время. Среди респондентов 39,5 % принимают пищу 1–2 раза в день, 52,6 % – 3–4 раза в день, больше 4 приемов пищи в день у 7,9 % опрошенных.

Употребление алкоголя, табакокурение, употребление наркотиков разрушают здоровье, снижают умственную и физическую функциональность, пагубно влияют на психологическое состояние. Предотвращение вредных привычек – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Курение может оказать негативное влияние на центральную нервную систему, а рак дыхательных путей очень высок. Алкоголь снижает умственную активность, вызывает аритмию, гепатит, цирроз. При употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубоким нарушением умственной и физической деятельности, возникает риск инфекционных заболеваний, формируется наркотическая зависимость, требующая долгого и трудного лечения [2].

По результатам опроса 55,3 % обучающихся курят, а 50,0 % употребляют алкогольные напитки несколько раз в месяц.

Самая эффективная профилактика вредных привычек – это санитарное просвещение в высшем учебном заведении. Обучающихся необходимо регулярно информировать о вредном воздействии на здоровье алкоголя, наркотиков и курения. Просветительская работа очень важна и должна быть направлена на усвоение у обучающихся знаний об опасности вредных привычек для организма.

Одним из последствий социально-экономического прогресса является снижение двигательной активности. Условия современного мира позволяют человеку удовлетворять свои потребности, совершая при этом минимум физической активности. Недостаток движения вызывает гиподинамию – нарушение функционирования организма, снижение тонуса мышц при ограничении двигательной активности. Последствиями могут являться атрофия или дистрофия тканей клеток, нарушение нормального обмена веществ, стресс центральной нервной системы, изменения в иммунологических свойствах, изменение теплоотдачи и теплопродукции [6].

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с умственной деятельностью, для поддержания эффективности которой необходима физическая нагрузка. Физическая культура ориентирована на достижения высокого уровня функционирования всех физиологических систем организма. Физическое воспитание в режиме учебной работы обучающихся регулируется учебными планами и программами [7].

Практические занятия повышают уровень функциональных и двигательных способностей, наиболее эффективны физические нагрузки в размере 6–8 часов в

неделю. Среди респондентов 57,9 % занимаются физическими нагрузками 1–2 часа в неделю, 15,8 % опрошенных – 5–6 часов в неделю, 13,2 % респондентов уделяют физическим нагрузкам 3–4 часа в неделю, 13,1 % – более 6 часов в неделю.

Психогигиена - наука об обеспечении, сохранении и поддержании психического здоровья человека [8]. На психическое здоровье человека в первую очередь влияет субъективная оценка событий, реакция на внешние обстоятельства. Сильные эмоциональные переживания негативно отражаются на состоянии человека, отрицательно воздействуют на организм.

Обучающиеся высших учебных заведений неизбежно сталкиваются со стрессовыми ситуациями в период первого курса, когда резко меняется обстановка в жизни, возрастают эмоциональные переживания, сильное напряжение присутствует в процессе дальнейшего обучения. Среди опрошенных обучающихся СГУГиТ 65,8 % респондентов отметили, что испытывают стресс от учебной деятельности.

Профилактика срывов при эмоциональном стрессе обеспечивает полноценный отдых, сон, правильное питание и регулярные умеренные физические нагрузки. Здоровый образ жизни во многом предотвращает нервные стрессы и переживания, помогает эффективно справиться с ними. Доступные методы регулирования психического состояния включают аутогенную тренировку и дыхательные упражнения. Аутотренинг основан на взаимосвязи между мышцами и нервной системой. Упражнения в свободном, продолжительном и полном расслаблении мышц помогают снизить уровень нервного напряжения и избавиться от эмоционального стресса. Дыхательная гимнастика помогает сконцентрироваться. Одна из техник – поверхностное дыхание. Неглубокие вдохи насыщают организм кислородом не в полной мере, в крови возрастает концентрация окиси углерода, что способствует расслаблению [9].

Обсуждение

По результатам опроса нерационального режима питания придерживаются 47,4 % опрошенных обучающихся СГУГиТ. Подобное исследование, проводимое в 2019 году в одном из московских вузов, показывает, что неправильного режима питания придерживаются 35,3 % опрошенных [10]. Исследование Нижегородского университета 2007 года дает оценку в 55 % [11].

Риск для здоровья имеется у 55,3 % курящих респондентов и 50,0 % опрошенных обучающихся, употребляющих алкогольные напитки. Аналогичное исследование московского университета показало 50,2 % курящих и 31,2 % опрошенных обучающихся, употребляющих алкогольные напитки [10].

Употребляет алкоголь несколько раз в месяц 50,0 % опрошенных обучающихся СГУГиТ, в Нижегородском университете – 63 % [11].

Среди респондентов лишь 28,9 % обучающихся уделяют достаточно времени физическим нагрузкам, среди опрошенных Московского университета этот показатель также мал – 24,3 % [10].

Заключение

Неблагоприятные факторы окружающей среды, негативно влияющие на организм, делают рациональный образ жизни важным фактором сохранения здоровья. Здоровый образ жизни состоит из нескольких составляющих, каждая из которых имеет значительное влияние на состояние человека. Исследование показало, что большинство опрошенных обучающихся СГУГиТ ведут недостаточно активный образ жизни, имеют вредные привычки и испытывают эмоциональный стресс, связанный с учебной деятельностью. Для развития здорового образа жизни среди обучающихся необходимо проводить культурно-просветительскую деятельность о вреде вредных привычек и важности физических нагрузок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.
2. Коваленко Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: учеб. пособие. – Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.
3. Зароднюк Г. В. Ларионова М. Н. Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. – 26 с.
4. Методические указания по организации обучения студентов в высшем учебном заведении (гигиенические и медицинские вопросы), М., 1982.
5. Жетписбаев Г. А. Валеология : учеб. пособие. – Алматы, 2004. – 121 с.
6. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
7. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. – М.: Академия, 2003. – 450 с.
8. Основы психогигиены / под. ред. Ю. Г. Каменщикова, М. Р. Багаутдинова. – Ижевск, 2015. – 124 с.
9. Бочкарева С. И. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
10. Калинина И. Ф. Анализ состояния здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс] // Cyberleninka: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-zdorovya-i-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi>
11. Лопатина Р. Ф. Лопатин Н. А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема [Электронный ресурс] // Cyberleninka: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-vuza-kak-aktualnaya-sotsialnaya-problema>

© А. В. Мирный, В. Ф. Казанцева, 2021