



Питание студента как фактор физического здоровья

Величко Т. И.¹, Михайлюк Е. И.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана, Москва, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 18.11.2018
Опубликовано: 30.12.2018

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

питание студентов, рацион питания, здоровье, утомление

АННОТАЦИЯ:

Проблема здорового питания — одна из самых актуальных в наши дни. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от нашего питания и отношения к нему, что позволяет обеспечивать нормальный рост и развитие организма. Полноценное питание и восстановление энергозатрат определяют умственное и физическое развитие, оптимальное функционирование всех органов и систем, формирование иммунитета и адаптационных резервов организма. Дефицит времени, нарушения режима труда и отдыха — все это влияет на умственную и физическую работоспособность студента. В связи с этим более уязвимыми становятся студенты, уже имеющие проблемы со здоровьем. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония — все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

The nutrition of the student as a factor of physical health

Velichko T. I.¹, Mikhaylyuk E. I.¹

¹ Bauman Moscow State Technical University, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 18.11.2018
Accepted: 30.12.2018

KEYWORDS:

nutrition of students diet, health, fatigue

ABSTRACT:

The problem of healthy nutrition is one of the most important in our days. All the vital processes in the body are highly dependent on our food and your relationship to it that allows to ensure the normal growth and development of the body. Good nutrition and restore energy, defines mental and physical development, optimal functioning of all organs and systems, the formation of the immune system and adaptation reserves of the body. The lack of time, violations of the regime of work and rest, all of which affect mental and physical performance of the student. In this regard, more vulnerable students who already have health problems. Our physical health, status immunity, longevity, mental harmony — it is directly connected with the problem of healthy human nutrition.

CITATION

Величко Т. И., Михайлюк Е. И. Питание студента как фактор физического здоровья // Живая психология. — 2018. — Том 5. — № 4. — С. 363–370. — doi: [10.18334/lp.5.4.39893](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39893)

Velichko T. I., Mikhaylyuk E. I. (2018) Pitanie studenta kak faktor fizicheskogo zdorovya [The nutrition of the student as a factor of physical health]. *Zhivaya psikhologiya*, 5(4), 363–370. doi: [10.18334/lp.5.4.39893](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39893)



Обучение в вузе предполагает высокую как умственную, так и физическую нагрузку. Организация правильного питания обеспечивает ускорение восстановительных процессов после учебного дня и тренировочных нагрузок, тем самым обеспечивая высокую работоспособность студентов. Рациональное питание предусматривает соблюдение энергетического равновесия в организме согласно следующему принципу: количество поступившей энергии должно соответствовать количеству израсходованной энергии. В своей основе сбалансированное питание не является чем-то особенным, оно лишь удовлетворяет повышенные запросы организма и отвечает требованиям специфики подготовки обучения в вузе.

Основная проблема питания студентов заключается в дни периода, когда студенты находятся в психоэмоциональном напряжении (период зачетной недели и сессии), в период тренировочных занятий, а также соревнований. Поэтому довольно часто студенты испытывают дефицит отдельных нутриентов, в этом случае возникает повышенный риск развития утомления и переутомления.

Целью данного исследования является сравнительный анализ питания студентов как одного из факторов физического здоровья.

Рациональное питание предусматривает соблюдение энергетического равновесия в организме.

Rational nutrition provides for the observance of energy balance in the body.

Материалы и методы исследования

В исследованиях использовался материал данных для сравнительного анализа питания студентов, живущих в Москве и Самарской области. Исследование было проведено среди студентов МГТУ имени Н. Э. Баумана (Москва) и студентов ТГУ (Тольятти). В исследовании приняли участие 489 студента. Студенты МГТУ имени Н. Э. Баумана — 232 человека, из них 97 девушек и 135 юношей, в том числе 153 — студенты 1 курса и 79 — студенты 2–3 курса. Студенты ТГУ — 257 человек, из них 115 девушек и 142 юноши, в том числе 124 — студенты 1 курса и 133 — студенты 2–3 курса. Возраст участников опроса колебался от 18 лет до 21 года.

В ходе исследования было проведено анкетирование, включающее 26 вопросов, ориентированных на выявление особенностей, режима и качества питания современных студентов. Обработка статистических данных производилась в редакторе Excel-2003.

Результаты и их обсуждение

Здоровое питание человека напрямую связано с нашим физическим здоровьем и долголетием. Многие студенты, поступающие в вуз, уже имеют «букет» заболеваний. По данным статистики ежегодных медицинских осмотров, у 80–85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьезные хронические заболевания, препятствующие их адаптации к новым жизненным условиям и полноценным социальным взаимодействиям [3] (Strakhova, 2015). Если уже существуют такие проблемы у студентов, как гастриты, язвенная болезнь желудка, нарушения обмена веществ и т. д., то есть необходимость говорить на эту тему.

Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития



многих заболеваний. В последние годы наблюдается обострение проблемы здорового питания населения России в целом. В связи с нарушением полноценного питания только количество заболеваний, связанных с органами пищеварения, возросло за последние годы в 40 раз [2] (Meshkov, Yurin, 2016).

Для современных студентов особенно остро стоит проблема питания еще и потому, что есть ещё один фактор, приводящий к изменению привычного графика студента, это совмещение двух аспектов деятельности — работы и учебы. Как правило, студенты пока заняты малоквалифицированным трудом и это происходит в вечернее или ночное время, после дневного обучения в вузе. В связи с этим ухудшается ситуация с полноценным и своевременным питанием. Питание на ходу и перенос пищи на потом, питание в ночное время — для многих работающих студентов это знакомая ситуация.

В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приема пищи. Для студентов вполне характерна гиподинамия, а в сочетании и с неполным рационом питания это оказывает влияние на весь организм, его состояние. Студенческая жизнь насыщена и разнообразна, она отличается активностью во всех сферах жизни, и поэтому большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивает активность вплоть до 18–20 часов в сутки. Нарушение режима дня и отдыха, отсутствие сна или хроническое недосыпание, питание на ходу или всухомытку — все это при такой интенсивной нагрузке организма может привести к нервно-психическому срыву. По результатам ответов респондентов на вопросы составлена сводная таблица 1.

Полученные данные свидетельствуют о несбалансированном рационе, недоедании или неполноценном питании сту-

” Сегодня в любом вузе стремятся организовать правильное питание студента, однако наибольшее значение для студентов имеет экономический фактор.

Now any University strives to organize proper nutrition of the student, however, the most important for students is the economic factor

дентов. При таком питании очень серьезными могут быть последствия. Систематическое недоедание ведет к снижению веса, понижению физической и умственной работоспособности, снижению реактивности и сопротивляемости организма к заболеваниям.

В таблице видно, что некоторые студенты принимают витамины дополнительно к дневному рациону питания. Но надо заметить, что по назначению специалиста принимают только малое количество респондентов, по большей части это самостоятельное решение и выбор витаминов. Небольшая часть юношей принимают в своем рационе и спортивное питание. Часть девушек периодически пользуются диетой для снижения веса, несмотря на то, что при этом испытывают физическое недомогание и психическую нестабильность.

Интересные данные в исследованиях Мартышенко Н. С. Она пишет, что, кроме питания в пунктах общественного питания, студенты готовят себе еду сами. В свои исследования она включила вопрос о предпочтениях в блюдах, которые готовят студенты в домашних услови-



Таблица 1

Отношение студентов к питанию

Вопросы/ответы	МГТУ % дев./юн.	ТГУ % дев./юн.
1. Сколько раз в течение дня Вы питаетесь:		
1–2 раза	13/16	8/5
2–3 раза	33/39	9/14
3 раза	12/12	8/29
3–4 раза	22/28	26/8
3–5 раз	13/2	1/13
4–5 раз	4/1	13/19
5 раз	2/0	31/7
5–6 раз	1/1	4/3
6 раз в день и больше	0/1	0/2
2. Сколько выпиваете воды в течение дня:		
1–1,5 л	38/24	9/5
1,5–2 л	41/39	53/21
2–2,5 л	12/26	18/31
2,5–3 л	5/7	13/20
больше 3 л	4/4	7/23
3. Как Вы обычно питаетесь:		
«на ходу»	3/4	9/21
«основательно»	26/32	48/48
«как придется»	71/64	43/31
4. Часто ли Вы посещаете места быстрого питания:		
Да	33/41	13/17
Нет	8/6	33/49
Редко	58/53	37/19
Никогда не посещали	1/0	17/15
5. Учитываете ли Вы сбалансированность белков, жиров и углеводов в своем питании:		
Да	27/14	21/28
Нет	57/59	10/49
Никогда не задумывались об этом	16/27	69/23
6. Знаете ли Вы правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания:		
Да	44/22	21/40
Нет	51/68	78/56
Для меня это ненужная информация	5/10	1/4
7. Принимаете ли Вы витамины дополнительно к дневному рациону питания:		
Да, без системы	18/16	15/15
Нет	41/60	60/70
Систематически	6/2	6/4
Сезонно	35/22	19/11

Источник: составлено авторами



ях. К этому вопросу студенты проявили большой интерес, давая более развернутые ответы. Среди наиболее популярных групп из структуры меню оказались следующие группы: 43% — блюда из курицы; 32% — каши; 40% — макаронные изделия; 38% — мясные блюда; 38% — супы; 32% — картофель; 31% — блюда из риса. Чаще всего студенты готовят сами блюда из курицы. На удивление, студенты не так часто готовят блюда на основе полуфабрикатов, пишет автор. В качестве одного из выводов по структуре меню студентов можно утверждать, что студенты потребляют крайне мало овощных блюд и фруктов. То есть они потребляют недостаточно витаминов, столь необходимых молодому организму [1] (*Martysenko, 2017*).

Доказано, что умственная деятельность студентов сопровождается различными изменениями функционального состояния органов и систем организма. Мозговая ткань в процессе умственной деятельности использует больше кислорода, чем другие ткани тела. При длительной и направленной умственной работе наступает утомление, которое приводит к снижению реакции организма, силы памяти, иногда и отсутствие желания трудиться. Низкое или недостаточное содержание глюкозы в крови может сопровождаться головокружением, слабостью, плохим зрением. Возникновение утомления, чувства усталости — это биологически необходимая защита организма от развития истощения. По мнению респондентов, на ухудшение их здоровья влияют такие факторы, как недосыпание и наличие психоэмоционального напряжения. Как справляются студенты с этой проблемой, можно увидеть в таблице 2.

Результаты анализа показали, что чувство усталости в большей или в меньшей степени испытывают все студенты. Многие студенты идут на занятия в вуз после работы, сразу после ночной смены. Для повышения умственной и физической

работоспособности, а также снятия психического напряжения в конце учебного дня, необходимо восстановление. Часть студентов при утомлении и чувстве усталости используют свои проверенные средства для восстановления работоспособности, часть студентов используют эти средства в комплексе. Несколько студентов из МГТУ неординарно ответили на задаваемый вопрос, для одних лучшее восстановление — это поездки на отдых за границу, а для кого-то и мозговой штурм.

Проведенный нами анализ показывает, что студенты из ТГУ питаются чаще и реже посещают места быстрого питания, но, несмотря на это, наличие утомления по сравнению со студентами из МГТУ у них больше. Уже давно доказано, что режим дня позволяет быстрее восстанавливать силы, именно с этим мы связываем тот факт, что большая часть студентов ТГУ живет дома с родителями. В связи с этим мы решили для студентов МГТУ задать дополнительные вопросы (табл. 3).

Большая часть респондентов из МГТУ также живет с родителями, и поэтому питание у таких студентов должно быть лучше. Анкетирование показало, что отношение к питанию у студентов МГТУ правильное. Большинство студентов сами для себя покупают продукты питания, при этом обращают внимание на сроки годности и состав продуктов. Но, несмотря на это, большинство сту-

” Самостоятельное приготовление пищи также не всегда обеспечивает полноценный режим питания.

Self-cooking also does not always provide a full diet.



Таблица 2
Утомление студентов

Вопросы/ответы	МГТУ, %	ТГУ, %
1. Ощущаете ли Вы усталость в течение учебного дня:		
Да	59	66
Нет	6	10
Всегда	9	4
Редко	26	20
2. Чувство усталости испытываете:		
во время учебных занятий	28	38
после учебных занятий	56	30
еще до учебных занятий	16	32
3. Что Вы используете для снятия чувства усталости и психического напряжения:		
Сон	32	22
Спорт	6	3
Легкая разминка, танцы	7	3
Вкусная еда	8	4
Пассивный отдых	11	8
Прослушивание любимой музыки	12	5
Принятие ванны	4	8
Крепкий чай, кофе	10	4
Шоколад	2	4
Алкоголь	1	2
Просмотр ТВ	2	1
Компьютерные игры	1	1
Чтение художественной литературы	1	0
Прогулка	3	0
Ничего не использую	0	35

Источник: составлено авторами

” **Нарушение режима питания и злоупотребление питанием студентами в системе фаст-фуд становятся серьезным фактором риска развития многих заболеваний.**

Eating disorders and abuse of food by students in the fast food system are becoming a serious risk factor for many diseases.

дентов предпочитает частые перекусы в местах быстрого питания. Часто отсутствует завтрак как у одной группы, так и у другой, в связи с отсутствием свободного времени. Большинство студентов выразили недовольство своим рационом питания и желание его изменить. Основными желаемыми изменениями посчитали отказ от ночных приемов пищи и вредных привычек, а также увеличение количества домашней еды, овощей и фруктов и других полезных продуктов в своем рационе. Причинами невозможности изменений данных были названы недостаточность ресурсов, в том числе и финансовых, а также недостаточное желание самих респондентов.



Таблица 3

Вопросы для студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана

Вопросы/ответы	Да, %	Нет, %
Где Вы проживали до поступления в МГТУ имени Н.Э. Баумана:		
Москва, Московская область и города-миллионеры	63	—
Столицы республик, обл. города (численность населения свыше 500 тысяч)	23	—
Города с населением меньше 500 тысяч	7	—
Города с населением меньше 100 тысяч	7	—
Сейчас Вы проживаете с родителями или отдельно:		
С родителями	62	—
Отдельно	38	—
Сами ли Вы покупаете продукты	85	15
На что обращаете внимание при покупке продуктов:		
срок годности товара	83	17
состав	53	47
наличие ГМО, наличие консервантов	15	85
Считаете ли Вы себя здоровым	62	38
Часто ли у вас что-то болит	36	64
Изменилось ли Ваше мнение к питанию после поступления в вуз	24	76

Источник: составлено авторами

Заключение

Сегодня в любом вузе стремятся организовать правильное питание студента, однако наибольшее значение для студентов имеет экономический фактор, что не позволяет им питаться в студенческой столовой в полном объеме, заказывая первые и вторые блюда. Самостоятельное приготовление пищи также не всегда обеспечивает полноценный режим питания.

Проведенные исследования показали, что питание студентов практически никак не регулируется, поэтому большинство из них питается неполноценно. Скудный рацион, нехватка или отсутствие в рационе витаминов и микроэлементов приводят к быстрому утомлению растущего организма.

Нарушение режима питания и злоупотребление питанием студентами в системе фаст-фуд становятся серьезным фактором риска развития многих заболе-

ваний. Причинами этого могут служить такие факторы, как дефицит времени в современном темпе жизни студента, совмещение учебы и работы, а также некомпетентность в вопросах культуры питания.

ИСТОЧНИКИ:

1. Мартышенко Н.С. [Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты](#) // Теоретическая и прикладная экономика. — 2017. — № 3. — с. 70–89.
2. Мешков А.Ю., Юрин И.Ф. [Питание студентов в университете](#) // Здоровоохранение, образование и безопасность. — 2016. — № 3. — с. 88–95.
3. Страхова И.Б. [Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи](#) // Интерэкспо Гео-Сибирь. — 2015. — № 2. — с. 168–172.



REFERENCES:

- Martyshenko N. S. (2017). *Issledovanie problem organizatsii pitaniya studentov universiteta: sotsialno-ekonomicheskie aspekty* [The study of problems of nutrition of University students: socio-economic aspects]. *Theoretical and Applied Economics*. (3). 70-89. (in Russian).
- Meshkov A. Yu., Yurin I. F. (2016). *Pitanie studentov v universitete* [Nutrition Students at the University]. *Zdravookhranenie, obrazovanie i bezopasnost*. (3). 88-95. (in Russian).
- Strakhova I. B. (2015). *Ratsionalnoe pitanie kak faktor zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi* [Sensible nutrition as a factor of students' healthy lifestyle]. *Interexpo GEO-Siberia*. 6 (2). 168-172. (in Russian).

Сведения об авторах:

Величко Татьяна Ивановна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат биологических наук, профессор Российской Академии Естествознания
E-mail: tivelichko@mail.ru

Михайлюк Елена Игоревна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат биологических наук
E-mail: elena.grishina2010@mail.ru

