

УДК 37.613

Соблюдение компонентов ЗОЖ студентами Иркутского национального исследовательского технического университета

© А.И. Матророва, Е.А. Койпышева

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. Студенты тратят огромное количество времени на занятия учебной деятельностью, в связи с чем у них остаётся мало времени на физическую активность и отдых, что негативно влияет на их здоровье и, соответственно, на эффективность их учебной деятельности. Наблюдается ухудшение ситуации в состоянии здоровья детей, подростков и молодёжи. По этой причине преподаватели средних и высших учебных заведений ставят задачу по улучшению методов воспитания подрастающего поколения. Главной целью является укрепление здоровья обучающихся. Необходимо также отметить, что на сегодняшний день всё популярнее среди молодёжи становится соблюдение компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ), но учебная деятельность у многих студентов занимает много личного времени, не у всех находится возможность следить за состоянием своего здоровья. В статье отражены результаты исследования, посвящённого анализу состояния здоровья студентов ИРНИТУ, а также изучению тех факторов, которые влияют на эффективность учебной деятельности. Делается вывод о том, что студенты должны уделять больше внимания своему физическому и психическому состоянию, потому что из-за постоянных занятий учёбой и недостатка отдыха страдает нервная система, что приводит к появлению постоянного стресса, с которым приходится сталкиваться каждому студенту.

Ключевые слова: здоровье, стресс, физическая активность, учебная деятельность, сон

Compliance with the components of a healthy lifestyle by students of Irkutsk National Research Technical University

© Anastasia I. Matrosova, Elena A. Koipysheva

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. Students spend a huge amount of time on learning activities, and therefore they have little time left for physical activity and rest, which negatively affects their health and, accordingly, the effectiveness of their educational activities. There is deterioration in the health situation of children, adolescents and youth. For this reason, teachers of secondary and higher education institutions set a task to improve the methods of education of the younger generation. The main goal is to improve the health of students. It should also be noted that today adherence to the components of a healthy lifestyle is becoming more and more popular among young people, but educational activities for many students take a lot of personal time, not everyone has the opportunity to monitor their health. The article reflects the results of a study devoted to the analysis of the health status of INRTU students, as well as the study of those factors that affect the effectiveness of educational activities. The article concludes that students should pay more attention to their physical and mental state, because due to constant study and lack of rest, the nervous system suffers, which leads to the appearance of constant stress that every student has to face.

Keywords: health, stress, physical activity, learning activities, sleep

Ухудшающаяся ситуация в состоянии здоровья детей, подростков, молодёжи в РФ ставит перед преподавателями средних и высших учебных заведений задачу по совершенствованию учебного процесса физического воспитания подрастающего поколения с целью укрепления их здоровья [1].

На сегодняшний день состояние психофизической работоспособности (здоровья) и профессиональная подготовленность характеризуют человека на рынке труда. Работо-

дателя интересует, может ли специалист работать в тех условиях, которые диктует производство [2]. Выпускник учебного заведения должен понимать, что только он сам является ответственным за своё здоровье, ведь в том числе и состояние здоровья влияет на востребованность студента на рынке труда после окончания учебного заведения [3].

Цель данного исследования – анализ состояния здоровья студентов и факторов,

связанных с осуществлением учебной деятельности и влияющих на эффективность учебного процесса.

Методом исследования является анкетирование, проведённое среди студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ). В опросе приняли участие 108 обучающихся Института экономики, управления и права (ИЭУиП), которые были разделены по возрастным группам: первая – от 17 до 18 лет, вторая – 19 лет, третья – 20 лет.

В процессе анализа ответов респондентов на вопрос «Какое количество часов в сутки Вы тратите на учебную деятельность?» (рис. 1) было выявлено, что у

27,1 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет учебная деятельность занимает 12 часов, что включает в себя посещение учебных занятий, выполнение домашнего задания, а также дополнительные курсы и проекты студентов; 31,3 % студентов тратит на учебную деятельность менее 12 часов; 41,7 % – более 12 часов; у 26,1 % респондентов в возрасте 19 лет учёба занимает 12 часов, у 30,4 % – менее 12 часов, у 43,5 % – более 12 часов. Также было выявлено, что у 29,7 % обучающихся в возрасте 20 лет на учебную деятельность приходится 12 часов, у 45,9 % – менее 12 часов, у 45,2 % – больше 12 часов.

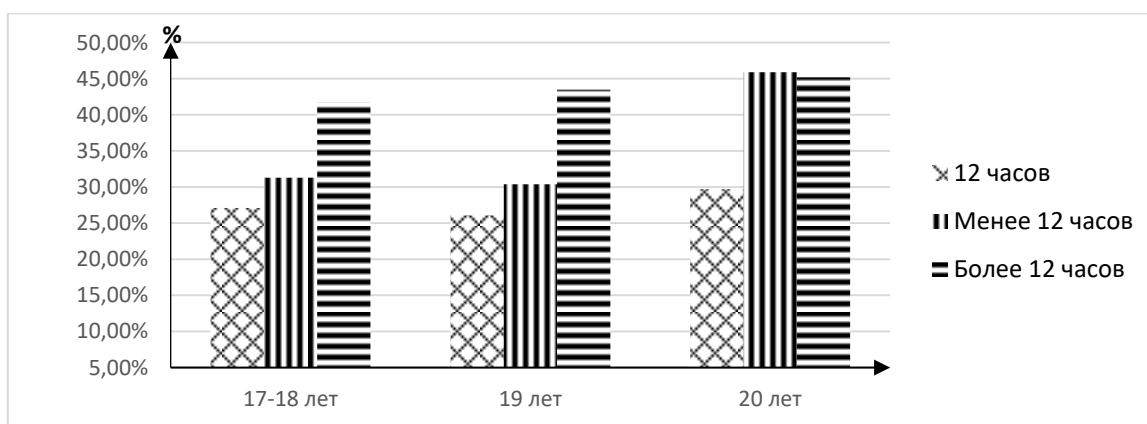


Рис. 1. Количество часов в сутки, занимаемое учебной деятельностью у студентов

При анализе ответов студентов на вопрос «Какое количество часов в сутки Вы уделяете отдыху?» были получены следующие результаты: 8,7 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет уделяют отдыху 12 часов, 82,6 % – менее 12 часов, 8,7 % – более 12 часов. Также было выявлено, что 8,3 % респондентов в возрасте 19 лет тратят на отдых 12 часов, 85,4 % – менее 12 часов, 6,3 % – более 12 часов; 16,2 % обучающихся в возрасте 20 лет – 12 часов, 67,6 % – менее 12 часов, 16,2 % – больше 12 часов.

Ответы на вопрос «Сколько часов в сутки Вы спите?» показывают, что 79,2 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет спят менее 8 часов, 18,8 % – ровно 8 часов, 2,1 % – более 8 часов; 78,3 % респондентов в возрасте 19 лет – менее 8 часов, 13 % – ровно 8 часов, 8,7 % – более 8 часов; 83,8 % обучающихся в возрасте 20 лет – менее 8 часов, 8,1 % – ровно 8 часов, 8,1 % – больше 8 часов. При рассмотрении ответов респондентов на вопрос «Наблюдаете ли Вы у себя бессонницу?» (рис. 2) выясни-

лось, что бессонница часто бывает у 6,3 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет, у 47,9 % бывает иногда, у 45,8 % никогда не бывает бессонницы; у 13 % респондентов в возрасте 19 лет – часто, у 43,5 % – иногда, у 43,5 % – никогда; у 8,1 % обучающихся в возрасте 20 лет – часто, у 40,5 % – иногда, 51,4 % – никогда.

Ответы респондентов на вопрос «За сколько часов до сна Вы прекращаете умственную работу?» показывают, что 8,3 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет заканчивают умственную работу за 1,5 часа до сна, 4,2 % – раньше, чем за 1,5 часа, 87,5 % – сразу перед сном; 8,7 % респондентов в возрасте 19 лет – за 1,5 часа до сна, 4,3 % – раньше, чем за 1,5 часа, 87 % – сразу перед сном; 13,5 % обучающихся в возрасте 20 лет – за 1,5 часа до сна, 21,6 % – раньше, чем за 1,5 часа, 64,9 % – сразу перед сном.

В ходе рассмотрения ответов студентов на вопрос «Как часто Вы испытываете боли/дискомфорт после занятий учебной деятельностью?» было выявлено, что 16,7 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет часто

испытывают боли/дискомфорт после учебной деятельности, 72,9 % – иногда, 10,4 % – никогда; 17,4 % респондентов в возрасте 19 лет – часто, 73,9 % – иногда, 8,7 % – никогда; 8,1 % обучающихся в возрасте 20 лет – часто, 67,6 % – иногда, 24,3 % – никогда.

Ответы респондентов на вопрос «Какие проблемы со здоровьем Вас беспокоят?» показывают, что у 6,3 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет есть проблемы с костной системой, у 10,4 % – с сердечно-сосудистой, у 31,3 % – с мышечной, у 37,5 % – с нервной, у 6,3 % – в органах пищеварения, у 8,3 % – в других системах; 4,3 % респондентов в возрасте 19 лет беспокоят проблемы в костной системе, 8,7 % – в сердечно-сосудистой, 30,4 % – в мышечной, 34,8 % – в нервной, 4,3 % – в органах пищеварения, 17,4 % – в других системах; 25 % обучающихся в возрасте 20 лет – в костной

системе, у 4 % имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, у 22,3 % – с мышечной, у 33,2 % – в нервной, у 5,4 % – в органах пищеварения, у 10 % – в других системах.

В результате анализа ответов анкетированных на вопрос «Какое количество часов в неделю Вы уделяете физическим упражнениям?» (рис. 2) было установлено, что 33,3 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет уделяет физическим нагрузкам от 5 до 7 часов в неделю, 58,3 % – менее 5 часов, 8,3 % – более 7 часов; 34,8 % опрошенных в возрасте 19 лет занимаются физическими упражнениями от 5 до 7 часов, 43,5 % – менее 5 часов, 21,7 % – более 7 часов; 37,8 % обучающихся в возрасте 20 лет – от 5 до 7 часов, 56,8 % – менее 5 часов, 5,4 % – более 7 часов в неделю.

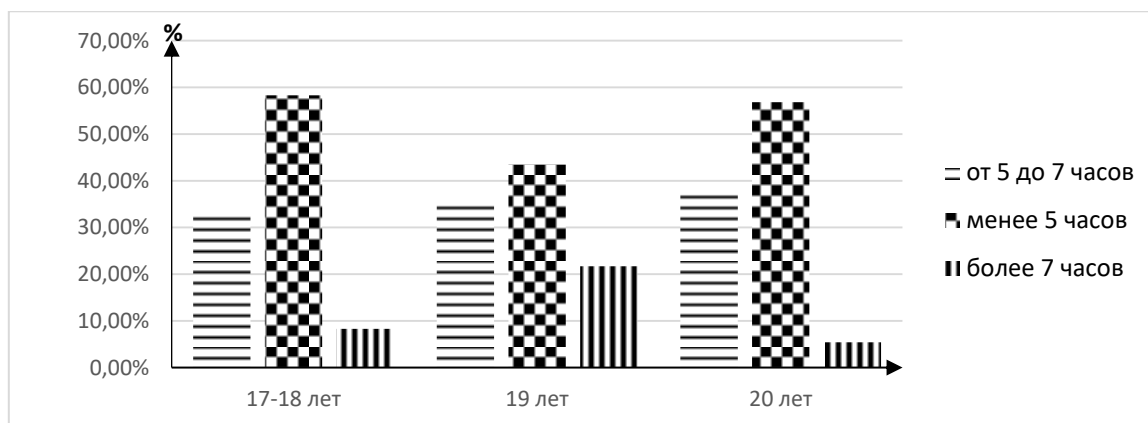


Рис. 2. Количество часов, отведённое на занятия физическими упражнениями в неделю

Ответы на вопрос «Какое количество часов Вы проводите за компьютером?» показали, что 2,1 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет проводят за работой с компьютером больше 12 часов, 20,8 % – от 9 до 12 часов, 22,9 % – от 6 до 9 часов; 21,7 % респондентов в возрасте 19 лет – от 9 до 12 часов, 21,7 % – от 6 до 12 часов; 28,6 % обучающихся в возрасте 20 лет – больше 12 часов, 26,2 % – от 9 до 12 часов, 45,2 % – от 6 до 12 часов. При анализе ответов на десятый вопрос было выявлено, что 34,8 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет, 5,4 % респондентов в возрасте 19 лет и 35,4 % обучающихся в возрасте 20 лет занимаются в плохо освещённой комнате, а 65,2 %, 94,6 % и 64,6 % опрошенных (соответственно возрастам выше) занимаются при хорошем освещении. В результате изучения ответов студентов на вопрос «Считаете ли Вы, что ваше зрение стало хуже в связи с учё-

бой?» можно сделать вывод, что 60,4 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет, 69,6 % респондентов в возрасте 19 лет и 35,1 % обучающихся в возрасте 20 лет считают, что их зрение ухудшилось в процессе учёбы, они ссылаются на постоянную работу за компьютером и учебниками; а 39,6 %, 30,4 % и 64,9 % студентов (соответственно возрастам выше) не считают, что их зрение ухудшилось в связи с учёбой.

В результате оценки ответов студентов на вопрос «Испытываете ли Вы стресс из-за учебной деятельности?» выяснилось, что 41,7 % студентов в возрасте от 17 до 18 лет испытывает стресс на постоянной основе, 54,2 % – иногда, 4,2 % – никогда; 43,5 % респондентов в возрасте 19 лет – часто, 47,8 % – иногда, 8,7 % – никогда; 65,3 % обучающихся в возрасте 20 лет – часто, 29,7 % – иногда, у 5 % стресс во время учебной деятельности не наблюдается.

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что у большинства студентов (68,8 %) ИЭУиП учебная деятельность занимает 12 и более 12 часов. При этом они уделяют отдыху и другим занятиям менее 12 часов. В связи с этим студенты часто сталкиваются со стрессом. Из-за постоянных стрессов увеличивается риск получения таких хронических заболеваний, как синдром хронической усталости, симптомом которой является быстрая утомляемость; бессонница; частые головные боли; слабость по утрам; конфликтность. Также большая часть респондентов (80 %) спит менее 8 часов. Бессонница бывает у большинства студентов. Кроме этого, многие заканчивают умственную деятельность сразу перед сном. При этом большая часть респондентов уделяет физическим нагрузкам менее 5 часов в неделю. В среднем 35 % студентов испытывают боли/дискомфорт после учебной деятельности, особенно студентов беспокоят расстройства нервной системы. Многие проводят за работой с ком-

пьютером больше 12 часов. Значительная часть респондентов (75 %) занимается при хорошем освещении, но считает, что их зрение ухудшилось за время учёбы. Стресс из-за учебной деятельности испытывают в среднем 52 % студентов ИРНТУ. Хронический стресс может служить причиной таких серьёзных заболеваний, как изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, скачки давления, нарушение ритма; неврозы; гормональные нарушения; иммунодефицит; язвенные болезни; нарушения работы печени [4]. На основании изложенного можно сделать вывод о том, что студентам ИРНТУ необходимо уделять больше внимания физической активности и правильно чередованию отдыха и занятий, что удаётся далеко не всем обучающимся и пагубно сказывается на их здоровье. Также для поддержания здоровья студентам нужен здоровый сон, хорошая освещённость помещения, в котором проходят занятия учебной деятельностью.

Библиографический список

1. Лумпова О.М., Колокольцев М.М. Характеристика физического развития юношей Прибайкалья // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 11-2. С. 320–324.
2. Ахматгатин А.А., Шпорин Э.Г., Власов Е.А. Физиометрические характеристики здоровья студентов технического вуза // *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 6. С. 119–123. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25861> (22.12.2020).
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8-2. С. 293–298.
4. Марков К.К. Совершенствование здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания студентов вуза // *Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий: материалы Международной науч.-метод. конференции, посвященной 60-летию победы в ВОВ и 75-летию ИргТУ (г. Иркутск, 09–12 июня 2005 г.)*. Иркутск, 2005. С. 86–89.
5. Епифанова М.Г., Грицай Е.Н., Койпышева Е.А., Колокольцев М.М., Матросова Е.Н., Рыбина Л.Д. [и др.]. *Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов НИ ИргТУ: монография*. Иркутск: Изд-во ИргТУ, 2014. 226 с.
6. Койпышева Е.А., Рыбина Л.Д., Лебединский В.Ю. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического вуза // *Теория и практика физической культуры*. 2015. № 9. С. 11–13.
7. Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Наталевич Л.Ф. Мониторинг физического здоровья – фактор усиления педагогической направленности физического воспитания студентов в непрофильных вузах // *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 10. С. 98–100.
8. Марчук С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи // *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 4. С. 13–15.
9. Никитюк Н.Ф. Проблема укрепления здоровья молодежи в аспекте системы образования // *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2002. № 2. С. 163–164.
10. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья // *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 6. С. 24–26.
11. Горелов А.А., Третьяков А.А. *Нервно-эмоциональное напряжение и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию: монография*. Белгород: ИПЦ «Политерра», 2012. 241 с.
12. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75–79.

Сведения об авторах / Information about the Authors

Матросова Анастасия Игоревна,
студентка группы МЭб-18-1,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Рос-
сийская Федерация,
e-mail: anastasiya_matrosova@bk.ru

Anastasia I. Matrosova,
Student,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian
Federation,
e-mail: anastasiya_matrosova@bk.ru

Койпышева Елена Александровна,
старший преподаватель кафедры физической
культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Рос-
сийская Федерация,
e-mail: koip00@mail.ru

Elena A. Koipysheva,
Senior Lecturer at Physical Education Depart-
ment,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian
Federation,
e-mail: koip00@mail.ru