

УДК 613;614

## Образ жизни студентов технического университета разных поколений

© П.Г. Мандрыкин<sup>1</sup>, М.М. Колокольцев<sup>2</sup>Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
г. Иркутск, Российская Федерация

Представлен сравнительный анализ здорового образа жизни студентов разных поколений (десятилетний интервал наблюдения). Установлено, что у современной молодежи стали более популярны регулярные занятия физической культурой, но из-за нехватки времени появились проблемы с распорядком дня и здоровым питанием, вследствие чего ухудшилось общее состояние здоровья. Учитывая, что в настоящее время проблема здорового образа жизни имеет важный характер, необходимо проводить исследования для выявления предрасположенности молодежи к различным видам заболеваний. Вовремя выявленные проблемы и причины их появления помогут найти корректные и своевременные пути их решения.

*Ключевые слова:* студенты, вуз, здоровый образ жизни, физическая культура

## Lifestyle engineering students of different generations

© Pavel G. Mandrykin, Mikhail M. Kolokoltsev

Irkutsk National Research Technical University,  
Irkutsk, Russian Federation

The article presents a comparative analysis of healthy lifestyles of students of different generations (ten-year observation interval). The article reveals that regular physical education classes have become more popular with modern youth, but due to lack of time, there were problems with the daily routine and healthy nutrition, which resulted in worsened general health. Considering that currently the problem of a healthy lifestyle is of an important nature, it is necessary to conduct research to identify the predisposition of young people to various types of diseases. Timely identified problems and the reasons for their development will help to find the correct and timely ways to solve them.

*Keywords:* students, University, healthy lifestyle, physical culture

### Введение

Здоровый образ жизни является очень важным для современной молодежи [1, 2]. Исследователями отмечается ухудшение состояния физического и соматического здоровья студенческой молодежи. Это связано со сложностью адаптации организма к новым условиям обучения и проживания, значительными учебными и психоэмоциональными нагрузками в вузе, низкой двигательной активностью [3], нарушением режима труда и отдыха, широким распространением социально-негативных явлений в молодежной среде и другими факторами [4, 5]. За последние десятилетия произошли значительные изменения в развитии всех видов транспорта, благоустройства жизни и трудовой деятельности, коммуникационной и вычислительной техники. Это способствовало улучшению всех уровней нашей жизни. Человек перестал уделять должное внимание соблюдению здорового образа жизни как фактора поддержания своего здоровья. Отмечается ухудшение зрения в связи с нарушением правил использования компьютеров, сотовых телефонов, ухудшение памяти, развитие остеохондроза и других отклонений в состоянии здоровья [6]. Повсеместное использование гаджетов, сидячий, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки влекут за собой ухудшение состояния здоровья. Игнорирование основ здорового образа жизни может оставить неизгладимый отпечаток не только на состоянии здоровья, но и на будущей про-

<sup>1</sup> Мандрыкин Павел Геннадьевич, студент группы ЭСТб-15-1 Института энергетики, e-mail: mpg390@inbox.ru  
Pavel G. Mandrykin, a student of Power Engineering Institute, e-mail: mpg390@inbox.ru

<sup>2</sup> Колокольцев Михаил Михайлович, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической культуры, e-mail: mihm49@mail.ru

Mikhail M. Kolokoltsev, Dr. Sci. (Medicine), Professor of Physical Culture Department, e-mail: mihm49@mail.ru

фессиональной деятельности современных студентов. В связи с этим научные исследования по проблемам здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи являются актуальными и востребованы временем.

Цель данной статьи заключается в проведении сравнительного анализа элементов здорового образа жизни студентов технического университета разных поколений (2009 и 2018 г. наблюдения).

### **Материалы и методы исследования**

В 2018 г. нами проведено анкетирование студентов Института энергетики I–IV курсов Иркутского национального исследовательского технического университета. В анонимном анкетировании приняли участие 135 студентов – из них 108 юношей и 27 девушек в возрасте от 18 до 24 лет. Использовалась анкета, включающая вопросы отношения студентов к ценностям здорового образа жизни, формам проведения досуга, а также вопросы о видах двигательной активности, состоянии здоровья, типах телосложения, особенностях питания, бытовых факторах и другие.

Для сравнительного анализа использовались данные опроса, полученные в 2009 г. У.Н. Ковальчук и М.М. Колокольцевым [6], которые проводили аналогичное исследование в ИРНТУ. Материал подвергся статистической разработке с вычислением среднеарифметических и относительных величин.

### **Результаты исследования**

Установлено, что в 2018 г. у юношей ценности физической культуры в рейтинге распределились следующим образом: на первом месте у большинства опрошенных оказалось здоровье, на втором – решительность, на третьем – сила, четвертое место занимают ум и смекалка, пятое – смелость, шестое и седьмое – красота и трудолюбие соответственно.

У девушек ценности распределились немного иначе: на первом месте осталось здоровье, на втором оказалась сила, на третьем – красота, на четвертом – ум и смекалка, на пятом – решительность, на шестом – смелость и на седьмом – трудолюбие.

Студентам задавался вопрос: «Занимаетесь ли Вы в спортивных секциях помимо физической культуры в вузе?» В 2018 г. 49 % респондентов ответили, что ограничиваются лишь занятиями физической культурой в университете, 21,2 % ответили, что эпизодически используют оздоровительные технологии, и 29,8 % сказали, что регулярно занимаются спортом. В 2009 г. ограничивались занятиями физической культуры в университете 52,7 %, эпизодически использовали оздоровительные технологии 23,8 %, и указали, что регулярно занимаются спортом, 23,5 % опрошенных.

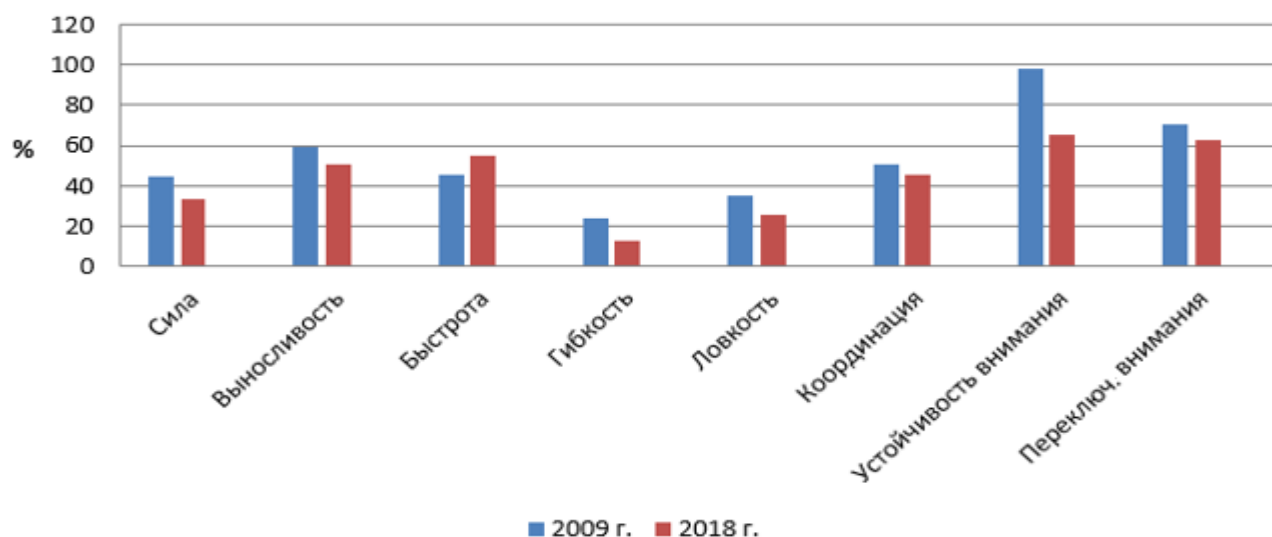
Как видно, по сравнению с 2009 г. регулярные занятия спортом становятся более популярными среди молодежи, но тем не менее большинство студентов не уделяют должного внимания регулярным занятиям спортом, хотя знают, что это полезно для их организма.

На рис. 1 и 2 отображено соотношение важных для будущей профессии психофизических качеств, отмеченных студентами в 2009 г. Большинство из них не потеряло своей актуальности, но имеются некоторые изменения: в 2018 г. у юношей важность устойчивости внимания уменьшилась на 32,4 %, переключение внимания – на 7,4 %, координация – на 5,7 %, ловкость на – 9,9 %, гибкость – на 11,2 %, важность выносливости и ловкости снизились на 8,5 и 10,4 % соответственно, а важность быстроты увеличилась на 10 %. Среди девушек важность устойчивости внимания выросла на 3,3 %, переключение внимания – на 27,3 %, координация – на 24,8 %, ловкость – на 17,8 %, гибкость – на 15,4 %, быстрота – на 19,2 %, сила – на 33,5 %, но важность выносливости снизилась на 26,1 %.

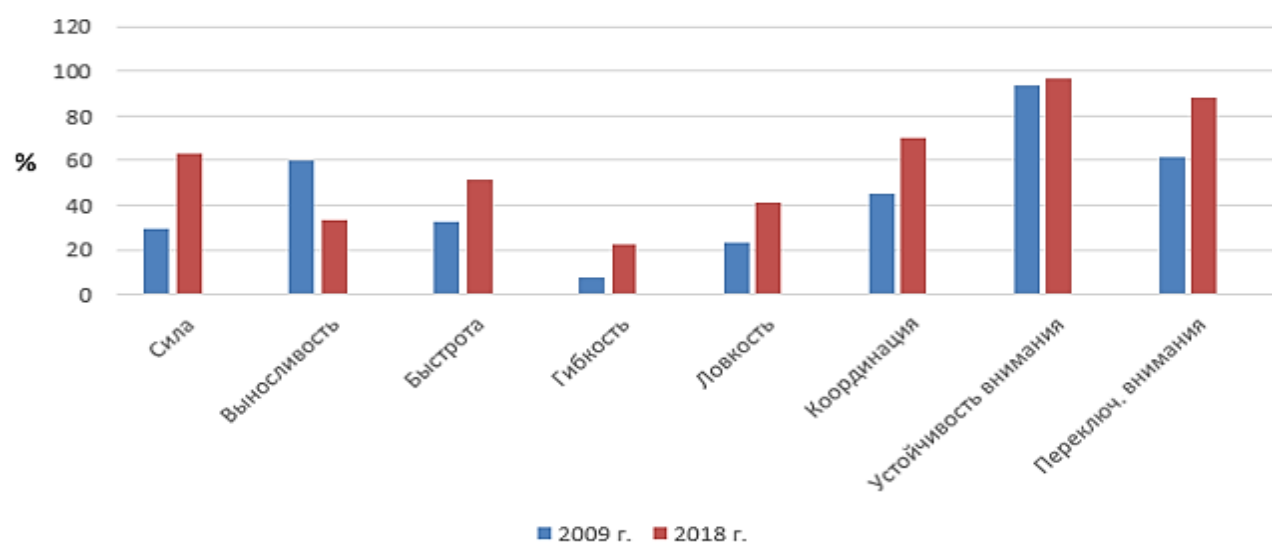
При этом 100 % девушек и 97,6 % юношей считают тезис «Знание – сила» более приемлемым для себя. Только 2,4 % юношей считают приемлемым тезис «Сила есть – ума не надо». Это говорит о том, что большинство студентов понимают, что важнее всего в современном мире получить знания, так как с помощью ума гораздо проще решать проблемы, чем с помощью силы.

По конституциональной типологии в 2018 г. девушки распределились следующим образом: 37,0 % отнесены к нормостеникам, что на 16,5 % меньше, чем в 2009 г., 14,8 % являются гиперстениками и 44,4 % – астениками, что на 15,2 и 31,9 % соответственно меньше чем, в 2009 г., а у 3,7 % отмечено ожирение (рис. 3). Таким образом, у современного поколения девушек стал преобладать астенический тип телосложения. Причиной этого может являться акселерация современного поколения молодежи.

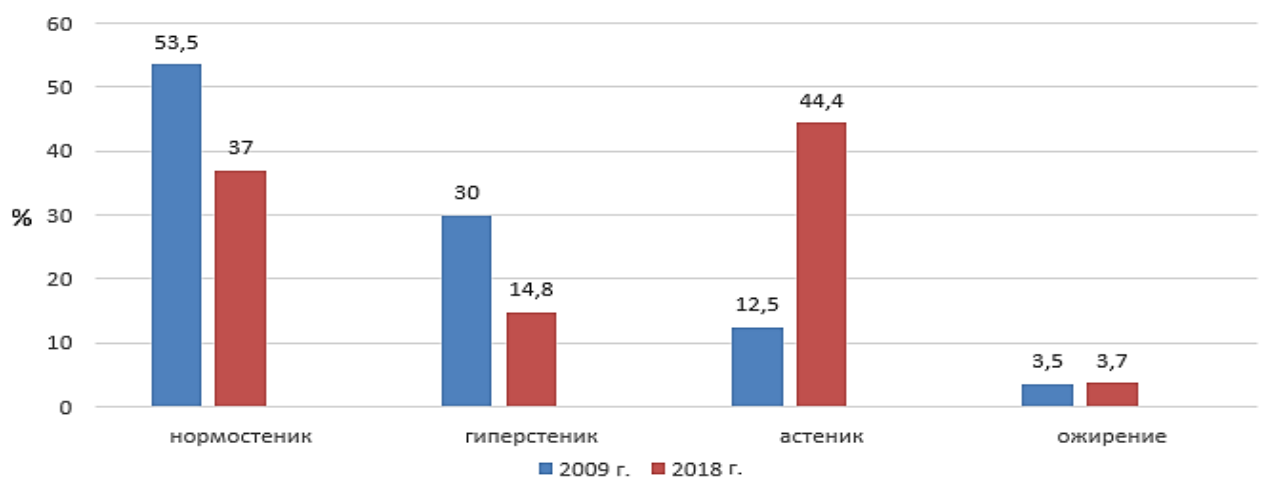
## Гуманитарные науки



**Рис. 1. Роль психофизических качеств для будущей профессии у юношей разных поколений, %**

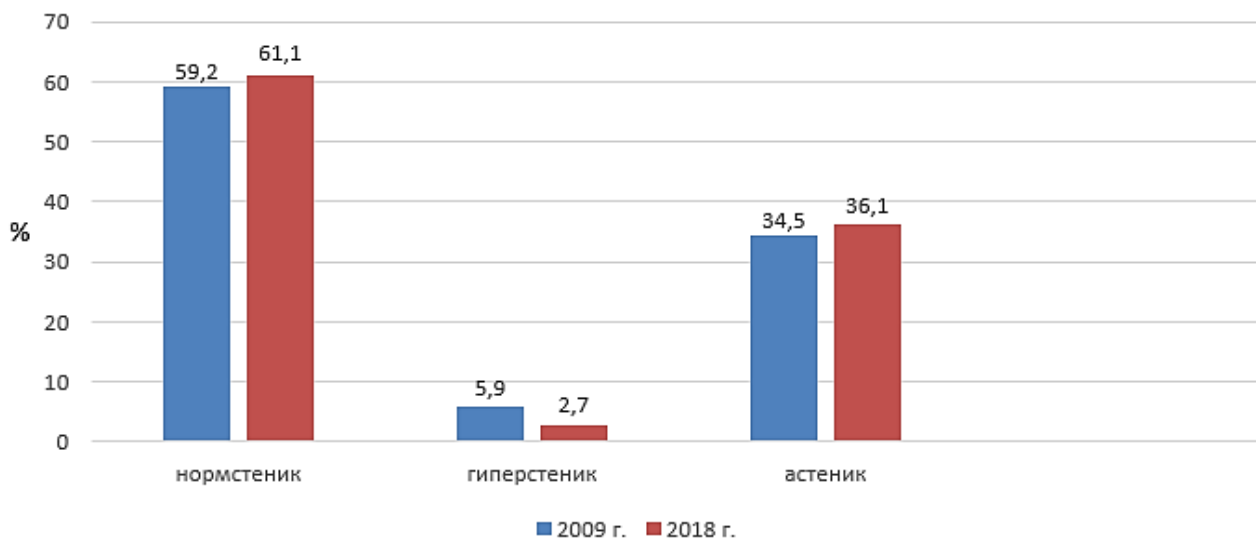


**Рис. 2. Роль психофизических качеств для будущей профессии у девушек разных поколений, %**



**Рис. 3. Типы телосложения девушек разных поколений, %**

Среди юношей в 2018 г. отмечено 61,1 % нормостеников, 36,1 % астеников и 2,7 % гиперстеников (рис. 4). Как видно, в группе наблюдения юношей 2009 и 2018 гг. не установлено значительных отличий в типах конституции.



**Рис. 4. Тип телосложения юношей разных поколений, %**

По типам темперамента в 2018 г. зарегистрировано 51,8 % девушек-сангвиников, 25,9 % холериков, 11,1 % флегматиков и 11,1 % меланхоликов. У юношей отмечено иное распределение: 45,3 % являются сангвиниками, 25,7 % – флегматиками, 23,1 % – холериками и 6,4 % – меланхоликами. Для сравнения: в 2009 г. среди девушек было отмечено на 8,9 % больше сангвиников, на 4,1 % больше холериков, но на 4,1 и 9,4 % меньше флегматиков и меланхоликов соответственно. Среди юношей было отмечено большее количество флегматиков и холериков на 4 и 4,2 % соответственно, меньше сангвиников на 6,1 % и меньше меланхоликов на 2,8 % (таблица).

**Типы темперамента у юношей и девушек разных поколений, %**

Год	Сангвиники	Флегматики	Холерики	Меланхолики	Сангвиники	Флегматики	Холерики	Меланхолики
	Девушки				Юноши			
2009	60,9	7,1	30,3	1,7	39,2	29,7	27,5	3,6
2018	51,8	11,1	25,9	11,1	45,3	25,3	23,1	6,4

В 2018 г. выявлено, что среди девушек плоскостопие у себя отметили 37,1 %, среди юношей этот показатель составил 34,4 %. По сравнению с 2009 г. это больше у девушек на 7,1 % и у юношей на 11,4 %. Одной из причин формирования плоскостопия является частое и длительное ношение спортивной обуви, в частности кроссовок. Как показали результаты опроса, большинство девушек и юношей носят постоянно кроссовки с апреля – 48,1 и 71,2 % – по октябрь – 24,4 и 68,6 % соответственно. В ноябре, декабре и январе кроссовки они носят меньше – 11,1; 8,7 % соответственно. Таким образом, широкое распространение привычки постоянно носить кроссовки в течение года может быть причиной формирования плоскостопия у молодежи.

В 2009 г. отмечено, что 25,6 % девушек и юношей употребляют алкоголь. При этом 11,1 % студенток и 18,3 % студентов курят сигареты, а также 20,7 % девушек и 27,1 % юношей употребляют пиво. В 2018 г. данные значения показателей изменились. Количество студентов, употребляющих алкоголь, снизилось на 4,3 %, но повысилось количество табокозависимой молодежи на 13,8 %. Количество людей, употребляющих пиво, осталось приблизительно таким же и составило 21,1 % среди девушек и 26,6 % среди юношей. Показатели употребления алкоголя остаются на низком уровне – это свидетельствует о том, что современная молодежь понимает цену здорового образа жизни и представляет, какие последствия несет за собой злоупотребление алкогольной продукцией. Однако увеличилось количество

студентов, которые курят сигареты – возможно, за этим стоит банальное непонимание вреда, который наносит никотин организму.

На вопрос: «Часто Вы посещаете ночные клубы?» – 20,2 % ответили положительно, что почти в два раза больше, чем в 2009 г., а 44 % девушек и 36 % юношей ответили, что никогда не посещали ночные клубы.

Благодаря опросу было установлено, что в 2018 г. 31,1 % студентов проживают в съемных квартирах, 35,6 % – дома и 33,3 % – в общежитии. Можно сделать вывод, что по сравнению с 2009 г., повысилось количество студентов, проживающих в общежитии на 4,5 %.

При ответе на вопрос о систематическом недосыпании в 2009 г. девушки разделились поровну, то есть 50 % ответили, что систематически недосыпают, и 50 % – высыпаятся. Среди юношей недосыпание отметили 38,4 %. В 2018 г. респонденты разделились иначе: 73,1 % юношей и 62,9 % девушек ответили, что им не хватает времени на сон и они систематически недосыпают.

Десять лет назад было зарегистрировано, что 41,6 % девушек и 35,9 % юношей мало времени проводят на свежем воздухе. Вместе с тем 54 и 51 % студентов ежедневно тратят от 2 до 5 ч на самостоятельную работу, при этом 46,7 % девушек и 61,9 % юношей проводят за компьютером от 4 до 6 ч. В 2018 г. эти статистические данные стали хуже. Более 55 % девушек и 58,3 % юношей проводят мало времени на свежем воздухе. На самостоятельную работу у них стало уходить порядка 3–4 часов, столько же времени они проводят за компьютером. Возможно, это связано с тем, что увеличился процент работающей молодежи.

На вопрос о состоянии своей физической формы в 2009 г. 50,2 % студенток и 68,4 % студентов ответили, что ощущают себя в хорошей физической форме, а 18,6 % студенток и 14,1 % студентов – в плохой. В 2018 г. 59,2 % девушек и 73,1 % юношей отметили, что чувствуют себя в хорошей физической форме (рис. 5).

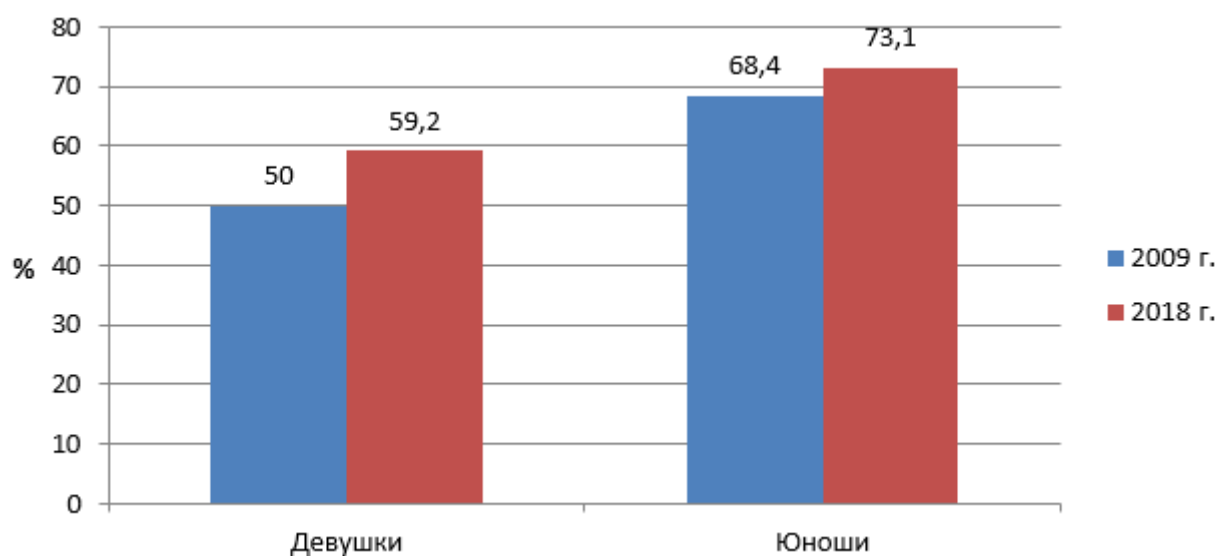


Рис. 5. Состояние физической формы юношей и девушек разных поколений, %

По результатам опроса 2009 г. 68,4 % студенток и 70,2 % студентов питаются регулярно, однако более 50 % из них отметили питание сухомятку 1–3 раза в день. По результатам опроса 2018 г. данные показатели ухудшились. В 2018 г. только 33,3 % девушек и 37,9 % юношей питаются регулярно. Это связано с нехваткой свободного времени и нарушением дневного режима учебы и отдыха.

### Выводы

На основании проведенного исследования можно сделать выводы о том, что вопросы здорового образа жизни остаются актуальными среди студенческой молодежи. Установлено, что более чем половине опрошенных студентов не хватает свободного времени, чтобы уделять должное внимание состоянию своего здоровья и поддерживать его. Это связано с тем, что студенты стали тратить больше своего времени на работу, совмещая ее с учебой и развлечения с гаджетами, что негативно сказывается на их самочувствии.

В 2018 г. на 6,3 % увеличилось число занимающихся спортом в университете по сравнению с 2009 г. На этом фоне уменьшилось на 4,3 % число студентов, употребляющих спиртные напитки, но возросло на 13,8 % количество курящей сигареты молодежи.

В 2018 г. увеличилось на 12,9 % среди девушек и на 34,7 % среди юношей количество студентов, страдающих хроническим недосыпанием. Более половины респондентов проводят мало времени на свежем воздухе, что почти на 11 % больше, чем в 2009 г.

Полученные результаты необходимо учитывать при разработке здоровьесберегающих технологий и при организации и проведении оздоровительных мероприятий в университете, что будет способствовать повышению их эффективности.

### Библиографический список

1. Адамович Э.А., Листочкин В.И. Оценка физического развития студентов гуманитарных и технических вузов // Теория и практика физической культуры. 1976. № 5. С. 10–15.
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 313 с.
3. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical selfpreparation // Physical Education of Students. 2012. Vol. 4. P. 59–61.
4. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2016. 368 с.
5. Волохова Н.П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни // В мире научных открытий. 2011. № 9-1 (21). С. 399–407.
6. Ковальчук У.Н., Колокольцев М.М. Образ жизни студенческой молодежи технического университета // Молодежь. Наука. Инновации: труды X Междунар. науч.-практ. интернет-конф. / под ред. Г.К. Сафаралиева, А.Н. Андреева, В.А. Казакова. Пенза, 2014. С. 421–425.