

# ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Королева Д.А.<sup>1</sup>, Нгуен Т.Т.<sup>2</sup>, Шейкина М.Е.<sup>3</sup>, Калра С.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Королева Дарья Алексеевна – студент;

<sup>2</sup>Нгуен Тхюй Тиен – студент;

<sup>3</sup>Шейкина Мария Евгеньевна – студент;

<sup>4</sup>Калра Салина – студент,

факультет менеджмента,

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,  
г. Москва

**Аннотация:** в современном ритме жизни студенты все чаще сталкиваются с проблемами со здоровьем, которые связаны с ведением неправильного образа жизни.. В данной статье анализируется образ жизни студентов Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова и предлагаются возможности улучшения образа жизни студентов, которые могут быть реализованы администрацией университета.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, образование, учеба, вуз, здоровый образ жизни, статистический анализ, статистический опрос, социальная проблема.

Здоровье - главная ценность каждого человека, влияющая на все аспекты жизни, в том числе на образовательный процесс. Поддержание здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) является основным способом профилактики заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а наиболее доступными методами ЗОЖ являются правильное питание и физическая активность человека [2; 192]. Современному студенту порой нелегко соблюдать правила здорового образа жизни, ввиду его высокой загрузки учебным процессом не только в стенах университета, но и за его пределами. Нагрузки, с которыми сталкиваются студенты, кардинально отличаются от размеренного ритма школы [1]. Кроме того, многие молодые люди приезжают учиться в чужой город и попросту не знают, как организовать свою жизнь в соответствии с принципами здорового образа жизни. Их образ жизни (хроническое недосыпание, несбалансированное питание, сидячий образ жизни и т.п.) приводит к тому, что заболевания, которые на протяжении долгого времени считались «возрастными», все чаще «молодеют» [3; 649]. Основными проблемами со здоровьем, которые выявляются у студентов, являются: болезни органов ЖКТ, ухудшение зрения, заболевания сосудов, истощение нервной системы, заболевания опорно-двигательной системы. Все эти аспекты в дальнейшем могут негативно сказаться во взрослой жизни.

Для исследования образа жизни студентов были проведены два опроса среди студентов Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

Выборка первого опроса составила 100 человек. Респондентам задавались вопросы об их питании в университете и за его пределами. Собрав данные, нами были получены следующие результаты:

Сколько приемов пищи Вы осуществляете в течение дня?

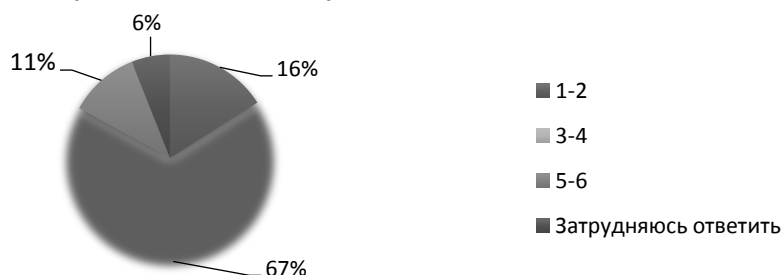


Рис. 1. Ответы на вопрос «Сколько приемов пищи Вы осуществляете в течение дня?»

Как видно из диаграммы, большинство студентов принимают пищу 3-4 раза в день, что является недостаточным для молодого человека. Оптимальным же является 5-6 приемов пищи в день.

### В какое время Вы обычно предпочитаете завтракать?

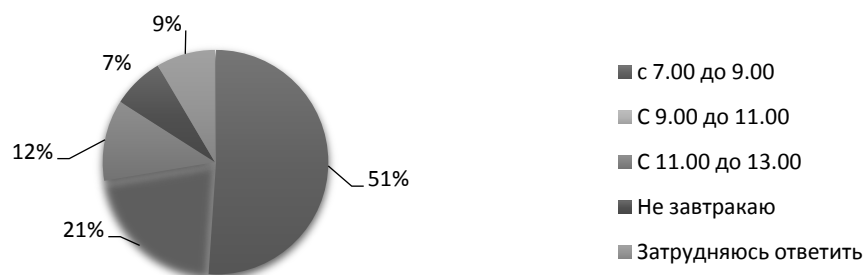


Рис. 2. Ответы на вопрос «В какое время Вы обычно предпочитаете завтракать?»

### В какое время Вы предпочитаете обедать?

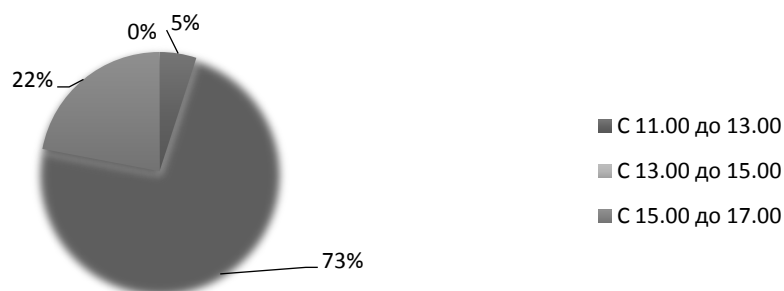


Рис. 3. Ответы на вопрос «В какое время Вы предпочитаете обедать?»

Как видно из приведенных выше диаграмм, только 48% опрошенных завтракают в утренние часы, а время завтрака остальных респондентов приходится либо на учебное время, либо они вообще не завтракают. Время обеда более двух третей опрошенных студентов приходится на интервал с 13 до 15 часов дня, то есть на учебное время. И подавляющее большинство опрошенных предпочитает обедать в учебном заведении, либо в близлежащих кафе:

### Где Вы чаще обедаете в течение учебного дня?

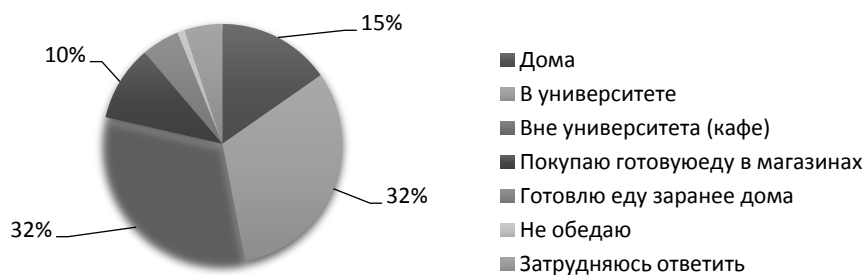


Рис. 4. Ответы на вопрос «Где Вы чаще обедаете в течение учебного дня?»

Также важной частью питания является перекус. Результаты опроса показали, что значительная часть студентов перекусывает в университете:



*Рис. 5. Ответы на вопрос «Где Вы чаще перекусываете в течение учебного дня?»*

Также мы провели статистический опрос (выборка составила 103 человека) с целью выявить вовлеченность студентов в спортивную деятельность Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова и получили следующие результаты:

Более 90% опрошенных знают о наличии студенческого спортивного клуба, однако из них 80% не участвуют в деятельности клуба. Связано это зачастую с тем, что студенты просто не знают о спортивных событиях, проходящих в университете. В университете осуществляют свою деятельность секции по различным направлениям и 49% студентов когда-либо их посещали. Самые популярные причины посещения секций — это как альтернатива занятиям по предмету физическая культура (такую возможность предоставляет РЭУ им. Плеханова) и на втором месте - желание укрепить здоровье. Главными причинами не посещать секции, студенты выбрали варианты «нет желания» и «нет времени». Активные формы отдыха – занятия спортом, отдых на природе, игры и прогулки на свежем воздухе привлекают лишь 25,3% студентов. Современные студенты в большей степени предпочитают пассивные формы досуга. Слушают музыку, смотрят фильмы, общаются в социальных сетях, играют в компьютерные игры. Предпочитаемые студентами механизмы релаксации, формы досуга крайне недостаточны для компенсации затрат нервной и психической энергий, необходимых для успешной учебы.

На примере студентов Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова мы видим, что студенты много времени проводят в стенах университета, а, следовательно, деятельность, направленную на пропаганду здорового образа жизни, должен вести университет.

Учитывая тот факт, что многие студенты завтракают и обедают в университете, необходимо разработать специальное сбалансированное меню, пищевая ценность которого удовлетворяла бы потребностям организма молодого человека.

Кроме того, в университете должна вестись работа по вовлечению студентов в спортивные мероприятия как разового, так и систематического характера. Для этого можно использовать социальные сети как площадку для популяризации занятий физкультурой, а также как средство донесения до студентов информации о текущих спортивных событиях.

Данные действия помогут студентам придерживаться принципов здорового образа жизни и сохранить здоровье молодого поколения. Это особенно важно, поскольку нынешняя молодежь - будущее нашей страны.

#### **Список литературы**

1. Заруба Н.А. Социальные и педагогические аспекты сохранения здоровья субъектов образовательного процесса / Казин Э.М., Федоров А.И., Панина Т.С. Заруба Н.А. // Мир образования - образование в мире, 2001. № 1. 146 с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания, 2013. 192 с.
4. Осетрина Д.А., Семёнова В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов // Молодой ученый, 2017. №13. С. 649-651. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/147/41309/> (дата обращения: 09.01.2018).