(cc) BY

Митрофанова Елизавета Евгеньевна
студентка
Научный руководитель
Александров Спартак Геннадьевич
канд. пед. наук, доцент, преподаватель
Краснодарский филиал
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация**: в статье рассматриваются вопросы соблюдения студенческой молодежью принципов здорового образа жизни в условиях самоизоляции и дистанционного обучения. Приводятся результаты социологического обследования студентов в контексте темы исследования.*

***Ключевые слова**: здоровье, образ жизни, студенты вузов, фитнес, физические упражнения, правильное питание.*

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время для студентов актуальна тема ЗОЖ, тем более в условиях самоизоляции [6]. Большинство залов открыли новую услугу – «удаленные (дистанционные) занятия», проводимые в режиме онлайн [1].

Двигательная активность необходима студенчеству, так как длительные занятия в неподвижном положении в помещениях могут стать причиной развития многих хронических заболеваний [2].

В этой связи «домашние тренировки» приобрели особую значимость. Существует ряд факторов, определяющих здоровый образ жизни у студентов.

Таблица 1

«Положительные факторы», влияющие на формирование ЗОЖ у студентов

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Режим рабочего времени и отдыха	2. Правильное питание
3. Гигиенические нормы	4. Профилактика вредных привычек
5. Активное времяпровождение в свободное время	6. Выработка силы воли

Таблица 2

«Отрицательные факторы», влияющие на формирование ЗОЖ у студентов

Переедание	Опасное поведение, влекущее травмирование	Малоподвижный образ жизни
Употребление вредных веществ		Стрессовые ситуации

Студенты все большую часть времени проводят за компьютером, меньше времени находясь на свежем воздухе и выполняя физические упражнения. Прогулки на свежем воздухе, занятия оздоровительными системами упражнений, в том числе дистанционно через интернет, обеспечат оптимальное функционирование организма, снижение рисков возникновения заболеваний [3; 5].

Ответы на вопрос студентов 1–2 курсов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова «От чего зависит ЗОЖ?», распределились следующим образом: наследственность – 30,7%; окружающая среда – 24,5%; образ жизни – 40,6%; медицина – 4,2% (рис. 1).

Рис. 1. От чего зависит ЗОЖ: мнение студентов

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При этом факторами, которые хорошо сказываются на их здоровье, студенты называют: сон – 26.3%, питание – 9.8%, отдых – 20.4%, психологический комфорт – 17.1%, физическая культура – 26,4% (рис. 2).

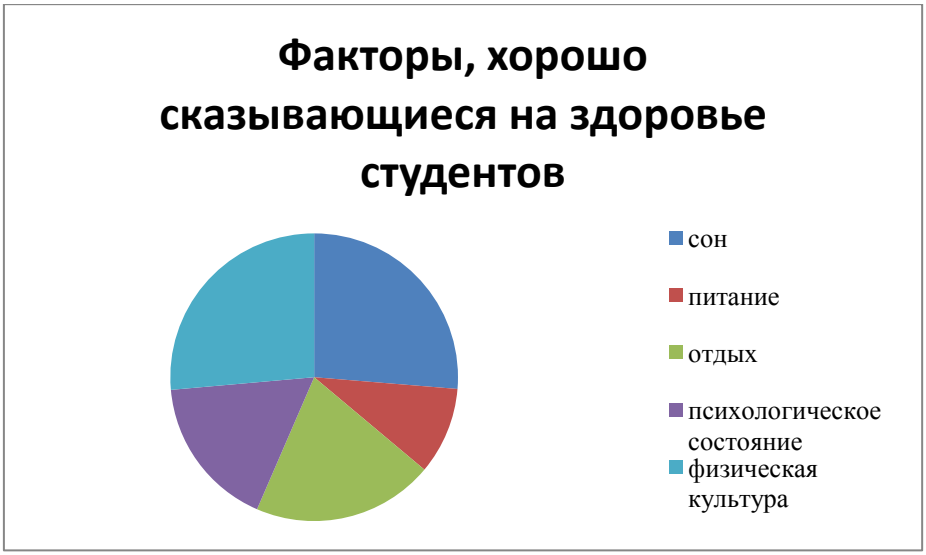

Рис. 2. Факторы, влияющие на здоровье: мнение студентов

Факторы, которые плохо влияют на жизнь студентов: недосып – 25,60%, дефицит времени – 22,70%, физическое и психологическое напряжение- 27,40%, вредные привычки – 19%, несоблюдение гигиенических требований – 5,3% (рис. 3).

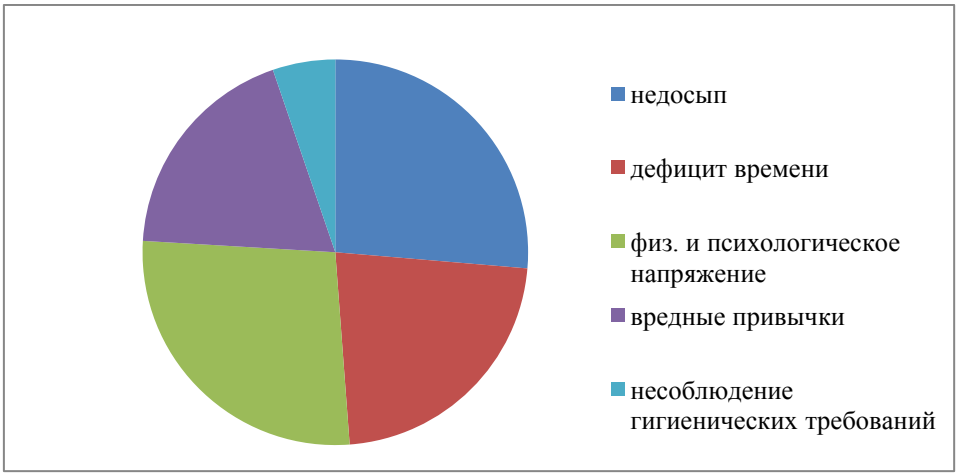

Рис. 3. Факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровье: мнение студентов

Также результаты опроса показали, что 50% опрошенных студентов считают ведение здорового образа жизни залогом успешного обучения в вузе, 40% так не считают и 10% затруднились ответить на данный вопрос. В опросе было

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

предложено семь составляющих здорового образа жизни. При этом 49,5% студентов считают наиболее важным для успешного обучения фактором занятия физической культурой и спортом, 25,5% отдают предпочтение соблюдению режима дня, 10% – отказу от вредных привычек, 15% – контролю над состоянием своего здоровья. Стоит отметить, что соблюдение режима питания и санитарно-гигиенических норм не указал ни один респондент.

Существует ряд «полезных привычек» для поддержания здорового стиля и образа жизни, в том числе на дистанционном обучении: пить 2–2,5 литра чистой воды в день; выполнять зарядку с утра в течение 10–15 мин.; разнообразить пищевой рацион, включать зелень, овощи и фрукты, не превышая суточной нормы калорийности; сон не менее 8 часов в сутки; процедуры закаливания применять для повышения иммунитета (контрастный душ, обливание, воздушные ванны, обтирание); отказаться от вредных привычек [4].

Рассмотрим ряд упражнений подходящий на каждый день в условиях самоизоляции: «Планка на локтях»: постепенно увеличивая время с 30 сек. до 3 мин.; «Подъем рук»: встать прямо, поднять прямые руки в стороны на уровень плеч, с вдохом подняться «на носочки» и приподнять руки вверх на 45 градусов, повторить 10 раз; «Кошка»: встать на четвереньки голова прямо, медленно делая прогиб в пояснице, затем выгнуть спину в противоположное состояние, упражнение выполнять на вдохе и выходе, выбрав умеренный темп.

При условии отсутствия противопоказаний, можно выполнять выпады и махи ногами стоя и лёжа, прыжки (рис. 4).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 4. Физические упражнения, рекомендованы для занятий студентов

Заключение

Таким образом, главной задачей становится повышение заинтересованности студентов во время удаленного обучения, поддержание ЗОЖ, участие в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, посещение занятий по физической культуре, поддержание здоровья. Необходимо не забывать о здоровом сне и питании.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 50 с.

2. Александров С.Г. К вопросу о влиянии пандемии COVID-19 на физкультурно-спортивную деятельность российского студенчества / С.Г. Александров, К.Ю. Балаян, Ш.Г. Шария // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 23–30.

3. Александров С.Г. Организация занятий физической культурой со студентами в условиях распространения новой коронавирусной инфекции / С.Г. Александров, П.В. Кравцова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №53. – С. 4–13.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (Всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 137–146.

5. Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е.П. Дёмкина // Высшее образование в России. – 2016. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-kak-ne-upustit-glavnogo (дата обращения: 10.12.2018).

6. Зубкова А.Н. Повышение мотивационной ценности здорового образа жизни / А.Н. Зубкова // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – №10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://human.snauka.ru/2016/10/16548 (дата обращения: 10.12.2018).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)