

7. Osetrina D.A., Semyonova V.V. (2017). Prichiny uhdsheniya sostoyaniya zdorov'ya studentov. *Molodoj uchenyj*. Vol. (147). pp. 649–51; <https://moluch.ru/archive/147/41309/> Data obrashcheniya: 20.02.2022 (in Russian).

8. Trofimova, N. V. *Ed* (2006). Integral'naya ocenka kachestva zhizni naseleniya. Ufa : Izd-vo BAGSU. pp. 1–10 (in Russian).

Дата поступления: 04.04.2022.

Адрес для корреспонденции: zorinau@mail.ru

УДК 613.2:378.4

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ И ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА**

*О. А. Макунина*¹: ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>,

*Т.А. Ботагариев*²: ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>,

*С.С. Кубиева*²: ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-7237-922X>

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерство спорта Российской Федерации,

г. Челябинск, Российская Федерация

²Актобенский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан

**COMPARATIVE ASSESSMENT OF NUTRITION OF
STUDENTS OF THE SOUTH URAL REGION OF THE
RUSSIAN FEDERATION AND WESTERN KAZAKHSTAN**

*O. A. Makunina*¹: ORCID:<http://orcid.org/0000-0002-3448-9428>,

*T.A. Botagariev*²: ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>,

*S.S. Kubieva*²: ORCID:<http://orcid.org/0000-0002-7237-922X>

¹Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

²Aktobe Regional University named after K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

Реферат

Вопросы питания как фактора обеспечения здоровья остаются актуальными в связи с низкими показателями здоровья населения.

Цель исследования: провести анализ некоторых аспектов пищевого поведения студентов г. Челябинска Южно-Уральского региона и г. Актобе Западного Казахстана.

Материал и методы исследования. Методом анкетирования было опрошено 1247 студентов г. Челябинска и г. Актобе (Казахстан). Полученные данные анализировали с помощью пакета статистических функций программы Excel.

Анализ анкетирования проводили, основываясь на принципах правильного питания: кратность, систематичность, разнообразность и сбалансированность питания, наличие горячих блюд и другие.

Результаты исследования. Отсутствие завтрака перед началом учебной деятельности у 14% студентов г. Актобе; Недостаточно мясных продуктов питания у 61,8% студентов г. Актобе, Недостаточное употребление рыбы (53%) и фруктов (23%) у студентов г. Челябинска. Несмотря на выявленные проблемы, только 40% студентов г. Челябинска и 17% студентов г. Актобе ответили, что нуждаются в помощи специалиста по вопросам питания.

Выводы Полученные результаты являются основой для разработки рекомендаций, здоровьесберегающих и образовательных мероприятий по коррекции пищевого поведения студентов Южно-Уральского Российской Федерации и Западного Казахстана.

Ключевые слова: питание, здоровье, студенты, пищевое поведение.

Abstract

The issues of nutrition as a factor of ensuring health remain relevant due to the low indicators of public health.

Objective: to analyze some aspects of the eating behavior of students of the South Ural region of Chelyabinsk and Western Kazakhstan, Aktobe.

Material and methods. 1247 students of Chelyabinsk and Aktobe (Kazakhstan) were interviewed by the questionnaire method. The obtained data were analyzed using a package of statistical functions of the Excel program.

The analysis of the questionnaire was carried out based on the principles of proper nutrition: multiplicity, regularity, diversity and balance of nutrition, availability of hot dishes and others.

Results. Lack of breakfast before the start of academic activities in 14% of Aktobe students; Insufficient meat food in 61.8% of Aktobe students; Insufficient consumption of fish (53%) and fruit (23%) in Chelyabinsk students; Despite the identified problems, only 40% of Chelyabinsk students and 17% of Aktobe students they replied that they needed the help of a nutrition specialist.

Conclusions. The results obtained are the basis for the development of recommendations, health-saving and educational measures to correct the eating behavior of students of the South Ural region of the Russian Federation and Western Kazakhstan.

Key words: nutrition, health, students, eating behavior.

Введение. Стратегической задачей Правительства Российской Федерации и стран Ближнего Зарубежья, в том числе Казахстана, является укрепление здоровья граждан. При определении этапов реализации поставленных задач особое внимание уделено категории учащейся молодежи, что обосновано неблагоприятной динамикой состояния здоровья в процессе обучения в образовательных учреждениях [3].

Питание – важный фактор обеспечения здоровья населения [5]. Особенно важно значение пищевого поведения для организма студентов, когда завершаются процессы роста и развития.

Заболевания органов пищеварительной системы занимают ведущие позиции в нозологической структуре учащейся молодежи [8]. В ряде научных исследований доказана связь между характером пищевого поведения и гастропатологией [1].

В научных публикациях представлено огромное количество результатов исследований, подтверждающих негативные компоненты структуры питания студентов разных университетов [2, 4, 7].

Так, известно, что студенческий возраст характеризуется разносторонними интересами, широким спектром увлечений, в том числе сочетанным воздействием умственной и физической нагрузки. Одним из важных факторов поддержания работоспособности студентов является питание. Соблюдение принципов правильного питания, безусловно, обеспечит поддержание оптимальной умственной и физической работоспособности.

Многоаспектность проблемы принципов питания обуславливает дальнейшее изучение пищевого поведения учащейся молодежи. Следует подчеркнуть, что студенты, пользуясь доступной информацией интернет-пространства, не всегда владеют достоверными сведениями в вопросах питания. Также, остается важным вопрос спортивного питания для студентов-спортсменов [6] и другие.

Вышеобозначенное подтверждает актуальность изучения особенностей пищевого поведения студентов, обучающихся в разных типах университетов, в том числе и сопредельных государств.

Цель исследования: провести анализ некоторых аспектов пищевого поведения студентов Южно-Уральского региона г. Челябинска Российской Федерации и г. Актобе Западного Казахстана.

Материал и методы исследования. Оценку пищевого поведения студентов проводили методом анкетирования.

Ретроспективный анализ анкет, представленных в литературе, позволил нам выделить проблемные вопросы и включить их в анкету. В анкете было 7 вопросов, определяющих некоторые аспекты пищевого поведения студентов, частоту потребления продуктов питания и тип приема пищи. Для разработки коррекционных мероприятий в анкету был включен вопрос «Нуждаетесь ли Вы в коррекции питания (рекомендациях специалиста)?».

Всего был опрошен 651 студент г. Челябинска и 596 студентов г. Актобе.

Все студенты, принявшие участие в опросе, дали письменное добровольное согласие на участие в исследовании.

Исследование было проведено с соблюдением норм Хельсинской декларации Всемирной медицинской ассоциации.

Полученные данные анализировали с помощью пакета статистических функций программы Excel. Достоверность различий относительных величин определяли с помощью программы.

Работа выполнена в рамках научно-педагогического сотрудничества Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерства спорта Российской Федерации (г. Челябинск) и Актобенского регионального университета им. К. Жубанова Республики Казахстан (г. Актобе).

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» и «Актобенский региональный университет».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ анкетирования проводили, основываясь на принципах правильного питания: кратность, систематичность, разнообразность и сбалансированность питания, наличие горячих блюд и другие.

Ответы на вопрос по количеству приемов пищи в целом оказались удовлетворительными и не различались между студентами г. Челябинска и г. Актобе: 65-68% студентов указали, что принимают пищу 2-3 раза в день, 23-25 % – принимают пищу 4 и более раз. Однако оказалось, что 5-10% студентов принимают пищу 1 раз в сутки.

Ответы на вопрос «Принимаете ли Вы пищу утром перед уходом на занятия?» вызывают беспокойство. Так, среди студентов г. Челябинска 3,6-8,4% указали, что не завтракают. Студентов г. Актобе с аналогичным ответом оказалось 14,6%.

Анализ ответов на вопрос «Соблюдаете ли вы время приема пищи?» позволил установить, что стараются соблюдать время приема пищи 25-30% челябинских студентов и 82,6% актобенских студентов. Соответственно, не выполняют принцип правильного питания 65-70% и 17,4% студентов.

Также не было достоверных различий в ответах на вопрос «Принимаете ли вы горячую пищу каждый день?»: да, всегда – 60-70% студентов, редко – 20-25%, нет – 9-10% студентов.

Однообразным свое питание считают 20-25% всех опрошенных студентов.

Анализ ответов на вопрос «Каких продуктов питания недостаточно в вашем рационе?» позволил выявить различия между ответами опрашиваемых студентов (рисунок).

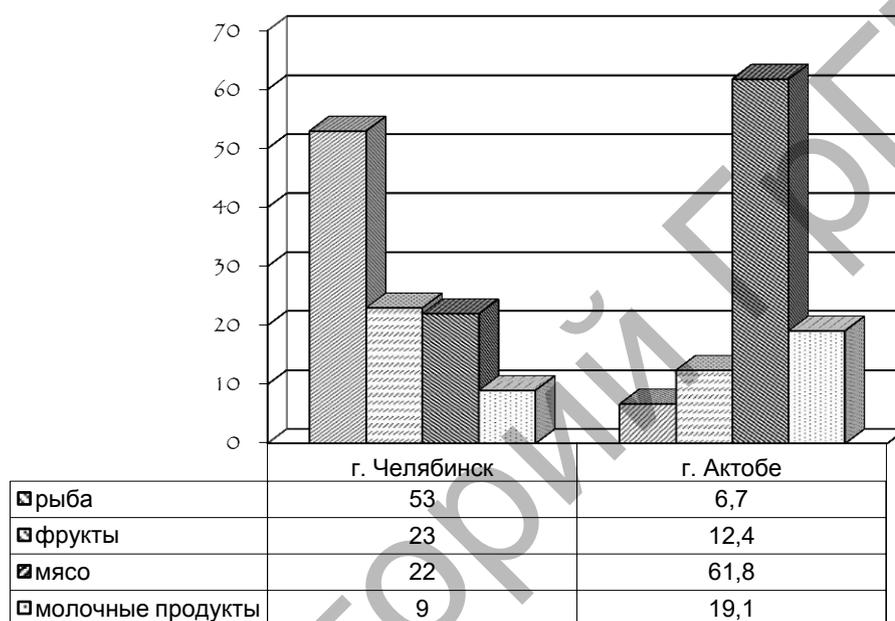


Рисунок – Ответы на вопрос «Каких продуктов питания недостаточно в вашем рационе?»

Так, 53% студентов г. Челябинска считают, что в их рационе недостаточно рыбы, в г. Актобе количество таких ответов на 46,3% меньше. Недостаточным употребление фруктов считают 23% студентов г. Челябинска, в г. Актобе на 10,6% меньше.

Считали недостаточным потребления мяса и мясных продуктов 61,8% студентов г. Актобе, а в УралГУФК таких респондентов оказалось на 39,8% меньше.

По мнению респондентов, молочной продукции в рационах недостаточно у 19,1% студентов г. Актобе, притом, что в г. Челябинске количество таких ответов оказалось на 10,1% меньше.

Для людей умственного и физического труда большое значение имеет предупреждение скрытых форм витаминной, макро- и микроэлементной недостаточности, не имеющих

выраженных симптомов и проявляющихся снижением умственной и физической работоспособности.

В анкетах 40% студентов г. Челябинска и 46,6% студентов г. Актобе указали, что принимают витаминные и/или витаминные препараты. Соответственно, 53-60% студентов не принимали витаминные и/или витаминные препараты.

Для дальнейшего планирования комплекса мероприятий по повышению уровня компетентности студентов в анкету нами был включен вопрос «Нуждаетесь ли вы в рекомендациях специалистов по питанию?». Анализ ответов на этот вопрос свидетельствует о том, что только 40 % опрошенных студентов г. Челябинска и 17,8% студентов г. Актобе признали, что нуждаются в рекомендациях специалистов.

Выводы

Таким образом, результаты анкетирования позволили определить гигиенические аспекты пищевого поведения студентов разных регионов – Южно-Уральского региона Российской Федерации (г. Челябинск) и Западного Казахстана (г. Актобе).

В ходе проведенного исследования выявлены различия некоторых аспектов питания студентов сопредельных регионов:

- отсутствие завтрака перед началом учебной деятельности у 14% студентов г. Актобе;
- недостаток в рационах питания мясных продуктов питания у 61,8% студентов г. Актобе;
- недостаток в рационах питания рыбных продуктов (53%) и фруктов (23%) у студентов г. Челябинска.

Несмотря на выявленные проблемы, только 40% студентов г. Челябинска и 17% студентов г. Актобе ответили, что нуждаются в помощи специалиста по вопросам питания.

Полученные результаты являются основой для разработки рекомендаций, здоровьесберегающих и образовательных мероприятий по коррекции пищевого поведения студентов Южно-Уральского Российской Федерации и Западного Казахстана.

Литература

1. Майкенова, А. М. Анализ влияния режима питания на возникновение гастропатологии у студентов вузов Казахстана /

А. М. Майкенова, Ф. Е. Рустамова // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2021. – №4. – С. 19–24.

2. Макунина, О. А. Сравнительный анализ пищевого поведения студентов разных регионов / О. А. Макунина, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2(18). – С. 69–76.

3. Мониторинг здоровья студентов вуза физической культуры за период 2016-2021 гг.: монография / Е. В. Быков [и др.]. – М.: Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2021. – 148 с.

4. Ризайдин, Д. Я. Гигиеническая оценка фактического питания студентов первого курса (на примере студентов Казахского национального университета имени аль-Фараби) / Д. Я. Ризайдин, А. А. Табаева // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2017. – № 2. – С. 202–5.

5. Социально-гигиенические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения студентов высших учебных заведений из разных государств / Н. В. Пац [и др.] // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2020. – Т. 10. – С. 337–56.

6. Спортивное питание студентов спортивного вуза / Н. Х. Давлетова [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2022. – Т. 27(6). – С. 62.

7. Шепелева, О. М. Некоторые аспекты оценки питания студентов вуза как важный элемент здорового образа жизни / О. М. Шепелева, И. Е. Константинова, Д. А. Храмов // Региональный вестник. – 2019. – № 24(39). – С. 12–3.

8. Features of Health-Oriented Behavior in Students living in Chelyabinsk and Barnaul: A Comparative Analysis / О. А. Makunina [et al.] // Advances in Social Science, Education and Humanities Research : Proceedings of the International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019), Барнаул, 26–28 ноября 2019 года. – Барнаул: Atlantis Press, 2019. – P. 330–3.

References

1. Majkenova A.M., Rustamova F.E. (2021). Analiz vliyaniya rezhima pitaniya na vzniknovenie gastropatologii u studentov vuzov Kazahstana. *Vestnik Kazahskogo nacional'nogo medicinskogo universiteta*. Vol. 4. pp. 19–24 (in Russian).

2. Makunina O.A., Romanova E.V. (2020). Sravnitel'nyj analiz pishchevogo povedeniya studentov raznyh regionov. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. Vol. 2(18). pp. 69–76 (in Russian).

3. Bykov E.V., Makunina O.A., Kharina I.F. Ed (2021). Monitoring zdorov'ya studentov vuzov fizicheskoy kul'tury za period 2016-2021 gg. *Monografiya*. Moskva: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu

«Rusajns». pp. 1–148 (in Russian).

4. Rizajdin D.YA., Tabaeva A.A. (2017). Gigienicheskaya ocenka fakticheskogo pitaniya studentov pervogo kursa (na primere studentov Kazahskogo nacional'nogo universiteta imeni al'-Farabi). *Vestnik Kazahskogo nacional'nogo medicinskogo universiteta*. Vol. 2. pp. 202–5 (in Russian).

5. Pats N.V., Bykov E.V., Zvyagina E.V., Kharina I.F. (2020). Social'no-gigienicheskie aspekty formirovaniya zdorov'esberegayushchego povedeniya studentov vysshih uchebnyh zavedenij iz raznyh gosudarstv. *Sovremennye problemy gigieny, radiacionnoj i ekologicheskoy mediciny*. Vol. 10. pp. 337–56 (in Russian).

6. Davletova N.H., Zverev A.A., Nazarenko A.S. Sportivnoe pitanie studentov sportivnogo vuza. *Rossijskij kardiologicheskij zhurnal*. Vol. 27(6). pp. 62 (in Russian).

7. SHepeleva O.M., Konstantinova I.E., Hramco D.A. (2019). Nekotorye aspekty ocenki pitaniya studentov vuza kak vazhnyj element zdorovogo obraza zhizni. *Regional'nyj vestnik*. Vol. 24(39). pp. 12–3 (in Russian).

8. Makunina O.A., Zvyagina E.V., Kharina I.F. (2019). Features of health-saving behavior among students living in Chelyabinsk and Barnaul: comparative analysis. *Achievements in the field of social, educational and humanitarian research : Materials of the International scientific and practical Conference. Practical Conference on Education, Health and Human Well-being*. Moskva: Atlantis Press. pp. 330–3 (in English).

Поступила в редакцию: 21.05.2022

Адрес для корреспонденции: aamakuninao@mail.ru

УДК 613.86:378.4.016]-057/875

**ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ
АДАПТАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ
ФАКТОРОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ**

У.И. Мартысевич,

И.А. Наумов: ORCID: <https://orcid.org//0000-0002-8539-0559>

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь