



Формирование культуры здорового образа жизни у студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова


Разамбек Русланович Пихаев

старший преподаватель
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Москва, Россия
Razambek@gmail.com
 0000-0000-0000-0000


Геннадий Борисович Кондраков

Доцент
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Москва, Россия
Kondrakov.GB@rea.ru
 0000-0000-0000-0000


Ирина Дмитриевна Парахина

преподаватель
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Москва, Россия
Parahina.ID@rea.ru
 0000-0000-0000-0000

Эмир Русланович Цицкиев

преподаватель
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Москва, Россия
Emir.tsitskiev@bk.ru
 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 03.05.2023
Принята 20.06.2023
Опубликована 25.06.2023

 10.25726/q7164-6486-3101-y

Аннотация

В данной статье будут изучены вопросы формирования здорового образа жизни у студентов ВУЗа, в частности, на примере студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова. Будут выявлены причины мотивации ведения здорового образа жизни, а также факторы, влияющие на исключение привычек ЗОЖ из повседневной рутины. Более того, в данной научной статье будут рассмотрены позитивные эффекты от следования различным составляющим здорового образа жизни, а также, возможности физической рекреации в повышении работоспособности обучающихся университетов. Данная статья посвящена исследованию процесса формирования культуры здорового образа жизни у студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова. В ней рассматривается важность здорового образа жизни, его влияние на физическое и психическое благополучие студентов, а также на их учебную активность и успехи. В статье анализируются различные факторы, влияющие на формирование культуры здорового образа жизни, такие как физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и создание благоприятной обстановки в учебной среде. Результаты исследования помогут разработать

эффективные программы и мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова.

Ключевые слова

здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, физическая рекреация, повышение работоспособности, рациональное питание, гигиена сна, утренняя гимнастика.

Введение

В настоящее время ведение здорового образа жизни становится одной из тенденций современного общества, и большинство людей так или иначе стараются соблюдать некоторые из составляющих ЗОЖ. К сожалению, жители мегаполиса, в том числе студенты старших курсов, из-за нехватки времени часто не соблюдают правила ЗОЖ, в частности, прибегают к не очень полезным перекусам, которые влияют на снижение иммунитета и в дальнейшем на заболевания желудка (Хатунцева, 2015).

Необходимость формирования здорового образа жизни студентов в ВУЗе обусловлена тем, что студенты могут испытывать высокую загруженность во время учебного процесса из-за большого количества заданий, экзаменов и других обязательств. Это может привести к стрессу, усталости и снижению работоспособности. Именно поэтому соблюдение привычек ЗОЖ является необходимым для обучающихся университетов, поскольку организм студента подвергается различного рода раздражителям, например, стрессовым ситуациям во время сессий, запоминанию значительного объема информации за короткий промежуток времени. В свою очередь, такие компоненты ЗОЖ, как: рациональный режим отдыха и труда, правильное питание, умеренные физические нагрузки оказывают положительное воздействие на организм обучающегося.

Высшее учебное заведение может способствовать формированию здорового образа жизни у студентов, предоставляя доступ к спортивным залам, бассейнам и другим объектам для занятий спортом. Также многие университеты организуют спортивные мероприятия, такие как соревнования, турниры и занятия в группах. Кроме того, университеты могут проводить лекции и семинары по здоровому образу жизни, диетологии, физической активности и другим темам, связанным с ЗОЖ. Некоторые высшие учебные заведения также предоставляют консультации специалистов по здоровому образу жизни, которые могут помочь студентам разработать индивидуальную программу занятий спортом и правильного питания.

Для более глубокого понимания темы необходимо детальнее разобраться в терминологии вопроса. Итак, формирование здорового образа жизни - это процесс, который требует постоянных усилий и самодисциплины. Для этого нужно установить цели, разработать план действий, постепенно внедрять здоровые привычки, следить за своим прогрессом и постоянно совершенствоваться. Важно помнить, что здоровый образ жизни - это не временная мера, а образ жизни, который должен стать привычкой на всю жизнь.

Основными составляющими ЗОЖ являются правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный отдых, избегание вредных привычек, а также управление стрессом и поддержание психологического здоровья. Указанные компоненты в комплексе помогает укрепить иммунную систему, улучшить физическую форму и уменьшить риск развития многих заболеваний.

Например, сон играет очень важную роль в жизни человека. Во-первых, сон является необходимым для восстановления организма и поддержания его здоровья. Во время сна происходит регуляция многих функций организма, таких как дыхание, сердечный ритм, температура тела, выработка гормонов и других веществ. Во-вторых, сон необходим для нормальной работы мозга. Во время сна происходит обработка информации, полученной за день, и формирование новых связей между нейронами. Без достаточного количества сна память, внимание и концентрация могут сильно ухудшиться, а также увеличивается риск развития депрессии и других психических расстройств. Наконец, сон играет важную роль в регуляции эмоционального состояния человека. Недостаток сна может привести к раздражительности, утомляемости и более сложным эмоциональным проблемам. В

целом, сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и его недостаток может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье человека (Мирманова, 2020).

Помимо этого, правильное питание повышает концентрацию и улучшение памяти. Более подробный анализ воздействия различных компонентов ЗОЖ будет проведен далее (Уайт, 2011). Гимнастика по утрам, один из компонентов здорового образа жизни, повышает уровень энергии и работоспособности на весь день, а также улучшает настроение и помогает бороться со стрессом.

Перечисленные компоненты ЗОЖ должны выполняться сообща, чтобы ощутить максимальный положительный эффект на все системы организма.

Для управления стрессом и поддержания психологического здоровья студентам следует использовать такие методы, как медитация, йога, глубокое дыхание, регулярные прогулки на свежем воздухе. Важно отметить, что студенческая молодежь достаточно часто отдыхает, проводя свободное время в Интернете и в социальных медиа.

Однако такой вид отдыха как физическая рекреация был бы намного продуктивнее. Физическая рекреация - это вид отдыха, который включает в себя физические упражнения и активности, направленные на улучшение физического здоровья и повышение энергии. К таким видам рекреации относятся спортивные игры, прогулки на свежем воздухе, плавание, йога, танцы и другие физические активности.

Физическая рекреация может помочь справиться со стрессом, улучшить настроение, повысить работоспособность и укрепить здоровье. Физическая рекреация может помочь повысить работоспособность обучающихся университета. Регулярные занятия спортом и другими физическими активностями могут улучшить кровообращение, повысить уровень кислорода в крови, укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить уровень энергии. Это может помочь улучшить работоспособность, повысить концентрацию внимания и улучшить память.

Кроме того, физическая рекреация может помочь справиться со стрессом и улучшить настроение, что также может положительно сказаться на работоспособности (Подольяка, 2019). Как говорилось ранее, университеты могут предоставлять студентам доступ к спортивным залам, бассейнам и другим объектам для занятий спортом, чтобы помочь им поддерживать здоровый образ жизни и повышать работоспособность.

Важно отметить, что у студентов может не хватать времени на ведение здорового образа жизни. Однако, следование здоровому образу жизни может помочь им повысить эффективность учебы и улучшить качество жизни. Для решения этой проблемы студенты могут планировать свое время, чтобы уделить достаточно времени на занятия спортом, правильное питание, отдых и сон. Также они могут использовать различные приложения и онлайн-ресурсы для упрощения процесса ведения здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования

Для выявления отношения обучающихся к здоровому образу жизни было выбрано количественное исследование. Отбор респондентов проходил случайным образом через распространение анкеты в социальных сетях, через сообщества студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова. Проведение онлайн-опроса в формате анкетирования осуществлялось на онлайн-платформе Google forms. Исследование проводилось с помощью невероятностной выборки методом "снежного кома". В опросе приняли участие обучающиеся бакалавриата и магистратуры РЭУ имени Г.В. Плеханова. Объем выборки: 82 респондента, а именно, 50 женщин и 32 мужчины. Выбранный метод исследования является эффективным, поскольку онлайн-опрос точен и понятен, позволяет выявить общее отношение студентов к ведению здорового образа жизни и его влияния на организм и работоспособность.

Результаты и обсуждение

По результатам проведенного опроса можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных - 58%, предпочитают проводить свободное время, посещая спортзал или занимаясь физическими нагрузками в домашних условиях (рис.1).

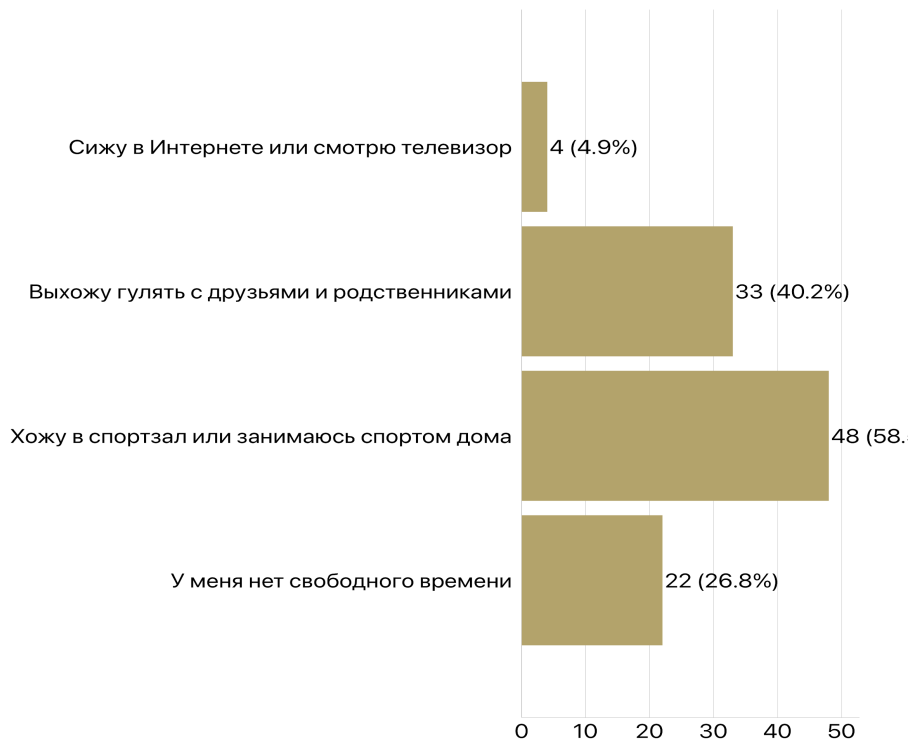


Рисунок 1. Вопрос: «Как Вы проводите своё свободное время?»

Важно учитывать и возраст респондентов. В данной ситуации большая часть опрошенных находится в возрасте от 18-20 лет, то есть это студенты бакалавриата, у них ещё есть свободное время и мотивация к ведению здорового образа жизни. Немаловажно отметить, что большинство респондентов в возрасте 23 и более лет утверждают, что у них совсем отсутствует свободное время. Люди в этом возрасте уже учатся в магистратуре, зачастую на последних курсах, начинают активно работать. Следовательно, их образ жизни становится многозадачным, основными сферами жизнедеятельности становятся учеба и работа, поэтому у них не хватает времени и энергии на ведение здорового образа жизни.

Теперь стоит детальнее остановиться на каждом из пунктов здорового образа жизни и ответах, полученных в проведённом опросе. Итак, если рассматривать аспект правильного питания, то большинство опрошенных - 67%, стараются питаться правильно (рис.2), однако позволяют себе употребление фастфуда несколько раз в месяц - 57% (рис.3).

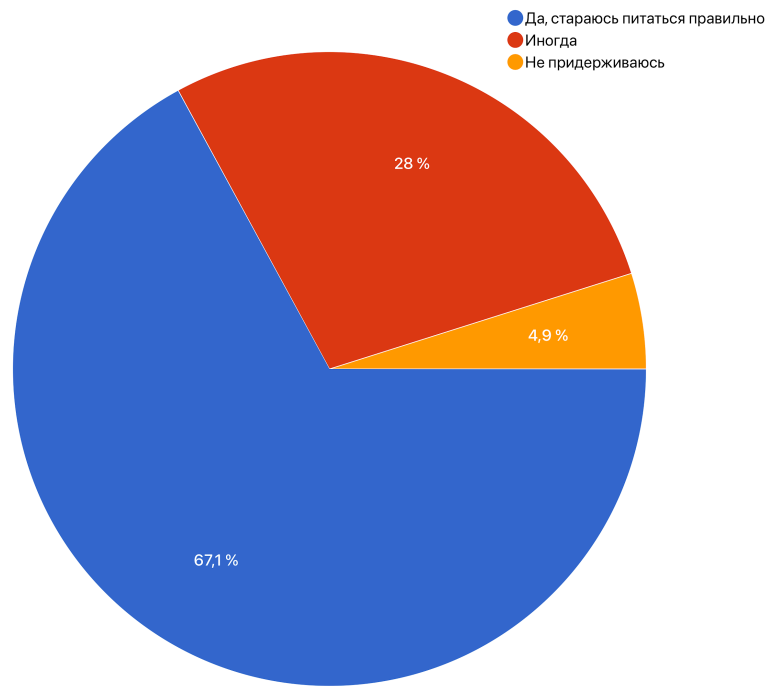


Рисунок 2. Вопрос «Придерживаетесь ли Вы правильного питания?»

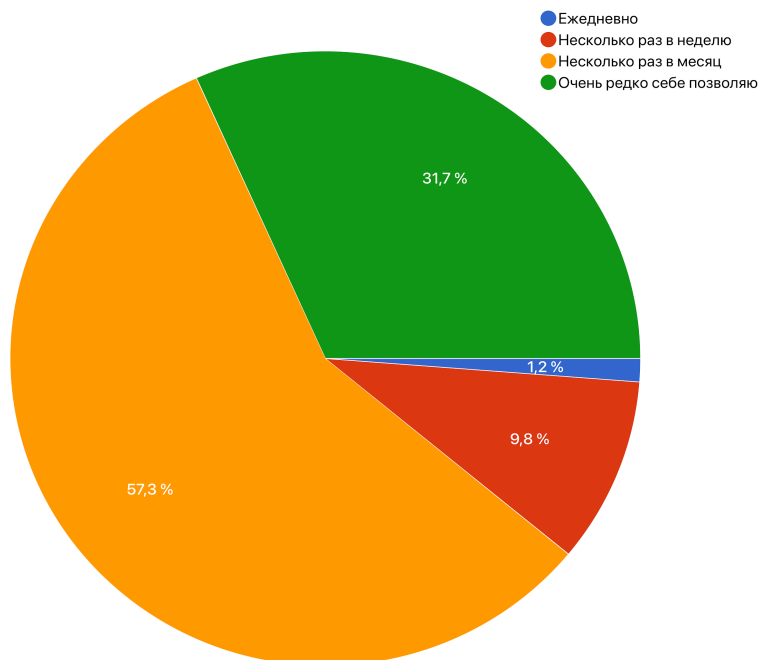


Рисунок 3. Вопрос «Как часто Вы употребляете фастфуд?»

Из этого следует вывод о том, что студенты не питаются рационально и не совсем разбираются в терминологии «правильное питание». Кроме того, студенты магистратуры в возрасте 23 и более лет иногда или уже совсем не придерживаются правильного питания. Соблюдение правильного рациона

питания, целью которого является сбалансированное поступление в организм жиров, белков и углеводов, особенно важно для студентов, поскольку обучающемуся необходимо восполнять запас энергии и сил, которые тратятся на процесс обучения.

Полезным считается регулярное питание (5 - 6 раз в день) и небольшими порциями. В свой рацион необходимо включать разнообразные продукты и сделать его сбалансированным. В дневной рацион также важно добавлять фрукты и овощи, которые полны минеральными веществами и витаминами. Их следует есть в сыром виде, например, в салатах. Не менее высокую значимость имеет водный баланс (Иванова, 2020). Следует выпивать не менее 2 литров воды в день, однако следует также учитывать состояние организма, в том числе, мочевыделительной системы.

Важно отметить, что во время учебного процесса, особенности во время сдачи сессии, студенты выпивают кофейные и энергетические напитки в больших количествах, чтобы взбодриться. Чрезмерное употребление данных напитков оказывает пагубное воздействие на организм обучающегося. Может возникать сильная усталость, отсутствие настроения, замедление интеллектуальных процессов, эмоций и движений.

Что касается утренней зарядки, то меньше половины респондентов - 47%, делают её каждое утро (рис.4). Если рассматривать ответы студентов старших курсов, то обучающиеся либо совсем не делают утреннюю зарядку, либо достаточно редко, ссылаясь на нехватку времени.

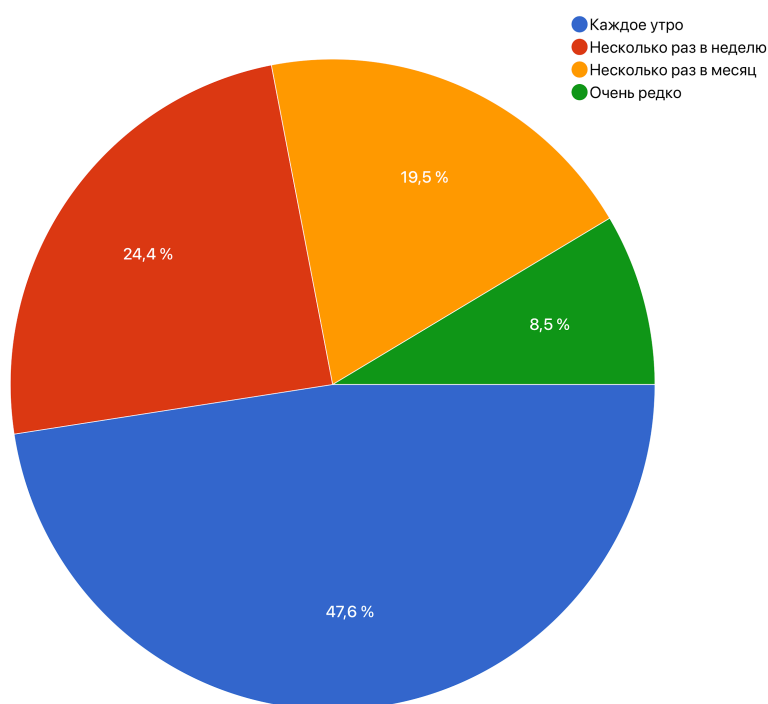


Рисунок 4. Вопрос «Как часто Вы делаете утреннюю зарядку?»

Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, который выполняется утром для того, чтобы размять мышцы, привести организм в тонус и подготовиться к началу дня. Утренняя гимнастика может быть разной по сложности и продолжительности, но ее основная цель - улучшение физического состояния человека и повышение его работоспособности. Рекомендуется проводить утреннюю гимнастику регулярно, лучше всего каждый день, чтобы получить наибольший эффект от занятий.

Утренняя зарядка дает организму множество преимуществ:

- улучшает кровообращение и насыщает ткани кислородом;
- стимулирует обмен веществ, что способствует снижению веса и улучшению фигуры;

- повышает уровень энергии и работоспособности на весь день;
- улучшает настроение и помогает бороться со стрессом;
- стимулирует обмен веществ, что способствует снижению веса и улучшению фигуры;
- улучшает настроение и помогает бороться со стрессом;
- укрепляет мышцы и суставы, повышая гибкость и подвижность;
- снижает риск различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет;
- улучшает сон и помогает справиться с бессонницей;
- повышает иммунитет и защищает организм от вирусных инфекций.

В целом, утренняя зарядка является отличным способом поддерживать здоровье и хорошее самочувствие на протяжении всего дня. Важно соблюдать ряд рекомендаций для комфортного проведения гимнастики. Следует начать утреннюю зарядку с легких упражнений для разминки мышц и суставов. Необходимо дышать правильно: глубоко и ритмично, не задерживая дыхание. Не стоит перетруждать себя. Если вы только начинаете заниматься гимнастикой, начинайте с простых упражнений и постепенно увеличивайте их сложность. Не следует забывать про растяжку после зарядки. Это поможет избежать мышечных болей и травм (Григорьева, 2020). По результатам проведенного опроса можно сделать вывод, что большая часть респондентов спят 6-8 часов - 49%, что отходит от нормы или находится на грани. Важно также отметить, что почти такая часть опрошенных - 43%, спят менее 6 часов, что, безусловно, имеет негативный эффект на состояние организма (рис.5). В связи с многозадачностью и быстрым образом жизни студентам старших курсов не хватает времени для выполнения всех поставленных задач, поэтому им жертвуют сном, не понимая, насколько он необходим организму.

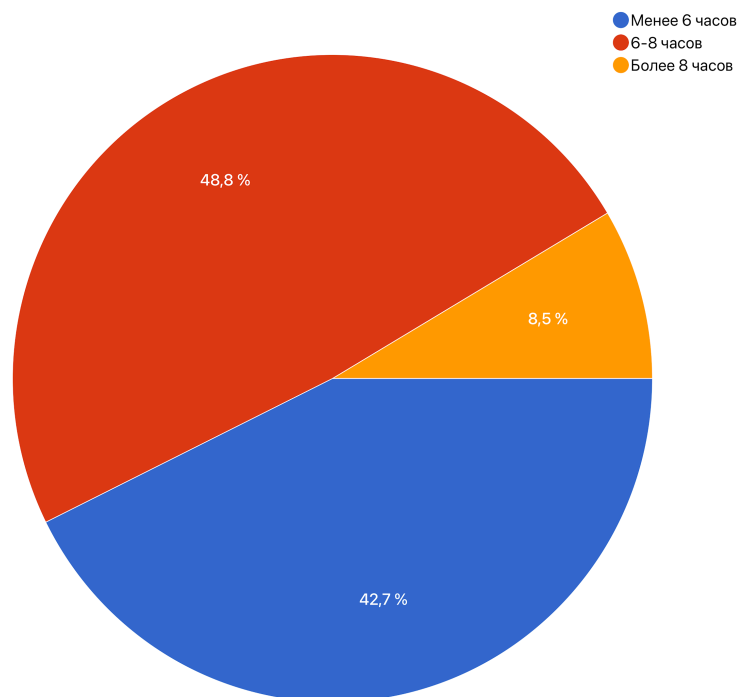


Рисунок 5. Вопрос «Сколько часов в день Вы спите?»

Сон играет очень важную роль в жизни студента, так как он является фундаментом для хорошего самочувствия и успеха в учебе. Первое, что нужно понимать, это то, что молодые люди нуждаются в

более длительном сне, чем взрослые. Сон помогает улучшить память и концентрацию, что особенно важно для студентов в период экзаменов и сессий. Он также помогает снизить уровень стресса, что может быть полезным в условиях учебной нагрузки. Недостаток сна может привести к различным проблемам со здоровьем, включая повышенный риск развития депрессии, беспокойства и других психических расстройств. Также он может привести к ухудшению физического здоровья, включая повышенный риск развития ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Поэтому очень важно следить за своим сном и уделять ему достаточно времени. Зачастую студенты не высыпаются в течение рабочей недели и пытаются наверстать данный аспект в выходные дни. Однако даже непродолжительный период отказа от сна пагубно сказывается на когнитивных способностях человека, также на психоэмоциональном и физическом состоянии (Уолкер, 2018).

Следовательно, качественный и полноценный сон поднимает настроение, снимает усталость, повышает иммунитет и способствует хорошему функционированию мозга, что сказывается на уровне запоминания в образовательном процессе или высокой работоспособности во время рабочего процесса. Исходя из этого, необходимо детальнее остановиться на анализе гигиены сна - перечня рекомендаций по улучшению качества сна. Среди рекомендаций можно выделить следующие:

- необходимо за некоторое время до сна совершать прогулки на свежем воздухе, которые способствуют снижению уровня стресса, накапливающегося в течение трудного рабочего/учебного дня;
- следует ежедневно ложиться в одинаковое время, что способствует выработке биологических часов;
- желательно ужинать более легкой пищей примерно за 2-4 часа до сна;
- важны умеренные физические нагрузки в парке или в лесу, что способствует расслаблению организма;
- водные процедуры, например, прохладный душ или посещение бассейна помогут расслабиться после учебного/рабочего дня, что поможет улучшить качество сна (Рожанский, 2019);
- не стоит использовать девайсы перед сном, поскольку они излучают высокочастотный синий цвет, что негативно влияет на выработку мелатонина;
- если не получается заснуть более 20 минут, то встаньте и сделайте что-то расслабляющее, а потом попробуйте уснуть снова (Нехорошев, 2021).

Соблюдая перечисленные правила, Вы сможете улучшить качество своего сна, уменьшить риск бессонницы и повысить свою жизненную энергию и работоспособность.

Заключение

Подводя итог, следует сказать, что здоровый образ жизни включает в себя множество компонентов, которые оказывают положительное воздействие на организм студента. Среди них: рациональный режим отдыха и труда, правильное питание, умеренные физические нагрузки. Соблюдение привычек ЗОЖ является необходимым для обучающихся университетов, поскольку организм студента подвергается различного рода раздражителям, например, стрессовым ситуациям во время сессий, запоминанию значительного объема информации за короткий промежуток времени. Наилучшим способом проведения свободного времени можно считать физическую рекреацию - вид отдыха, который включает в себя физические упражнения и активности, направленные на улучшение физического здоровья и повышение энергии. Высшее учебное заведение может способствовать формированию здорового образа жизни у студентов, предоставляя доступ к объектам для занятий спортом, а также, проводя обучающие лекции по физической культуре и здоровому образу жизни. Важно отметить, что по результатам опроса выяснилось следующее: студенты, обучающиеся в магистратуре уделяют намного меньше времени ЗОЖ, поскольку их образ жизни становится многозадачным, а основными сферами жизнедеятельности становятся учеба и работа.


Список литературы

1. Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Алехина О.В. Роль утренней гигиенической гимнастики // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 3(34). С. 107-109.


2. Иванова М.В., Епифанова М.Г. Проблема соблюдения правильного и сбалансированного питания в период обучения в университете // Психология. Спорт. Здоровоохранение: Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 декабря 2019 года. Санкт-Петербург: Нацразвитие», 2020. С. 46-49.
3. Мирманова И.М., Болонина А.В. Сон. Влияние сна на психоэмоциональное, умственное, физическое состояние // Столица науки. 2020. № 9(26). С. 9-12.
4. Нехорошев В.А., Пономарев А.И. Сон и гигиена сна // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 6. С. 294-299.
5. Подоляка А.Е., Подоляка О.Б. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. № 4(91). С. 205-214.
6. Рожанский Н.А. Физиология сна. М.: Наука, 2019. С. 45-48.
7. Уайт Е. Основы здорового питания. Москва: ЭКСМО, 2011. С. 57-64.
8. Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. Москва: Азбука Аттикус, 2018. С. 120-133.
9. Хатунцева Т.П., Русяева Е.А., Джунусова А.М. Приобщение населения к нормам здорового питания через реализацию социального проекта "Правильное питание - залог процветания" // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2015. № 2(18). С. 132-142.

Forming a culture of a healthy lifestyle among students of the PRUE G.V. Plekhanov


Razambek R. Pihaev

senior lecturer
Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia
Razambek@gmail.com
 0000-0000-0000-0000


Gennady B. Kondrakov

Docent
Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia
Kondrakov.GB@rea.ru
 0000-0000-0000-0000


Irina D. Parakhina

teacher
Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia
Parakhina.ID@rea.ru
 0000-0000-0000-0000

Emir R. Tsitskiev

teacher
Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia
Emir.tsitskiev@bk.ru
 0000-0000-0000-0000

Received 03.05.2023
Accepted 20.06.2023
Published 25.06.2023

 10.25726/q7164-6486-3101-y

Abstract

In this article, the issues of forming a healthy lifestyle among university students will be studied, in particular, by the example of students of Plekhanov Russian University of Economics. The reasons for the motivation to lead a healthy lifestyle will be revealed, as well as factors affecting the exclusion of healthy lifestyle habits from everyday routine. Moreover, this scientific article will consider the positive effects of following various components of a healthy lifestyle, as well as the possibility of physical recreation in improving the performance of university students. This article is devoted to the study of the process of forming a healthy lifestyle culture among students of Plekhanov Russian University of Economics. It examines the importance of a healthy lifestyle, its impact on the physical and mental well-being of students, as well as on their academic activity and success. The article analyzes various factors influencing the formation of a healthy lifestyle culture, such as physical activity, proper nutrition, rejection of bad habits and the creation of a favorable environment in the learning environment. The results of the study will help to develop effective programs and activities aimed at forming a healthy lifestyle among students of Plekhanov Russian University of Economics.

Keywords

healthy lifestyle, healthy lifestyle formation, physical recreation, performance improvement, rational nutrition, sleep hygiene, morning gymnastics.

References

1. Grigor'eva I.V., Volkova E.G., Alehina O.V. Rol' utrennej gigienicheskoj gimnastiki // Vestnik Voronezhskogo instituta vysokih tehnologij. 2020. № 3(34). S. 107-109.
2. Ivanova M.V., Epifanova M.G. Problema sobljudenija pravil'nogo i sbalansirovannogo pitaniya v period obuchenija v universitete // Psihologija. Sport. Zdravoohranenie: Sbornik izbrannyh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 29 dekabnja 2019 goda. Sankt-Peterburg: Nacrazvitie», 2020. S. 46-49.
3. Mirmanova I.M., Bolonina A.V. Son. Vlijanie sna na psihojemocional'noe, umstvennoe, fizicheskoe sostojanie // Stolica nauki. 2020. № 9(26). S. 9-12.
4. Nehoroshev V.A., Ponomarev A.I. Son i gigiena sna // Voprosy ustojchivogo razvitija obshhestva. 2021. № 6. S. 294-299.
5. Podoljaka A.E., Podoljaka O.B. Fizicheskaja rekreacija kak forma integracii fizicheskogo vospitanija i professional'no-prikladnoj podgotovki studentov // Vestnik Cherepoveckogo gosudarstvennogo universiteta. 2019. № 4(91). S. 205-214.
6. Rozhanskij N.A. Fiziologija sna. M.: Nauka, 2019. S. 45-48.
7. Uajt E. Osnovy zdorovogo pitaniya. Moskva: JeKSMO, 2011. S. 57-64.
8. Uolker M. Zachem my spim. Novaja nauka o sne i snovidenijah. Moskva: Azbuka Attikus, 2018. S. 120-133.
9. Hatunceva T.P., Rusjaeva E.A., Dzhunusova A.M. Priobshhenie naselenija k normam zdorovogo pitaniya cherez realizaciju social'nogo proekta "Pravil'noe pitanie - zalog procvetaniya" // Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii. Serija: Psihologija. 2015. № 2(18). S. 132-142.