

К ВОПРОСУ ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Купреенкова Марина

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Введение. Современные тенденции развития общества отрицательно сказываются на состоянии здоровья населения и особенно на здоровье учащейся молодежи. Согласно современным представлениями, состояние здоровья человека обусловлено комплексным влиянием многих факторов. Наиболее значимым из них, по мнению большинства авторов, является образ жизни (В.И.Ильинич, 1995; Гущина С.В., 2002; Ларионова Н.Н., 2002; Герасимова И.А., 2002; Бароненко В.А., Рапопорт Л.А., 2003; Григорьев В.И., Давиденко В.Н., 2005; Радзевич-Грун И., 2005 и др.).

Образ жизни современного студента вступает в противоречие с физиологическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой активности. Особенно это отчетливо просматривается на студентах, обучающихся в нефизкультурных вузах.

Целью нашего исследования является подробное изучение образа жизни будущих специалистов, выявление затрат времени на различные виды деятельности в течение суток и определение энергозатрат в режиме дня.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач было проведено анкетирование студентов 1-2 курсов высших учебных заведений г.Смоленска (СГМА, СГАФКСТ). Для выявления величины основного обмена проводилось определение суточных энергозатрат по методике М.М. Амосова и Ф.Я.Бендета (1984). Количество опрашиваемых студентов составило 125 человек.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований была выявлена структура затрат времени на различные виды деятельности в течение суток. Данные опроса приведены в таблице 1.

Таблица 1

Суточный режим деятельности студентов 1-2 курсов (n=125)

№	Вид деятельности	Продолжительность средняя за сутки		
		X±m (в часах)	%	ккал
1	Ночной сон	6.00±0.04	25,14	5,61
2	Утренняя гимнастика	0.13±0.01	0,90	0,84
3	Туалет (облачения, раздевания и др.)	0.30±0.02	2,08	0,98
4	Уборка кровати и личная гигиена	0.30±0.01	2,08	0,98
5	Прием пищи (в сумме за день)	1.55±0.03	7,99	2,71
6	Учебная деятельность	6.00±0.05	24,31	8,61
7	Подготовка к занятиям	2.00±0.04	8,33	3
8	Проезд в городском транспорте	0.50±0.02	3,47	1,34
9	Ходьба	0.55±0.04	3,82	3,80
10	Занятия спортом	0.15±0.02	1,04	18,23
11	Отдых лежа (без сна)	0.50±0.03	3,47	1,45
12	Отдых сидя (чтение, просмотр телевизора и др.)	2.25±0.04	10,07	3,32
13	Отдых стоя	0.25±0.01	1,74	0,66
14	Прогулка	0.20±0.02	1,39	1,38
15	Подготовка ко сну	1.00±0.04	4,17	1,97
	Σ	24.00	100	1888

С учетом продолжительности сна, время, проведенное в режиме гипокинезии, составляло в среднем 80%. По результатам подсчетов затрат килокалорий в сутки выявилось, что студенты в течение суток тратят в среднем 1888 ккал. Этот показатель говорит о том, что соотношение потребляемых килокалорий не соответствует нормативному расходу в течение суток (Амосов Н.М., Бендет Я.А., 1984; Хоули Э., Френкс Б., 2000).

Таким образом, наблюдается дефицит по энергозатратам приблизительно 500-1000 ккал, который может быть ликвидирован известным, доступным способом – повышением двигательной активности в режиме дня.