

REFERENCES

1. Zyryanova, N. (2019), *Introduction to professional and pedagogical activity: textbook*, Ekaterinburg.
2. Kostikhina, N. (2013), *Pedagogy of physical culture and sports: textbook*, Omsk.
3. Krivosheeva, O. (2010), *Practical aspects of the formation of social responsibility: textbook*, Omsk.
4. Churekova, T. (2014), *Self-determination and professional orientation of students: textbook*, Kemerovo.

Контактная информация: wera.krotova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2022

УДК 371.7

**НЕОБХОДИМОСТЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ
ПО ВОПРОСАМ БЫТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Екатерина Васильевна Кругликова, аспирант, Елена Сергеевна Сулимова, студент,
Елена Анатольевна Чанчаева, профессор, Елена Николаевна Польникова, доцент,
Ольга Николаевна Папина, доцент, Николай Александрович Ермаков, доцент, Горно-
Алтайский государственный университет, Горно-Алтайск*

Аннотация

Начало обучения в высшем учебном заведении является критическим периодом для первокурсников. Консультирование студентов, начинающих обучение в вузе, по вопросам организации быта и здоровому образу жизни способствует их успешной адаптации. Цель исследования: обосновать сенситивность организма студентов 18-19 лет и необходимость для них консультирования по здоровому образу жизни. Оценивали соотношение макронутриентов суточного рациона и динамику показателей физического развития студентов 18-19 лет. Соотношение потребляемых макронутриентов студентов приближено к рекомендуемым значениям, тогда как калорийность суточного рациона не соответствует суточным энерготратам. Сенситивность организма студентов 18-19 лет обусловлена продолжающимися процессами роста и развития, необходимы воспитательно-образовательные мероприятия по формированию навыков соблюдения гигиены питания, сна и бодрствования.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение, студенческая адаптация, гигиена питания, гигиена сна.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p242-246

NEED TO ADVISE FIRST-YEAR STUDENTS ON HEALTHY LIFESTYLE ISSUES

Ekaterina Vasilyevna Kruglikova, the post-graduate student, Elena Sergeevna Sulimova, the student, Elena Anatolievna Chanchaeva, the doctor of biological sciences, professor, Elena Nikolaevna Polnikova, the candidate of biological sciences, docent, Olga Nikolaevna Papina, the candidate of biological sciences, docent, Nikolai Aleksandrovich Ermakov, the docent, Gorno-Altai State University

Abstract

The beginning of studies at a higher educational institution is a critical period for first-year students. Advising of students starting their studies at the university contributes to their successful adaptation. The purpose of the study: to substantiate the sensitivity of the body of students aged 18-19 years and the need for them to consult on a healthy lifestyle. The ratio of macronutrients of the daily diet and the dynamics of indicators of physical development of students aged 18-19 were evaluated. The ratio of macronutrients consumed by students is close to the recommended values, while the caloric content of the daily diet does not correspond to the daily energy consumption. The sensitivity of the body of students aged 18-19 is

due to the ongoing processes of growth and development, educational and educational measures are needed to form the skills of food hygiene, sleep and wakefulness.

Keywords: pedagogical support, student adaptation, food hygiene, sleep hygiene.

ВВЕДЕНИЕ

После окончания школьного обучения студентам предстоит пройти критический период. В это время в большей степени играют роль не столько интеллектуальные возможности и знания, сколько уже имеющийся практический опыт самостоятельного проживания, самообслуживания и дисциплины. Студентам, которым сложно самостоятельно организовать график учебной деятельности, отдыха, обеспечить себя продуктами питания, распределить финансовые расходы, практически невозможно рационально спланировать время на подготовку к занятиям. Таким образом, быт студента первокурсника является базой для успешного обучения в вузе.

Цель исследования: обосновать чувствительность организма студентов 18-19 лет и необходимость для них консультирования по здоровому образу жизни.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На базе Горно-Алтайского государственного университета проведена оценка параметров физического развития студентов 18-19 лет. В исследовании приняли участие 62 практически здоровых юношей и девушек в 2020 году (50,8% от всех студентов, проживающих в общежитии), от которых получено информированное согласие на участие в исследовании. Измеряли: длину, массу тела, общее содержание жира и мышечный компонент (%). Измерение проводилось биоимпедансным методом с помощью Tanita bc-545n. Повторные измерения проводились через год – в 2021 году.

Оценка суточной обеспеченности макронутриентами и калориями студентов проведена анкетно-весовым методом в первом семестре учебного года.

Для расчетов использована программа Statistica 10. Проверка распределения данных на нормальность проводилась путем построения гистограмм, использован критерий Колмогорова-Смирнова. Для нормально распределенных данных использован показатель среднего (M), при несимметричном распределении – медиана (Me). Различия между группами оценивали с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок, достоверными считали результаты при $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

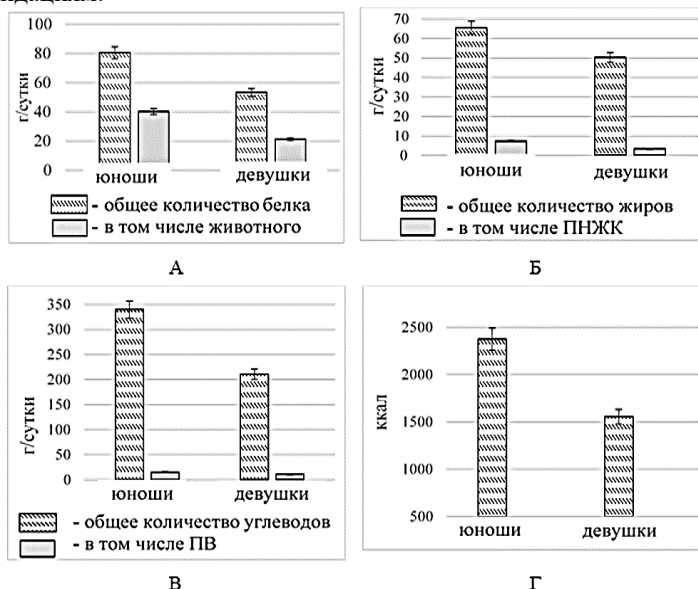
Из таблицы видно, что в возрасте 18-19 лет длина тела увеличивается у юношей на 1,5 см, у девушек на 0,9 см. По данным литературы, ростовые процессы могут продолжаться вплоть до 22–25 лет [1]. У большей части студентов отмечалось снижение показателя жирового компонента (54,8 % юношей, 64,5 % девушек), прирост выявлен только у третьей части. Однако изменения жирового компонента не подтверждались достоверными различиями. Мышечный компонент достоверно увеличивался как у юношей, так и у девушек (таблица 1). Таким образом, масса тела студентов прирастает за счет увеличения мышечной массы. Снижение жирового компонента, вероятно, обусловлено недостаточностью питания.

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития студентов

Юноши								
	ДТ	разность	МТ	разность	ЖК	разность	МК	разность
2020	175,4	1,5***	68,5	1,3**	14,9	0	54,5	3***
2021	176,9		69,8		14,9		57,5	
Девушки								
2020	161,2	0,9***	60,1	1,2	28,4	-0,5	40,4	0,8***
2021	162,1		61,3		27,9		41,2	
Примечание: ** – $p < 0.01$; *** – $p < 0.001$.								

Примечание: ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Действительно, среднее суточное энергопотребление студентами существенно ниже рекомендуемых значений, особенно девушками (рисунок, Г). Рекомендуемым к потреблению количество калорий является 2200–2800 ккал, тогда как у девушек этот показатель составил 1554 ккал/сут., у юношей 2375 ккал/сут. Выявлено, что соотношение белков, жиров и углеводов в рационе студентов составило 1:1:4,7, что примерно соответствует рекомендациям.



Примечание: различия между юношами и девушками достоверны ($p < 0,01$); ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты; ПВБ – пищевые волокна [2].

Рисунок – Макронутриентный состав и калорийность суточного рациона студентов, проживающих в общежитии ГАГУ

В соответствии с физиологическими и социальными особенностями студентов разработаны рекомендации по планированию бюджета, рациональному питанию и режиму сна-бодрствования (таблица 2). Использование рекомендаций в просветительской деятельности преподавателей-кураторов способствует повышению мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Таблица 2 – Практические рекомендации организации режима студента

Планирование бюджета	Рациональное питание	Режим сна-бодрствования
1. Бюджет студента (В): $V = b_1 + b_2 + b_3 + \dots$ $b_{1,3, \dots}$ – источники финансов. 2. Первостепенные расходы: $R = (r_1 + r_{2-6})$ r_1 – общественные взносы на расходы академической группы; r_2 – оплата за аренду помещения для проживания; r_3 – транспортные расходы; r_4 – расходы на питание; r_5 – расходы на канцелярские товары, книги; r_6 – расходы на бытовые нужды.	1. Факторы, определяющие суточные энергозатраты: возраст, пол, длина и масса тела, физическая активность. 2. Количественная потребность в белках (в том числе животных), жирах (в том числе НЖК, ПНЖК), углеводах (в том числе пищевых волокнах). 3. Сбалансированный суточный рацион питания на одну неделю с учетом потребностей организма и бюджета студента. Для этого используются методические рекомендации и соответствующие таблицы.	1. Минимальный суточный объем двигательной активности для 18-19 лет составляет 10 минут физической активности, включающей аэробные нагрузки (ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц); ходьба: 3,0–4,0 км/ч: 200–240 ккал/мин; бег: 6,0–6,5 км/ч: 180–500 ккал/мин; бег на лыжах: 7,0–8,5 км/ч: 450–500 ккал/мин; утренняя гимнастика: 40–50 ккал/мин. 2. Минимальная суточная продолжительность ночного сна для 18–20 лет не менее 6-7 часов. 3. Критериями качества сна являются глубокий, бесперебойный сон; его продолжительность; бодрость и свежесть после пробуждения. 4. Рекомендуемый режим сна для учащихся является отход ко сну до 12.00, подъем – не позднее 7.00. 5. Необходимо ограничить дневной сон 10–20 минутами, наиболее эффективен в период между 14:00–16:00.

Консультирование по вопросам быта и здоровому образу жизни студентов-первокурсников предполагает заранее спланированную деятельность, направленную на адаптацию первокурсников к новой образовательной среде. Адаптированность студента заключается в преодолении внутреннего дискомфорта и конфликта с новыми условиями обучения. Студент при этом не только соответствует правилам и нормам учебного заведения, но и получает возможность личностного роста, реализации своих потребностей и самореализации [3].

К методам просветительской работы первокурсников, применяемым в настоящее время в высших школах России, относят различные тренинги, индивидуальные, групповые консультации и пр. [3, 4].

Воспитательная работа кураторов заключается не только в контроле посещаемости занятий, организации культурно-массовых мероприятий и досуга студентов, но и в просветительской работе по таким важным вопросам как бюджетирование, рациональное питание и режим сна-бодрствования. Согласно исследованиям, самостоятельное соблюдение в российской студенческой среде этих важных категорий, отражающих качество жизни, находится на крайне неудовлетворительном уровне. Так, анализ финансового поведения студенческой молодежи выявил несоответствие потребительских предпочтений их финансовым возможностям [5].

Изучение фактического питания выявило проблему несоблюдения режима питания и несбалансированность рациона среди студентов, что в долгосрочной перспективе может приводить к закреплению нездоровых пищевых привычек и риску развития алиментарных заболеваний [6].

Важными составляющими для здоровья и успешного обучения являются качество сна и его режим. Выявленными проблемами среди студентов является снижение продолжительности сна, нарушение его режимности, что приводит к отсутствию бодрости, ухудшению памяти и т. д. [7].

Ключевым моментом в разработанных практических рекомендациях является консультирование студентов, направленное на изучение ими собственных индивидуальных особенностей и финансовых возможностей. Такие рекомендации направлены не только на восполнение знаний студентов о планировании бюджета, рациональном питании и организации режима физической активности и сна/отдыха, но и знаний о физиологических основах своего организма, что в будущем позволит студентам эффективно применять полученные знания.

ВЫВОДЫ

В результате исследования выявлена положительная динамика длины, массы тела и мышечного компонента студентов 18-19 лет. Соотношение макронутриентов соответствует рекомендуемым значениям, тогда как калорийность суточного рациона отклоняется от должных показателей. Для полноценного развития юношеского организма необходимо выработать гигиенические навыки рационального питания, соблюдения режима сна и бодрствования, умения бюджетирования расходов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кругликова Е.В. Анализ факторов, влияющих на завершение ростовых процессов в юношеском возрасте / Е. В. Кругликова, Е. А. Чанчаева, Р. И. Айзман // Сибирский научный медицинский журнал. – 2021. – № 41(2). – С. 1–11.
2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации МР 2.3.1 2432 - 08 № 2.1 / под ред. Н.Е. Аكوпова, Е.В. Емельянова, Л.С. Кучурова. – Москва : Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.
3. Баринава С.Г. Сопровождение студентов первого курса высшего учебного заведения: методические и практические аспекты в работе преподавателя / С.Г. Баринава, А.К. Лукина // Гума-

нитарно-педагогическое образование. – 2020. – № 2 (6). – С. 21–27.

4. Рендикова, А.В. Изучение запроса первокурсников с разным уровнем адаптации на виды психологического сопровождения в вузе физической культуры / А.В. Рендикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 547–551.

5. Рогачев Д.Ю. Особенности финансового поведения студенческой молодежи / Д. Ю. Рогачев // Народонаселение. – 2021. – № 2(24). – С. 41–52.

6. Кругликова Е.В. Структура питания российских студентов как фактор риска развития алиментарных заболеваний / Е.В. Кругликова, Е.А. Чанчаева, Р.И. Айзман // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). – 2021. – № 5(6). – С. 68–80.

7. Чуева Т.В. Влияние продолжительности сна на здоровье студентов медицинского вуза / Т.В. Чуева, М.А. Жукова, А.В. Лазарева // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2019. – Т. 2. – С. 96–99.

REFERENCES

1. Kruglikova E.V., Chanchaeva E.A. and Aizman R.I. (2021), “Analysis of factors affecting completion of growth processes in the post-puberty period”, *Siberian Scientific Medical Journal*, No 41(2), pp. 1–11.

2. Akopov, N.E. et al (2009), *Norms of physiological needs for energy and food substances for various groups of the population of the Russian Federation: methodological recommendations*, Federal Center for Hygiene and Epidemiology of Rospotrebnadzor, Moscow.

3. Barinova, S.G. and Lukina, A.K. (2020), “Maintenance first-year students of a higher educational institution: methodological and practical aspects in the work of a teacher”, *Gumanitarno-pedagogicheskoe obrazovanie*, No 2(6), pp. 21–27.

4. Rendikova A.V. (2020), “Studying the request for the first-year students with different levels of adaptation to types of psychological support at the university of physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 5(183), pp. 547–551.

5. Rogachev D.Yu. (2021), “Features of the financial behavior of student youth”, *Narodonasele nie (Population)*, No 2(24), pp. 41–52.

6. Kruglikova, E.V., Chanchaeva, E.A. and Aizman, R.I. (2021), “The structure of nutrition of russian students as a risk factor for the development of nutritional diseases”, *Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal)*, No 5(6), pp. 68–80.

7. Chueva, T.V., Zhukova, M.A. and Lazareva, A.V. (2019), “The effect of sleep duration on the health of medical students”, *Integrative trends in medicine and education*, No 2, pp. 96–99.

Контактная информация: ekaterinavasiljevna@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 378.147:004

МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К РЕГУЛЯРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Василий Васильевич Крючков, старший преподаватель, Роман Викторович Камнев, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Волгоградская академия МВД России, Волгоград

Аннотация

Современные тенденции физического воспитания современной молодежи, проходящей обучение в высших образовательных организациях, основываются на новой педагогической парадигме, в основе которой лежат принципы дифференциального и опережающего подхода, принципа прикладности с учетом прогнозирования профессиональной деятельности и карьерного роста, принцип информатизации и цифровизации, высокий уровень самообразования, а также во многом клиповое мышление, стремление получать новую информацию созданную на основе ярких впечатлений и образов. Подобное состояние дел ставит одной из приоритетных задач, перед научно-