

*Гольцева Анастасия Викторовна*

студентка

*Кирпичева Анастасия Юрьевна*

студентка

*Айвазова Елена Сергеевна*

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, касающиеся некоторых факторов здорового образа жизни студентов. Для проведения исследования образа жизни современных студентов авторы работы собрали группу респондентов. По результатам опроса данных респондентов была составлена некоторая статистика, которая легла в основу исследовательской работы по обозначенной выше теме.*

*Ключевые слова: рацион, энергоемкая деятельность, физическая активность, спортивное питание, работоспособность, продолжительность сна.*

Студенты – особая категория населения, относящаяся к группе повышенного риска, так как в период обучения испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, частые нарушения режима отдыха и питания, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой.

Среди этих факторов значительную роль играют: нарушения характера и режима питания [1; 2], наличие или отсутствие тренировок в жизни студента, качество сна, вредные привычки [1]. Следует отметить, что рациональное питание является одним из ведущих критериев качества жизни. Нарушение структуры

питания имеет большое влияние на состояние здоровья человека, особенно в периоды повышенной нагрузки.

Целью нашего исследования стало изучение выше перечисленных факторов, поскольку их анализ позволит оценить качество жизни студентов в период их учебной деятельности и сделать определенные выводы. Для получения материалов исследования авторы провели опрос среди студентов возрастной группы от 17 до 24 лет. Общее число респондентов составило 20 человек. Половина из которых девушки, а другая соответственно состоит из юношей. Каждому были заданы вопросы, которые уточняли такие моменты, как: присутствуют ли в жизни этого человека тренировки, подчинено ли питание определенному графику или же имеет спонтанный характер и часто ли в рационе фигурируют «вредные продукты» питания, о качестве сна, наличии вредных привычек, и о том, часто ли чувство усталости посещает опрошенных. Получив ответы на данный перечень вопросов, авторы имеют в распоряжении достаточное количество материала для анализа.

Итак, результаты показали, что соотношение людей придерживающихся определенного графика потребления пищи и тех, кто перекусывает в промежутки свободного времени, равно. Но сильно разнятся показатели между людьми, которые получают суточную норму калорий, а соответственно и энергии, – 30%, и теми, чей рацион не позволяет набрать оптимальные показатели потребления для энергоемкой деятельности активного студента – 70%.

В ходе анализа был выявлен факт: среди респондентов – девушек, большинство не может устоять перед потреблением фаст-фуда, сладостей, сдобы и прочих продуктов, которых стоит избегать, но при этом они же (девушки), не добирают требуемой нормы калорий, часто испытывают апатию и усталость. Из этого следует два вывода. Первый: девушки не рационально оценивают свое питание и физическую активность, потому предоставляемая ими информация, является столь противоречивой. Второй: расход калорий в течение дня велик, а «вредная» пища, насыщенная быстрыми углеводами и жирами, не обеспечивает девушек необходимым количеством сил и энергии.

Для сравнения стоит привести ответы мужской половины респондентов. Только один из парней ответил, что часто употребляет фаст-фуд, в то время как остальные предпочитают домашнюю кухню и натуральные продукты в поисках витаминов необходимых для нормального функционирования во время тренировок. Также абсолютно все респонденты – юноши отметили, что не чувствуют усталости, что по мнению авторов является следствием здорового и сбалансированного питания.

Следующий не менее важный аспект, необходимый для рассмотрения это тренировки и физическая активность нашей группы исследования. Опрос показал, что 55% в той или иной мере занимаются спортом. Причем большую часть физически активных людей (64%) составили юноши. Среди них были футболисты, атлеты, альпинисты, пауэрлифтеры, а так же представители гиревого спорта. В то время как большинство девушек отдали своё предпочтение фитнесу, что вполне логично.

Респонденты обоих полов, давно и всерьез занимающиеся каким-либо видом спорта, отметили, что употребляют спортивное питание (протеин, аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA), витаминные комплексы, креатин, карнитон), поскольку оно способствует восполнению запасов энергии после тренировок, препятствует действию различных катаболических процессов, улучшает пищеварение, может служить средством для перекуса, в то время когда на полноценную трапезу нет времени.

В ходе исследования было установлено, что студенты, регулярно посещающие тренировки и имеющие скучное, несбалансированное питание, но употребляющие различные пищевые добавки такие, например, как протеин, BCAA, не жаловались на симптомы усталости и недомогания, были во время опроса приветливы и радостны. Это свидетельствует о положительном влиянии спортивного питания и физических нагрузок на организм студента [1; 3]. Эти же студенты более устойчивы к стрессам и более работоспособны, хотя многие из них признали, что имеют проблемы со сдачей экзаменов (это не очень их огорчает).

Интересно, что только четыре человека из опрошенных двадцати совершенно не употребляют алкоголь и негативно относятся к курению, в то время как большая часть студентов признает, что по праздникам и особым случаям, может позволить себе немного алкоголя. Малая доля опрошенных употребляет алкоголь с большой частотой. Такие данные омрачают исследование, но в тоже время, честность и откровенность студентов помогают видеть реальную картину, делать выводы по факту.

Немаловажно уделить внимание такому элементу здоровой жизни как сон. Респонденты обозначили временной интервал продолжительности сна: 5–10 часов в сутки. Большинство студентов засыпает в позднее время, особенно в период подготовки к экзаменам. Три человека из опрошенных отметили, что спят по пять часов, иногда ещё меньше, двое из трёх были девушками. По результатам опроса оказалось, что девушки в принципе спят меньше юношей. При развитии этой темы выяснилось: продолжительность сна девушек так мала потому, что они не могут уснуть, в большинстве случаев, если не закончена подготовка домашнего задания к парам следующего дня, в то время как парни, не смотря на подобные обстоятельства, могут спокойно спать. Недосыпание может служить причиной, ранее упомянутых в статье, слабости и апатии у девушек.

Таким образом, проведенное исследование позволило собрать информацию для анализа и охарактеризовать жизнь современных студентов. Выяснилось, что девушки ответственно подходят к процессу обучения и состояние их тела не так важно, как положение дел в ВУЗе, питание и тренировки имеют для них второстепенное значение. Хотя, конечно, не для всех представительниц женского пола. Юношей же больше заботит состояние тела, развитие физических данных и потом только учёба. Они более активны и жизнерадостны. Состояние большинства студентов достаточно хорошее, просто каждому нужно присмотреться к себе и внести в свою жизнь как можно больше положительных привычек связанных со здоровым питанием и физическими нагрузками.

### ***Список литературы***

1. Айвазова Е.С. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д.: Изд-во ЮРИУФ РАНХиГС, 2016. – 122 с.
2. Каштанова С.Г. Физиолого-гигиеническая оценка фактического питания и алиментарного статуса студентов медицинского вуза: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. 14.02.01. Гигиена. – Оренбург. 2013.
3. Скатов В.Д. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре / В.Д. Скатов, В.И. Матвеенко, Е.С. Айвазова // Международный научный журнал «Символ науки». В 4 ч. Ч. 2. – Уфа: Омега Сайнс, 2016. – №3.