

УДК 612.39+796/799-057.875

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**Фертикова Т.Е., Рогачев А.А.***ГБОУ ВПО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Воронеж, e-mail: rogachev_a_a@mail.ru*

В статье представлены результаты исследования питания и двигательной активности студентов первых трех курсов Воронежского государственного медицинского университета, Воронежского государственного университета инженерных технологий и Воронежского государственного архитектурно-строительного университета. Результаты получены путем анкетирования 894 респондентов. Проведены статистическая обработка и сравнительный анализ информации. Основываясь на данных статистики, показаны значение и влияние питания, а также двигательной активности на здоровье обучающихся в ВУЗах города Воронежа. Установлено, что 73,3% студентов ВГАСУ оценили свое здоровье как «отличное» и «хорошее». При этом ВГАСУ является ВУЗом-лидером по числу студентов-спортсменов и ВУЗом с наиболее хорошо организованным и доступным питанием. Во ВГУИТ и ВГМУ доля таких студентов составила 59,4% и 46,9% соответственно.

Ключевые слова: образ жизни, питание студентов, двигательная активность, здоровье

PROBLEMS OF NUTRITION AND MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS**Fertikova T.Y., Rogachev A.A.***Voronezh N.N. Burdenko State Medical University of Ministry of healthcare of the Russian Federation,
Voronezh, e-mail: rogachev_a_a@mail.ru*

The article presents the results of students nutrition and motor activity researches during the first three courses of Voronezh State Medical University, Voronezh State University of Engineering Technology and Voronezh State University of Architecture and Construction. The results were obtained by questioning of 894 respondent. Statistical evaluation and comparative analysis of the received information were carried out. Based on statistics it was shown the value and impact of nutrition, as well as motor activity on the health of students of Voronezh universities. It was found that 73.3% of Voronezh State University of Architecture and Construction students rated their health as «excellent» and «good». Such University is a leader in the number of student-athletes and University with the most well-organized and affordable food. The proportion of such students in Voronezh State University of Engineering Technology and Voronezh State Medical University accounted for 59.4% and 46.9 percentage respectively.

Keywords: lifestyle, students nutrition, motor activity and health

Проблема здоровья студенческой молодежи, как особой социальной и профессионально-производственной группы, приобрела в последние годы высокую актуальность. Это подтверждается появлением большого количества научных работ, комплексных программ, концепций по сохранению здоровья и повышению качества жизни студентов. В частности, практически каждый медицинский ВУЗ на сегодняшний день разработал программу по сохранению и укреплению здоровья студентов и преподавателей [4]. Получены определенные результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, но о полном решении такой многогранной, сложной проблемы говорить еще рано.

Основными факторами, обладающими выраженным влиянием на здоровье студентов в процессе обучения, являются дефицит двигательной активности и нарушения питания. Исследования показали, что несбалансированное и неполноценное питание наносит вред не только здоровью, но и негативно сказывается на усвоении студентами учебного материала

и на результатах образовательного процесса в целом [2]. Существенное влияние на здоровье молодого поколения оказывает интенсификация учебной деятельности, которая характеризуется ростом объема информации, усложнением вузовских программ обучения и при этом однообразием рабочей позы и низким уровнем двигательной активности обучающихся [1].

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования явилось изучение характера и особенностей питания, а так же двигательной активности студентов 3-х ВУЗов г. Воронежа.

Материалы и методы исследования

В ходе исследования по разработанной анкете было опрошено 894 студента первых трех курсов, а именно – 303 студента ВГМУ (из них 73,6% девушек и 26,4% юношей), 301 студент ВГУИТ (из них 75,4% девушек и 24,6% юношей) и 290 студентов ВГАСУ (них 41,7% девушек и 58,3% юношей).

Анкета включала в себя блок вопросов, содержащих информацию по следующим показателям: режим питания, усредненные данные об индивидуальном наборе продуктов, доступности и организации питания во время учебного процесса, а также блок вопросов по оценке двигательной активности.

При анализе цифрового материала рассчитывали стандартное распределение Стьюдента с вычислением показателей: M – средняя арифметическая, σ – среднеквадратическое отклонение, m – ошибка средней арифметической, t – критерий Стьюдента. Достоверность различий определялась по стандартной таблице Стьюдента с учетом величины выборки (n), достоверными считали различия в значениях при $t \geq 2,0$; $p < 0,05$. Расчеты проводились с помощью компьютерной программы Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Питание и двигательная активность являются важнейшими компонентами, определяющими образ жизни человека, а, следовательно, и его здоровье. Для получения критерия оценки этих факторов студентам было предложено оценить свое здоровье. В результате субъективной оценки оказалось, что 10,7% студентов ВГАСУ оценивают собственное здоровье как «отличное», 62,6% как «хорошее», 23,5% как «удовлетворительное» и 3,2% как «плохое»; студенты ВГУИТ оценивают собственное здоровье следующим образом: 8,6% на «отлично», 50,8% на «хорошо», 37,2% на «удовлетворительно» и 3,4% как «плохое»; лишь 2,6% студентов ВГМУ оценивают свое здоровье как «отличное», 44,3% как «хорошее», 50,8% как «удовлетворительное» и 2,3% как «плохое». Таким образом, более строгую оценку своему здоровью дали студенты медицинского университета, что может быть обусловлено значительно более существенными познаниями в области функционирования организма молодых людей.

В последние годы в учебных учреждениях активно проводится работа по пропаганде здорового образа жизни и его значения для здоровья и качества жизни человека, в связи с чем респондентам был задан вопрос на предмет владения ими принципами сбалансированного и рационального питания. В результате было выявлено, что этими принципами владеют и соблюдают их постоянно 11,4% студентов ВГУИТ, 13,2% обучающихся ВГМУ и 17,1% студентов ВГАСУ; владеют, но соблюдают их только во внеучебное время 32,8% студентов-медиков, 25,2% студентов ВГАСУ и 21,4% респондентов ВГУИТ; владеют, но не соблюдают их около 50% всех опрошенных и не владеют вовсе 3% студентов ВГМУ, 12,9% студентов ВГАСУ и 15,7% обучающихся ВГУИТ.

Среди молодежи, проходящей обучение во ВГУИТ и ВГАСУ, достоверно больше студентов, не владеющих принципами здо-

рового питания по сравнению со студентами ВГМУ ($15,7 \pm 4,2\%$ и $12,9 \pm 4\%$ против $3 \pm 2\%$ соответственно, $p < 0,05$).

Незаменимой составляющей полноценного питания является режим питания, предполагающий прием пищи 3–4 раза в день с интервалами в 4–5 часов. Полученные данные показывают, что четвертая часть опрошенных студентов питается в течение 4 и более раз в день, 40–45% респондентов – 3 раза в день и 30–35% – 2 или 1 раз в день.

При оценке рационов питания студентов различных ВУЗов достоверных различий выявлено не было, однако обращает на себя внимание тот факт, что около 30% студентов ВГМУ и ВГАСУ и 42,5% респондентов ВГУИТ редко включают или вообще не включают в свой рацион молоко и молочные продукты, от 15 до 25% опрошенных студентов редко едят или вообще не едят мясо, 15–20% опрошенных редко употребляют овощи и фрукты, при этом 35–45% опрошенных каждый день употребляют мучные изделия, 40–50% респондентов редко употребляют каши из круп, или последние вообще отсутствуют в меню. Аналогичные результаты были получены в предыдущие годы при изучении данной проблемы [3, 5].

Установлено, что в течение дня в студенческой столовой питаются 46,1% опрошенных студентов ВГУИТ, 36% респондентов ВГАСУ и лишь 6,1% студентов-медиков, которые статистически достоверно посещают столовую намного реже обучающихся двух других ВУЗов ($46,1 \pm 5,9\%$ и $36 \pm 5,7\%$ против $6,1 \pm 2,8\%$, $p < 0,05$). В то же время статистически достоверно подтверждено, что студенты-медики приносят еду из дома чаще своих сверстников во ВГУИТ и ВГАСУ ($24,6 \pm 5\%$ против $10,9 \pm 3,7\%$ и $10,2 \pm 3,6\%$, $p < 0,05$). Предпочитают питаться в буфетах 50,2% студентов ВГМУ, 40,6% опрошенных ВГАСУ и 28,9% респондентов ВГУИТ, покупают еду в магазинах и ларьках 15–20% опрошенных студентов 3-х ВУЗов г. Воронежа.

Также студентам было предложено в общем оценить доступность питания во время учебного дня. В результате было установлено, что питание во ВГАСУ для студентов является более доступным, что статистически достоверно ($49,3 \pm 5,9\%$ против $29,5 \pm 5,3\%$ и $49,3 \pm 5,9\%$ против $29 \pm 5,3\%$ в ВГМУ и ВГУИТ соответственно, $p < 0,05$), на чрезмерно завышенные цены указали около 10% студентов ВГМУ и ВГАСУ и 21,5% респон-

дентов ВГУИТ, на большие очереди и дефицит времени обратили внимание около 25 % студентов ВГМУ и ВГУИТ и 19 % респондентов ВГАСУ, треть студентов-медиков и около 20 % обучающихся в двух других ВУЗах отметили то, что не всегда получается поесть в течение учебного дня. В заключение стоит отметить, что полностью довольны тем, как организовано питание студентов, лишь 10,6 % студентов ВГМУ, 20,6 % студентов ВГУИТ и 34,6 % студентов ВГАСУ. Таким образом, наилучшие условия для питания студентов созданы во ВГАСУ. Проблемы с организацией и доступностью питания для студентов-медиков обусловлены особенностями организации учебного процесса в ВУЗе, в частности, необходимостью перемещения во время перерывов на кафедры, расположенные в клиниках.

Ежедневная двигательная активность является необходимой физиологической потребностью организма, и эти утверждения полностью разделяют 90-95 % опрошенных студентов. При этом 34,8 % студентов ВГМУ, 25,3 % респондентов ВГУИТ и 20,4 % обучающихся ВГАСУ считают, что ведут малоподвижный образ жизни. Утреннюю гимнастику несколько раз в неделю делают только около 20 % студентов.

Установлено, что среди студентов ВГАСУ больше людей, занимающихся спортом, данное утверждение статистически достоверно ($58,5 \pm 5,8\%$ против $37,6 \pm 5,6\%$ и $29,9 \pm 5,3\%$ в ВГМУ и ВГУИТ соответственно, $p < 0,05$). 43,9 % студентов ВГУИТ, 38,9 % респондентов ВГМУ и 27,7 % опрошенных ВГАСУ не занимаются спортом вовсе. 26,2 % студентов ВГУИТ, 23,4 % опрошенных ВГМУ и 13,8 % респондентов ВГАСУ занимаются спортом дома на постоянной основе.

При этом 95 % студентов-медиков и около 90 % опрошенных во ВГУИТ и ВГАСУ ответили, что при наличии возможностей

и создании необходимых условий для занятия спортом смогли бы уделить 1–1,5 часа 2–3 дня в неделю для занятия физической культурой и спортом.

Заключение

Полученные данные анкетирования подтверждают важнейшую роль правильного питания и достаточной двигательной активности для здоровья человека. Так, студенты ВГАСУ, занимаясь спортом больше по сравнению со студентами других ВУЗов и располагая хорошо организованной системой общественного питания, опережают ВГМУ и ВГУИТ по количеству студентов, определивших свое здоровье как «отличное» и «хорошее». Также нельзя не отметить, что студенты ВГМУ лучше осведомлены и ориентируются в принципах здорового образа жизни, в частности, питания, но при этом не имеют возможности применять эти знания в жизни ввиду слишком большой загруженности. Следовательно, необходимо оптимизировать образовательный процесс и продолжать работу над созданием необходимой инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом в медицинском университете и других ВУЗах г. Воронежа.

Список литературы

1. Бондаренко Е.В. Оптимизация двигательной активности студентов // Среднее профессиональное образование. – 2008. – №1 2. – С. 29–31.
2. Концептуальные основы охраны здоровья и повышения качества жизни учащейся молодежи региона / И.Э. Есауленко, В.И. Попов, А.А. Зуйкова и др. – Воронеж: ИПЦ Научная книга, 2013. – 797 с.
3. Мелихова Е.П. Гигиеническая оптимизация процесса обучения студентов медицинского ВУЗа: Автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е.П. Мелихова. – Москва, 2010. – 24 с.
4. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О.А. Карабинская, В.Г. Изатулин, О.А. Макаров и др. // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 4. – С. 122–124.
5. Петрова Т.Н. Формирование организационных резервов повышения качества лечебно-профилактической работы в молодежной среде региона: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Т.Н. Петрова. – Воронеж, 2013. – 46 с.