

**РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ТЮМЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Плотникова М.В., Турбасова Н.В.

ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет. Тюмень. Россия

Интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Подавляющая часть заболеваний современного человека обусловлена прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. Именно поэтому в настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как принципиальная основа профилактики заболеваний.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья[1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя множество компонентов, в том числе физическую активность и питание. Питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия: а) оно должно быть максимально натуральным; б) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе; в) не превращаться в культ, а оставаться прежде всего потребностью, а лишь затем – удовольствием[2: С. 65-68; 3].

Практически все средства массовой информации транслируют различные представления о здоровом образе жизни. Часть этой информации неверна, вводит в заблуждение.

Мы проводили исследования представлений о ЗОЖ студентов-первокурсников Тюменского государственного университета.

Подавляющее большинство считает основными компонентами ЗОЖ физическую активность и отказ от вредных привычек. Другие компоненты ЗОЖ им либо не известны, либо они отрицают их значимость. Только 17% первокурсников имели правильные представления о ЗОЖ.

Большая часть студентов так же не соблюдала правил ЗОЖ в собственной жизни. В качестве основных аргументов в защиту своего образа жизни использовались: «нет времени, очень заняты», «нет возможности вести ЗОЖ в силу финансовых затруднений» и простое отрицание – «мне это не нужно».

На втором этапе исследовались режим физической активности и питания. Студенты составляли недельный график суточной активности. При этом выделились три неравные группы. Больше половины студентов тратили на сон 9-10 часов, на учебную активность 5-7 часов. Еще 7-10 часов были практически ничем не заняты. Основная часть этого времени распределялась между общением в интернете, просмотром фильмов и компьютерными играми. Физическая активность обычно составляла 0,5-1,5 часа и заключалась в уроках физкультуры и пеших прогулках (дом – остановка общественного транспорта и т.п.). Около 30% студентов отдавали учебной и общественной деятельности до 10-12 часов. Физические нагрузки так же были незначительны. Еще примерно 14% студентов занимались различными видами спорта. Рассчитанная на основании суточной активности потребность в пище составила для девушек примерно 1600 ккал, для юношей 2200 ккал.

Анализ режима и рациона питания показал, что большинство студентов первокурсников не придерживаются регулярного режима питания, склонны к перекусам. Калорийность питания в целом была невысокой и соответствовала потребностям. Питание чаще всего было довольно однообразным, включало большое количество выпечки, фастфуда. В большинстве рационов отмечался дефицит белка.

По показателям индекса массы тела у большинства студентов выявлен нормальный вес. У 30-35% отмечался незначительный дефицит массы тела. Превышение массы тела встречалось довольно редко, чаще у девушек.

При анализе питания было выявлено, что большинство студентов не осознают важности питания, часто не могут вспомнить, что они ели в течение дня, не считают едой (и не учитывают при составлении рациона питания) различные чипсы, семечки и прочее.

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Валеология /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2006. – 26 с.
2. Стрижакова, О.В. Многомерный анализ функциональных показателей студентов с различным уровнем физической активности /О.В. Стрижакова //Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 65-68.
3. Королев, А.А. Гигиена питания /А.А. Королев. – М.: Академия, 2006. – 528 с.