

УДК 613:37.091.212

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.10)

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Ромашов Александр Юрьевич^{BC}

старший преподаватель кафедры физической культуры Вятского государственного университета (Киров, Россия), e-mail: sasha.43.romika@mail.ru. ORCID: 0000-0002-2205-2106

Кашпарова Юлия Андреевна^{AD}

студентка кафедры биологии и методики изучения биологии Вятского государственного университета (Киров, Россия), e-mail: Kashparova01@mail.ru

PROBLEMS OF NUTRITION OF MODERN STUDENTS

Romashov Alexander Yurevich^{BC}

senior lecturer at Vyatka State University. Department of physical culture (Kirov, Russia), e-mail: sasha.43.romika@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2205-2106

Kashparova Yulia Andreevna^{AD}

student of Vyatka State University. Department of biology and methods of study of biology (Kirov, Russia), e-mail: Kashparova01@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Ромашов А. Ю., Кашпарова Ю. А. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2 (18). С. 77–83 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.10)

Romashov, A. Yu. Kashparova, Yu.A. (2020). Problems of nutrition of modern students. Health, Physical Culture and Sports, (2 (18)), ... (in Russian). pp. 77–83 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.10)

Поступило в редакцию / Submitted 15.04.2020

Принято к публикации / Accepted 26.05.2020

Аннотация. Важнейшим условием сохранения и улучшения здоровья является здоровый образ жизни, формирование которого составляет основу первичной профилактики многих заболеваний. На организм студентов, особенно младших курсов, большое влияние оказывает изменение привычного уклада жизни. Увеличение объема информации, новая по сравнению со школой форма ее подачи, необходимость самостоятельно распределять время и организовывать свой быт (особенно для иногородних студентов) повышают нагрузку на психоэмоциональную сферу. Для нормального функционирования организма в этот непростой и ответственный период питание играет далеко не последнюю роль.

Основные гигиенические требования к здоровому питанию:

— 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. Наиболее существенные изменения происходят в характере питания студентов, приехавших в город из сельской местности, где пищевые рационы содержат значительное количество растительных продуктов.

В связи с этим вопрос здорового и рационального питания современных студентов — один из главных на повестке Совета безопасности Российской Федерации, который объявил, что здоровье населения (студентов) является основой национальной безопасности страны. Отсутствие времени, безграмотность в вопросах правильного питания, перекусы, условия и модернизация в общественном питании — все это привело к неразборчивости в выборе продуктов питания.

Поэтому проблема организации рационального питания студентов остается по-прежнему актуальной, она является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни нашей молодежи.

Цель работы: изучить характер и особенности питания студентов 1-го курса ВятГУ.

Задачи работы:

1. Изучить теоретические аспекты правильного питания.
2. Провести анкетирование студентов 1-го курса ВятГУ.
3. Проанализировать полученные данные, сделать выводы.

Ключевые слова: правильное питание, питание студентов, темп жизни, пища быстрого приготовления, пищевые привычки.

Abstract. The most important condition for the preservation and improvement of health is a healthy lifestyle, the formation of which is the basis of primary prevention of many diseases. On the body of students, especially Junior courses is greatly influenced by the change in the usual life style. The increase in the volume of information, a new form of its submission compared to the school, the need to independently allocate time and organize their lives (especially for nonresident students) increases the load on the psycho-emotional sphere. For the normal functioning of the body of students, this is not an easy and responsible period, nutrition plays a significant role.

The main hygienic requirements for a healthy diet are as follows:

- diet should correspond to the age characteristics of the person;
- food should be varied and balanced in content of different substances;
- daily diet should be properly distributed in calories between Breakfast, lunch and dinner;
- it is necessary to strictly observe the time of meals and the intervals between them.

At the student's age, the formation of a number of physiological systems, primarily neurohumoral, has not yet been completed, so the young body is very sensitive to imbalance food ration. Most significant changes occur in the nature of nutrition of students who came to the city from rural areas, where food rations contain a significant amount of plant products.

In this regard, the issue of healthy and rational nutrition of modern students-one of the issues on the agenda of the national security Council of the Russian Federation, which announced that the health of the population (students) is the basis of national security. Lack of time, illiteracy in matters of proper nutrition, snacks, conditions and modernization in public catering — all this has led to a lack of intelligibility and lack of choice of food.

Therefore, the problem of rational nutrition of students is still relevant, it is an integral part of the formation of a healthy lifestyle of our youth.

Keywords: proper nutrition, students' nutrition, pace of life, fast food, food habits.

Состояние питания — один из важнейших факторов, определяющих здоровье и состояние генофонда нации. Оптимальная структура питания обеспечивает высокую работоспособность, профилактику многих заболеваний, поддерживает иммунные резервы организма и способность сопротивляться неблагоприятным факторам внешней среды. Следствием систематического нарушения принципов здорового питания становится повышение частоты функциональных отклонений и хронических заболеваний у студентов от младшего курса к старшему [1]. Наиболее часто встречаются отклонения в психоэмоциональной сфере, в показателях соматического здоровья, не последнее место занимают патологии желудочно-кишечного тракта и алиментарно-зависимые заболевания (Ластков Д. О., 2010). Изменение состояния здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлено многими факторами: адаптацией к новому режиму дня, к новым условиям проживания для иногородних студентов, неумением самостоятельно распределять свое время, большими учебными нагрузками, увеличением объема информации, гиподинамией, пассивными формами отдыха, что не может не отразиться на образе жизни.

К основным поведенческим факторам риска для здоровья студентов можно отнести: недостаточную двигательную активность, нарушение режима и качества питания, нарушение режима учебы и отдыха, курение и частое употребление алкоголя [2].

Достаточно широкую распространенность имеют пищевые привычки, обусловленные потреблением так называемого «пищевого мусора». Нехватка времени на полноценный прием пищи, слишком короткие перерывы между парами, отсутствие возможности перекусить в другом месте, да и порой просто нежелание затрачивать на приготовление еды много времени становятся главными аргументами в пользу посещения заведений быстрого

питания, так называемых fast-food, где можно быстро поесть буквально за 10–15 минут. Полуфабрикаты и fast-food все чаще заменяют сбалансированный и полезный обед. Взаимосвязь между питанием, умственной работоспособностью и особенностями образа жизни указывает на то, что нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели работоспособности, повышает вероятность возникновения вредных привычек (Ванханен В. Д., Ластков Д. О., Поплавский М. М. и др., 2010). Кроме того, актуальными проблемами современной молодежи являются низкая культура питания и недостаточная информированность в вопросах здорового питания. Именно рациональное питание есть физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда. Оно способствует длительному сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным воздействиям окружающей среды, активному образу жизни и долголетию.

Материалы и методы. Для изучения причин неправильного питания студентов было проведено анкетирование в группе (19 человек) по следующим вопросам:

1. Вы живете с родителями или в общежитии / снимаете квартиру?
2. Как вы считаете, какой вариант (с родителями или в общежитии / снимаете квартиру) для студентов наиболее хорош?
3. У кого, на ваш взгляд, сложится учеба лучше?
4. Кто питается правильнее — студент, живущий один или с родителями?
5. Как вы считаете, хорошо ли вы питаетесь, или дома рацион вашего питания был бы лучше? (Вопрос для студентов, живущих в общежитии.)
6. Часто ли вы приобретаете полноценный обед (например, включающий в себя суп, второе и чай)?

7. Как часто вы совершаете перекусы, пьетесь пищей быстрого приготовления?

Статистический анализ проводили с использованием компьютерных программ Excel, с использованием сглаживания методом скользящей средней, кросскорреляционного анализа (коэффициент Пирсона), корреляционного анализа (коэффициент Спирмена), дисперсионного анализа, анкетирования.

Для наглядности ответов их оценка и процентное содержание представлены в виде диаграмм.

Результаты и обсуждение. Различные нарушения питания особенно ярко проявляются в студенческие годы, трудно соблюдать режим питания из-за неуклонно увеличивающейся учебной нагрузки, из-за стиля и образа жизни студентов, а также не всегда стабильного материального положения.

Вы живете с родителями или в общежитии/снимаете квартиру?

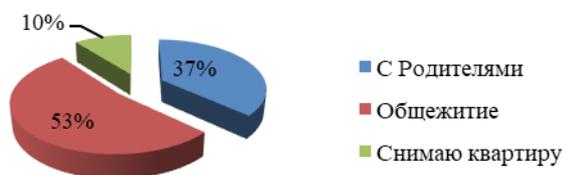


Рис. 1. Влияние места проживания на здоровье учащихся

Из 1-й диаграммы видно, что из 19 человек большинство (53%) в группе живут в общежитии, значит, можно правильно оценить причины плохого питания, 10% снимают квартиру, т. е. тоже находятся вдали от родителей, и только 37% живут с родителями, поступив в вуз своего родного города.

Как вы считаете, какой вариант для студентов наиболее хорош?

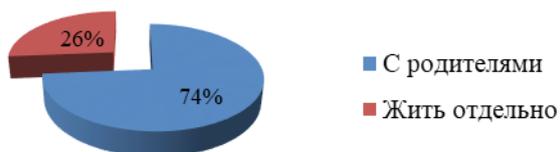


Рис. 2. Показатель преимущественного места проживания у студентов

74% опрошенных считают, что с родителями жить намного лучше, думаю, это связано прежде всего с тем, что дома родители опекают, готовят пищу, она всегда очень разнообразна и обильна. Если студент живет один, у него на это не хватает времени. Поэтому приходится прибегать к перекусам fast-food, рацион не включает полноценный источник витаминов и микроэлементов, а также сбалансированное количество жиров, белков и углеводов. 5 человек из группы считают, что жить отдельно лучше, так как теперь студент свободен и вправе делать, что он желает, включая питание fast-food.

У кого, на ваш взгляд, учеба будет более успешной?



Рис. 3. Показатель успешной учебы, зависящей от места проживания студента

На этот вопрос в процентном соотношении студенты ответили примерно так же, как и на второй вопрос. Это объясняется тем, что, во-первых, студент, живущий с родителями, не тратит время на приготовление еды, стирку белья, содержание в порядке всей квартиры (если студент снимает квартиру). Родители будут помогать ему с адаптацией к новым условиям, особенно это важно на первом курсе. Студенту же, который живет вдали от дома, нужно делать все самостоятельно и успевать организовать время не только для домашних дел, но и для домашних занятий, и для хобби — все это нелегко и сказывается на студентах.

Кто питается правильнее - студент, живущий один или с родителями?

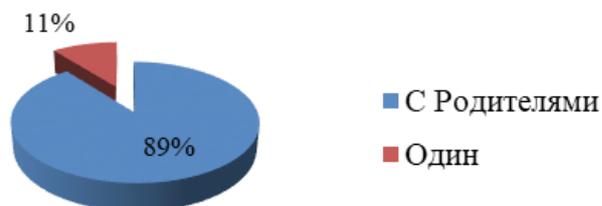


Рис. 4. Здоровое питание

Один из главных вопросов: у кого питание наиболее правильное и сбалансированное. Из предыдущих вопросов и выводов это очевидно: учащийся, живущий с родителями, питается намного чаще и лучше, чем студент, обеспечивающий себя пищей сам.

Оцените рацион вашего питания сейчас в сравнении с домашним питанием

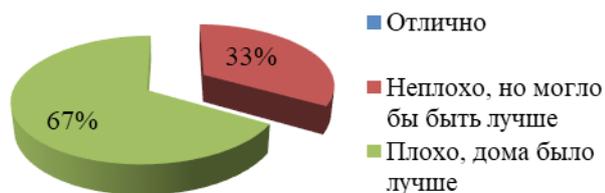


Рис. 5. Оценка правильного питания студентов, живущих отдельно от родителей

Задавая этот вопрос, хотелось узнать, что студенты, живущие отдельно от родителей, думают о своем питании. Из 12 человек не нашлось тех, кто питается отлично, как это было бы дома. 33% питаются неплохо, но считают, что дома питание было бы более правильным и сбалансированным. 8 человек считают, что питаются плохо, часто перекусывают на бегу, готовить совсем нет времени, спасает еда быстрого приготовления. Это приводит к частым обращениям в медицинский пункт университета.

Часто ли вы приобретаете полноценный обед (первое, второе, компот)?

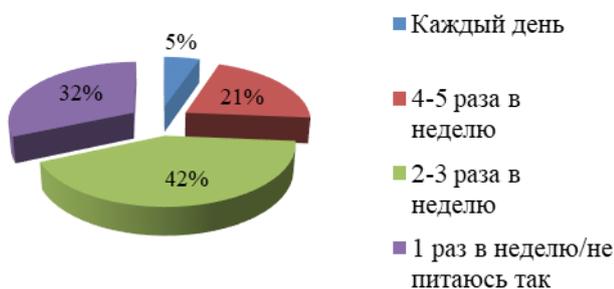


Рис. 6. Показатель полноценного рациона на одну неделю

Всего один студент из 19 питается ежедневно 3 раза в день, это очень низкий показатель и говорит о неправильном питании и плохом рационе 18 студентов. 21% учащихся питаются правильно 4-5 раз в неделю, это го-

ворит о хорошем питании, скорее всего, в выходные их питание отличается от ежедневного. 42% студентов питаются правильно всего 2 раза в неделю, их рацион содержит малое количество витаминов, они чаще страдают заболеваниями пищеварительной системы, их питание плохо сказывается на их самочувствии. И 6 человек из группы не питаются 3 раза в день по причине занятости с 10 утра до 6 вечера в университете, из-за недостатка средств нет возможности поесть в столовой, купить себе что-то «правильное», а на еду можно сэкономить, на них лежит множество домашних обязанностей. Все это ведет к расстройству кишечника, похудению и множеству других последствий.

Таким образом, можно подвести итоги: питание современного студента не является полезным и насыщенным витаминами, желательно следить за разнообразием рациона, его объемом и качеством. Ведь правильное питание — залог поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

Анкетирование также показало, что организация рационального питания в вузе востребована студентами и принесла бы ощутимую пользу в повышении уровня здоровья и рационализации общего режима дня. Несомненно так же и то, что организация физиологически правильного питания студентов имеет и важное учебно-воспитательное значение, иллюстрирующее практическое применение принципов рационального питания, повышая ориентированность будущих специалистов.

Результаты данного исследования можно сравнить с результатами Мартышенко Н.С. «Исследования проблемы организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты» (Мартышенко Н.С., 2017). Всего в опросе участвовало 300 студентов. Первый вопрос выяснял, где проживают студенты. В домашних условиях проживают менее половины из них (13%). Это указывает на масштаб проблемы питания обучающихся. Распределение ответов студентов на вопрос о частоте по-

сещения заведений общественного питания следующие: обычно питаются дома только 16% студентов. Это говорит о том, что даже студенты, проживающие дома, достаточно часто пользуются услугами предприятий общественного питания. Из всех студентов 25% посещают столовые университетов, рестораны быстрого питания — 45%, буфеты — 10%. Современные студенты отдают явное предпочтение заведениям быстрого питания, а не традиционным столовым. Следовательно, большинство студентов не получают полноценного питания, предпочитая полноценному обеду «перекусы» в заведениях зачастую сомнительного качества. Такое питание уж никак нельзя назвать рациональным.

Опираясь на результаты двух исследований, можно сказать, что питание студентов практически никем не регулируется, поэтому большинство из них питается неполноценно. Причины этого: нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни. Имеют место нарушения режима питания студентов. Однако наибольшее значение для студентов играет экономический фактор. Решение проблемы улучшения питания студентов лежит в русле развития ор-

ганизационно-экономических механизмов системы общественного питания вузов (Мартышенко Н. С., 2017).

Заключение. По данным проведенного исследования, установлено, что студенты 1-го курса ВятГУ, изначально имеющие достаточный уровень интеллекта, мотивированные на обретение высокого уровня профессиональных знаний, не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения правил оптимального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья. Режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания, их повседневный рацион углеводисто-жировой с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

Недостаточное поступление с пищей необходимых для жизнедеятельности организма веществ приводит к падению веса, исхуданию, понижению работоспособности, снижению реактивности и сопротивляемости организма к заболеваниям. Развитие культуры здоровья студентов, в том числе культуры правильного питания, является важной социально-педагогической задачей, от решения которой зависит качество современных специалистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Правильное питание школьника: основы рациона и принципы составления меню [Электронный ресурс] URL: <http://www.o-krohe.ru> (дата обращения: 21.05.2020).

Проблемы питания современных студентов [Электронный ресурс] <http://mirznanii.com/a/298641-2/problemy-pitaniya-sovremennykh-studentov-2> (дата обращения: 21.05.2020).

Теория рационального питания [Электронный ресурс] <https://www.bestreferat.ru/referat-43417.html> (дата обращения: 21.05.2020).

Ванханен В. Д., Ластков Д. О., Поплавский М. М. и др. Учение о питании. Т. 4: Гигиенический кодекс по пищевой санитарии (Базовые материалы культуры питания). Донецк, 2010. 128 с.

Киевлякис Ольга Методика правильного питания // Наука и инновации. 2013. № 128. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-pravilnogo-pitaniya> (дата обращения: 21.05.2020).

Кузнецова Мария Александровна, Савкина Наталья Валентиновна, Тихомирова Татьяна Анатольевна Правильное питание при занятии спортом // Наука-2020. 2019. № 256. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom> (дата обращения: 21.05.2020).

Мартышенко Н. С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты // Теоретическая и прикладная экономика. 2017. № 3. С. 70–89.

Михеева Диляра Фаридовна, Михеев Эдуард Рафаильевич Правильное питание подростка // Наука образование и культура. 2018. № 241. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov> (дата обращения: 21.05.2020).

Паршакова В. М., Прянишникова Д. Н. Физическая культура, как средство повышения иммунитета и профилактика простудных заболеваний // Международный журнал гуманитарных и естественных наук 2019. № 260. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-povysheniya-immuniteta-i-profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy> (дата обращения: 21.05.2020)

Погожева Алла Владимировна, Батурин Александр Константинович Правильное питание — залог успеха и долголетия // Пищевая промышленность. 2017. № 182. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-fundament-zdorovya-i-dolgoletiya> (дата обращения: 21.05.2020).

Черногорова Анастасия Андреевна, Савкина Наталья Валентиновна, Тихомирова Татьяна Анатольевна Роль правильного питания в жизни студента // Наука-2020. 2019. № 256. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pravilnogo-pitaniya-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 21.05.2020).

Шайхутдинов Булат Ильдарович, Храмешин Роман Алексеевич, Попова Анна Руслановна, Шашерина Ярослава Всеволодовна, Чупрова Виктория Владиславовна Правильное питание — залог здорового школьника // Вопросы науки и образования. 2018. № 19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-shkolnikov> (дата обращения: 21.05.2020).

REFERENCES

Proper nutrition of the student: the basics of the diet and the principles of the menu [Electronic resource] URL: <http://www.o-krohe.ru> (Accessed on: 21.05.2020) (in Russian)

Problems of nutrition of modern students [Electronic resource] <http://mirznanii.com/a/298641-2/> (Accessed on: 21.05.2020) (in Russian)

The theory of rational nutrition [Electronic resource] <https://www.bestreferat.ru/referat-43417.html> (Accessed on: 21.05.2020) (in Russian)

Vankhanen, V. D., Lastkov, D. O., Poplavskii, M. M. (2010). Uchenie o pitanii. Vol.4: Gigienicheskii kodeks po pishchevoi sanitarii [Bazovye materialy kul'tury pitaniia]. p.128. (Accessed on: 21.05.2020) (in Russian)

Kievyakis, Olga. (2013). Methods of proper nutrition [Science and Innovation]. No.128, (in Russian)
Kuznetsova Maria Alexandrovna, Savkina Natalya Valentinovna, Tikhomirova Tatyana Anatolyevna. (2019). Proper nutrition during sports [Science-2020]. No.256. (in Russian)

Martyshenko, N. S. (2017). Research on the problems of catering for university students: socio-economic aspects [Theoretical and Applied Economics]. No.3, p. p. 70–89. (in Russian)

Mikheeva Dilyara Faridovna, Mikheev Eduard Rafailievich. (2018). Proper nutrition of a teenager [Science Education and Culture]. No.241 (in Russian)

Parshakova, V. M., Pryanishnikova, D. N. (2019). Physical education as a means of increasing immunity and the prevention of colds [International Journal of Humanities and Natural Sciences] No.260. (in Russian)

Pogozheva Alla Vladimirovna, Baturin Alexander Konstantinovich. 2017. Proper nutrition — the key to success and longevity [Food industry]. No.182. (in Russian)

Chernogorova Anastasia Andreevna, Savkina Natalya Valentinovna, Tikhomirova Tatyana Anatolyevna. (2019). The role of proper nutrition in the life of a student [Science-2020]. No.256. (in Russian)

Shaikhutdinov Bulat Ildarovich, Khrameshin Roman Alekseevich, Popova Anna Ruslanovna, Shasherina Yaroslava Vsevolodovna, Chuprova Viktoria Vladislavovna. (2018). Proper nutrition is the key to a healthy student [Science and Education]. No.19. (in Russian)