

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что студенты уделяют недостаточное внимание режиму питания, в частности завтраку.

Литература:

1. Безряднова, А. С. Анализ структуры питания студентов высшей школы / А. С. Безряднова, Л. П. Липатова, Л. В. Беркетова // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2016. – № 5. – С 153–159.

2. Гузик, Е. О. Гигиенические требования к организации питания в организованных детских коллективах : учеб.-метод. пособие / Е. О. Гузик. – Минск : БелМАПО, 2022. – 64 с.

3. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О. А. Карабинская [и др.] // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 4. – С. 122–124.

4. Клещина, Ю. В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков / Ю. В. Клещина // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 2. – С. 38–41.

5. Фоменко, О. И. Комплексная оценка питания студентов медицинской академии / О. И. Фоменко // Астраханский медицинский журнал. – 2012. – № 7. – С. 251–252.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Карпенко Е.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Сбалансированное питание – неотъемлемый компонент здорового образа жизни любого человека независимо от его статуса, возраста и материального положения. Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Как показывают исследования, учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения; волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительную часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом [1]. Большое влияние на организм студентов, особенно на студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является здоровый образ жизни, формирование которого составляет основу первичной профилактики многих заболеваний.

Для нормального функционирования организма студентов, в этот не простой и ответственный период, питание играет ведущую роль. Основными гигиеническими требованиями к питанию являются следующие: рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям человека; пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию различных веществ; суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и ужином; необходимо строго соблюдать время приемов пищи и промежутков между ними. В студенческом возрасте еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому молодой организм очень чувствителен к нарушению сбалансированности пищевых рационов [2, 3].

Цель. Изучение особенностей питания студентов, его влияние на умственную деятельность.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 52 (19-22 года) студента (76,9% девушки и 23,1% юноши) УО «Гродненский государственный медицинский университет». Проведено социологическое исследование с применением валеологической анкеты.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что питание студентов характеризуется нерегулярным приёмом пищи. На вопрос «Как часто Вы завтракаете?» – 41,8% завтракают всегда, 45,4% завтракают иногда, 12,7% не завтракают вообще. Необходимой составляющей полноценного питания является режим питания, предполагающий 3-4 разовый приём пищи в течение дня. Наиболее оптимальный режим, когда приём пищи осуществляется в одно, и то же время, а интервалы времени между ними не превышают 4-5 часов. Такой режим приёма пищи обеспечивает постепенное поступление питательных веществ и энергетического материала в течение периода максимальной активности.

На вопрос «Как часто Вы употребляете быстрого питания?», 50,9% ответили, что часто, 49,1% ответили, что иногда. На вопрос «Как Вы оцениваете качество своего питания?», 61,8% оценило, как среднее качество, 10,9% хорошее качество питания, 25,5% оценило как плохое качество питания. На вопрос «как часто Вы занимаетесь спортом?», 3,7% ответило, что вообще не занимаются спортом, 27,2% часто занимаются спортом, 69,1% только на уроках по физической культуре, 2 раза в неделю.

На вопрос «Как часто Вы испытываете усталость?», 56,4% ответили, что часто, 43,6% иногда. На вопрос «Считаете ли Вы, что оптимальная физическая нагрузка влияет на Вашу успеваемость и хорошее самочувствие?», только 36,4% считают, что влияет положительно. При этом известно, что эффективная

деятельность мозга нуждается в том, чтобы к нему постоянно поступали импульсы от разных систем организма, которые почти наполовину состоят из мышц. Благодаря работе мышц в мозг поступает огромное количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в работоспособном состоянии. Мышечные сокращения создают мощную нервную импульсацию, посылаемую в головной мозг, поддерживающую его в необходимом рабочем тоне для выполнения умственных задач. Кроме этого, оптимальная двигательная активность играет важную роль в профилактике неинфекционных заболеваний. Так, в «Глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья» (ВОЗ, 2010) изложено, что для взрослых людей (16-64 года) в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется заниматься двигательной активностью – ходьбой пешком, бегом, плаванием, ездой на велосипеде не менее 150 минут в неделю средней интенсивностью или 75 минут занятиям в неделю занятиями аэробикой высокой интенсивности.

Выводы. Если подвести итог, то можно сказать, что большинство студентов питаются нерегулярно, 45,4% не завтракают. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Также для студентов характерна недостаточная двигательная активность, поэтому необходимо повышать уровень знаний о роли рационального питания и физической активности в данной группе населения.

Литература:

1. Платунин, А. В. Гигиеническая оценка питания студентов учебных заведений медицинского профиля / А. В. Платунин, Д. А. Морковина, Е. М. Студеникина // Гигиена и санитария. – 2015. – № 9. – С. 25–27.
2. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О. А. Карабинская [и др.] // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 4. – С. 122–124.
3. Проблемы питания современного студента / Э.М. Османов [и др.] // вестник ТГУ. – 2010. – Т.15, № 2. – С. 685–687.
4. Колокольцев, М. М. Характеристика двигательной активности студентов вуза и стадии изменения их поведения, связанного с выполнением физических нагрузок / М. М. Колокольцев, А. Ю. Боженков. // Вестник ИрГТУ. – 2014. – № 2 (85). – С. 250–254.