

УДК 613.956

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА

© 2021 О.Г. Литовченко¹, А.В. Тостановский², С.Т. Барсегян¹¹БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут²БУ «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут*Контактная информация:* e-mail: olgalitovchenko@mail.ru*Ключевые слова:* студенты; образ жизни; Среднее Приобье.

Всесторонний анализ образа жизни обучающихся как фактора, оказывающего колоссальное воздействие на общее самочувствие и здоровье человека, является приоритетной государственной задачей. Это связано с тем, что на сегодняшний день студенты подвергаются воздействию комплекса негативных факторов, обуславливающих снижение защитных и приспособительных механизмов организма в результате истощения функциональных резервов, что приводит, соответственно, к увеличению распространенности у молодых людей хронических патологий.

Образ жизни молодых людей всецело отражает их жизненную позицию в социуме, находится в единой взаимосвязи с их самоактуализацией и самореализацией, отображает внутреннюю осознанность отношения студента к своему здоровью [1].

Цель: определить особенности образа жизни студентов, проживающих в условиях Среднего Приобья.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 88 студентов Сургутского государственного университета в возрасте от 18 до 23 лет, обучавшиеся на I—VI курсах. Опрос проводился на основании добровольного согласия исследуемых лиц. Среди респондентов — 23 юноши и 65 девушек разных специальностей. Для изучения образа жизни студентов северного вуза была разработана анкета, включающая в себя 23 вопроса, всесторонне отражающих образ жизни обучающихся: учебную и трудовую деятельность, сон, питание, физическую активность, длительность работы за компьютером, закалывающие процедуры, особенности организации личного пространства. При оценке значимости различий

между исследуемыми группами студентов (юношами и девушками) применяли статистический критерий Фишера.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным исследования установлено, что количество студентов, обладающих местом для занятий и личным пространством, составляет 90 % и лишь 10 % юношей и девушек не имеют места для занятий и личного пространства.

В современных реалиях с возникновением оборудования, значительно облегчающего трудовой процесс, снизилась двигательная активность людей, что обуславливает развитие функциональных отклонений в организме [2, 3]. Результаты опроса показали, что активный образ жизни ведут 48 % юношей и 52 % девушек. Значительная часть юношей занимается преимущественно силовыми видами спорта (95 %), тогда как большая часть девушек предпочитает аэробные тренировки (60 %), а 40 % студенток отдают предпочтение силовым видам спорта. Выявлены достоверные отличия между показателями юношей и девушек (достоверность различий на уровне значимости $p < 0,001$). Утреннюю зарядку выполняют 22 % юношей и 17 % девушек.

На сегодняшний день невозможно обойтись без компьютерной техники, однако нельзя недооценивать комплекс факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья человека в результате длительной работы за компьютером без соблюдения гигиенических норм и правил. В среднем за компьютером 63 % юношей проводили от 2 до 5 ч, а у 50 % девушек работа с использованием компьютера занимала от 7 до 12 ч.

Сон является одним из важнейших условий для сохранения и укрепления здоровья. Нарушение гигиены сна является причиной перестрой-

ки всех нервных и нейроэндокринных функций, включая повышение уровня гормонов стресса, развитие когнитивных и обменных нарушений, снижение иммунитета, повышение риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний [4]. При анализе полученных данных выявлено, что режим сна соблюдают 39 % юношей и 38 % девушек. В наиболее благоприятное время для засыпания (22:00—23:00) ложатся спать 43 % юношей и 25 % девушек, а в более позднее время (00:00—01:00) — 34 % юношей и 49 % девушек. Из числа опрошенных 23 % юношей и 26 % девушек отходят ко сну в интервале с 2:00 до 3:00. Выявлены достоверные различия между юношами и девушками ($p < 0,001$) по времени отхождения ко сну. Из числа опрошенных 9 % юношей и 6 % девушек спят днем.

Одной из значимых составляющих здорового образа жизни является, безусловно, рациональное питание, определяющее полноценное развитие и функционирование клеток и тканей, восполняющее энергетические резервы организма. В ходе исследования выявлено, что 48 % юношей и 46 % девушек соблюдают режим питания, однако остальная часть респондентов (52 % юношей и 54 % девушек) не следят за регулярностью приема пищи.

При анализе данных исследования установлено, что 5 % юношей и 33 % девушек питаются 2 раза в сутки; 64 % юношей и 45 % девушек — 3 раза; 22 % юношей и 15 % — 4 раза; 9 % юношей и 7 % девушек — 5 раз. Выявлены достоверные отличия между показателями юношей и девушек ($p < 0,001$). Большая часть опрошенных (87 % юношей и 78 % девушек) не пропускает завтрак. Ассортимент употребляемых продуктов питания разнообразный, представленный разными группами продуктов, наблюдается у 83 % юношей и 81 % девушек, а 17 % юношей и 14 % девушек отмечали, что их рацион пита-

ния скудный, включает только некоторые группы продуктов. Приверженцами вегетарианства являются 5 % девушек. В своем рационе биологически активные добавки, микронутриенты (витамины, минералы) употребляют 30 % юношей и 48 % девушек. Индекс массы тела находится в пределах нормы у 60 % юношей и 73 % девушек. Умеренный дефицит массы тела выявлен у 5 % юношей и 13 % девушек, а умеренный избыток массы тела — у 25 % юношей и 7 % девушек. Ожирение 1-й степени отмечено у 10 % юношей и 5 % девушек.

Заключение. Результаты исследования отображают образ жизни современной молодежи, проживающей на севере, их отношение к своему здоровью. Результаты анкетирования показали, что образ жизни студентов северного вуза в основном соответствует критериям здорового образа жизни. Однако студентам следует уделить особое внимание длительности работы за компьютером, т. к. без соблюдения гигиенических норм и правил здоровье обучающихся оказывается под воздействием комплекса негативных факторов, приводящих к развитию различных заболеваний. Кроме того, подавляющая часть опрошенных студентов не выполняет утреннюю зарядку, а также не придерживается рационального режима сна и питания.

Полученные сведения об особенностях образа жизни студентов Сургутского государственного университета следует использовать при составлении здоровьесберегающих программ, реализуемых в образовательных учреждениях и направленных на снижение гиподинамии; профилактику нарушений, связанных с истощением нервно-психических ресурсов студентов; предупреждение риска развития отклонений в состоянии здоровья молодых людей; на привлечение учащейся молодежи к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Яковлев Б.П., Банщиков А.Г., Кузьменко Д.Ю. Психическая нагрузка и ее оптимизация на основе интегральных механизмов личностной саморегуляции студентов спортсменов. Наука. 2020; 8(44): 69—81.
2. Теплухин Е.И. с соавт. Отношение обучающихся к элективной дисциплине по физической культуре и спорту в СГУГИТ. Интерэкспогео-Сибирь. 2019; 5: 267—269.

3. Карасева Т.В., Турбачкина О.В. Гигиеническая грамотность, образ жизни и физическая культура личности студентов педагогического вуза. Научный поиск. 2014; 2.7: 44—46.
4. Ковальзон В.М. Роль орексинергической системы мозга в регуляции системы бодрствования и сна. Эффективная фармакотерапия. 2016; 19: 6—15.

УДК 613.995

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ — ШКОЛЬНИКОВ

© 2021 А.Г. Макеева

ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», г. Москва*Контактная информация:* e-mail: funtik_plus@mail.ru*Ключевые слова:* правильное питание; формирование здоровья; подростки; вкусовые предпочтения.

Специальное просвещение и обучение в современном мире рассматривается как один из ключевых инструментов профилактики заболеваемости. Так, к примеру, в мире реализуется более 300 национальных образовательных программ, связанных с обучением правильному питанию. В России вопросы специального обучения основам правильного питания находятся в фокусе особого внимания. Связано это с принятием закона о предоставлении бесплатного горячего питания учащимся начальной школы, а также с изменениями в законе «Об образовании в Российской Федерации» и Постановлением Правительства РФ «О внесении изменений в государственную программу «Развитие образования», направленными на совершенствование системы школьного питания. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.06.2020 № АН-1056/03 во исполнение пункта 5 перечня поручений по реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г. (№ Пр-113) фактически зафиксирован статус школы как социального института, играющего важную роль в обеспечении питания школьников [1—4].

В рамках осуществления общественного контроля за организацией обязательного горячего питания обучающихся 1—4-х классов предусматривается наличие и реализация в образовательном процессе программ по формированию культуры питания. Таким образом, специальное просвещение оказывается важной частью деятельности школы, а эффективные готовые инструменты, с помощью которых это просвещение может быть организовано, приобретают особую актуальность. Между тем остается недостаточно разработанным вопрос оценки эф-

фективности обучения. Нет единого понимания границ влияния образовательных программ, конкретных механизмов их воздействия, круга реальных задач, которые могут быть решены с помощью обучения и образования. Отсутствие адекватного представления о вкладе образования в формирование навыков правильного питания затрудняет постановку реалистических целей и задач профилактики, снижает достоверность прогноза результатов долгосрочных программ и проектов.

Цель: изучить результаты участия младших подростков — школьников в специальном образовательном проекте, связанном с обучением основам правильного питания.

Материалы и методы исследования. Участниками исследования стали подростки 10—12 лет. Основная группа участвовала в специальном проекте по обучению основам правильного питания (213 чел.), у школьников контрольной группы (178 чел.) специального обучения не было. Основным методом проведения исследования — анкетирование.

С помощью анкеты-1 изучались осведомленность подростков о различных аспектах питания, а также их пищевые предпочтения. С помощью анкеты-2 изучался реальный режим и рацион питания. Анкетирование-2 проводилось в течение недели (понедельник — пятница).

Результаты исследования и их обсуждение. Подросткам предложили проанализировать список факторов, влияющих на здоровье, среди которых было указано и питание, а также ранжировать их по степени важности.

Питание большинство опрошенных поставило на 1-е место, предполагая, что оно вносит самый существенный вклад в формирование здоровья.