

Иванов Вадим Валерьевич

бакалавр, студент

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

КФ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

Аннотация: в статье рассматриваются особенности питания, физической подготовленности и отношения к спорту студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, анализируется состояние физической подготовленности и вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность студентов.

Ключевые слова: физическая активность, студенты вузов, питание, спорт, физическая подготовленность, здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение.

Среди студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова проведено анкетирование. В опросе приняли участие 29 студентов разных курсов обучения, в возрасте 18–22 лет.

Правильное питание – важный аспект сохранения студентами здорового образа жизни и залог стабильного функционирования организма в целом [1].

Студенты подвержены несоблюдению правильного рациона питания, так как именно у них зачастую не хватает времени на приготовлении «здоровой» пищи. Они часто питаются «перекусами», выбирая дешевую и нездоровую пищу.

В анкете поднимался вопрос и количестве приемов пищи в день среди анкетированных (рис. 1).

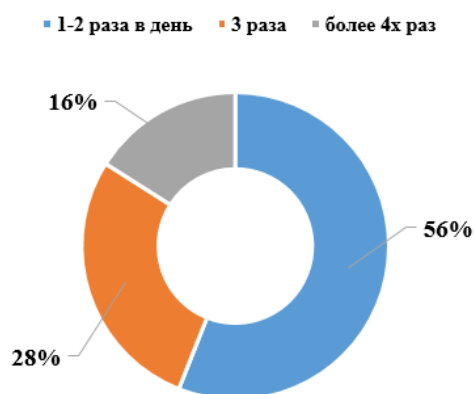


Рис. 1. Количество полноценных приемов пищи в сутках у анкетированных студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Больше половины анкетированных питается полноценно не более двух раз в день, а именно 56%. Трехразовое питание наблюдается только у 28% студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, а более четырех раз питается наименьшее количество студентов – 16%. Количество приемов пищи очень важно для молодого организма, так как у него много энергии, которую необходимо тратить, а еда является топливом для такого организма.

Оптимальный общепринятый рацион питания – завтрак, обед и ужин, то есть три раза в день. Если организму требуется дополнительные приемы пищи решением могут стать перекусы, но только здоровые – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.

Также важно не только количество приемов пищи в день, но и состав этого приема. Важно, чтобы он был сбалансированным, содержал овощи, сложные углеводы, белок в оптимальных количествах (рис. 2).

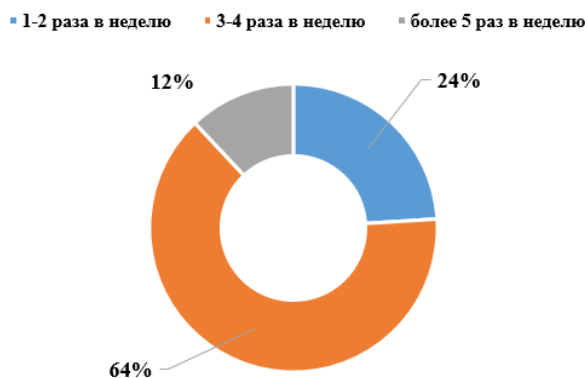


Рис. 2. Наличие в рационе питания студентов свежих овощей и фруктов

Большинство студентов, проходивших опрос, едят овощи и фрукты три – четыре раза в неделю, что является хорошим показателем. Но все же есть студенты, которые принимают в пищу овощи и фрукты всего один или два раза в неделю, это может в дальнейшем сказаться на их здоровье и состоянии организма.

Здоровое и правильное питание должно быть подкреплено регулярными занятиями спортом для лучшего эффекта [2]. Среди студентов поднимался вопрос о регулярных занятиях спортом (рис. 3).

ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

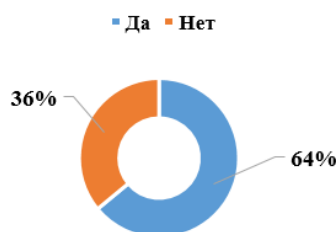


Рис. 3. Физическая активность студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Большинство респондентов, а именно 64% студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова регулярно занимаются спортом, и только 36% не занимаются вообще.

Регулярные тренировки способствуют повышению уровня физической подготовленности, укреплению организма, повышению концентрации и улучшению работы мозга, «контролю веса», запасают энергией [3].

Также необходимо было выяснить наличие у студентов привычки «делать зарядку», так как именно она помогает поддерживать физическую форму и получать новый заряд бодрости (рис. 4).

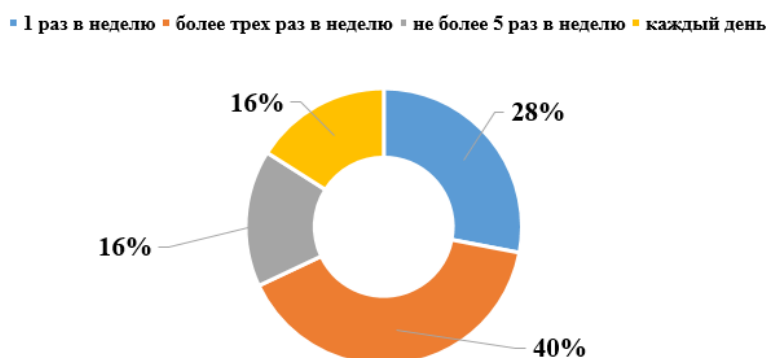


Рис. 4. Регулярность выполнения зарядки
анкетировуемыми студентами РЭУ им. Г.В. Плеханова

Согласно данным из проведенного опроса, 40% студентов делают зарядку более трех раз в неделю, что очень даже не плохо для данной категории анкетировуемых. Каждый день выполняют стандартные упражнения не более 16% студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова. Есть и студенты, которые в лучшем случае раз в неделю занимаются зарядкой, и таких немало – 16%. Не более 5 раз в неделю занимаются 28% анкетировуемых студентов.

Можно сделать вывод, что студенты, по крайней мере большая их часть, не пренебрегают зарядкой ради поддержания хорошей физической формы.

Поднят вопрос о количестве часов в неделю, отводимых студентами для самостоятельных занятий спортом (рис. 5).

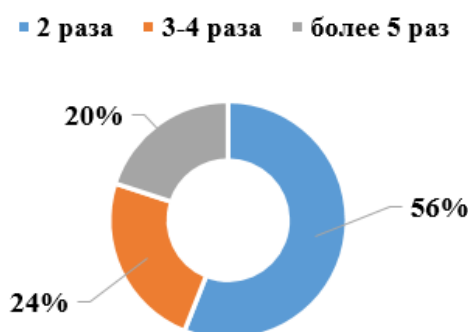


Рис. 5. Количество недельных занятий спортом студентов
КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Большинство опрошиваемых, а именно 56%, стабильно занимаются два раза в неделю каким-либо видом спорта. 24% опрошиваемых студентов занимаются физической активностью три или четыре раза в неделю, а оставшиеся 20% – пять и более раз в неделю. Это довольно хорошие показатели для «студенческого опроса».

Заключение. Таким образом, спорт, здоровый образ жизни и правильное питание приоритетны в студенческой жизни большого числа опрошенных студентов.

Список литературы

1. Ерёмина А.А. К вопросу о формировании «культуры питания» среди студентов вузов / А.А. Ерёмина, С.Г. Александров // Горизонты науки. Сборник

научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 30–36.

2. Сорокина Д.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как ресурс повышения двигательной активности студентов вуза / Д.А. Сорокина, С.Г. Александров // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: СурГУ, 2022. – С. 93–96.

3. Бондарь А.И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее. Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 48–53.