

Гришан А.А., Приловская С.В.

ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ КАК ФАКТОРА, ЛИМИТИРУЮЩЕГО ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научные руководители: канд. пед. наук, доц. Рукавицын Д.Б., ст. преп. Кабанов В.А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Студенты медицинского университета испытывают высокую умственную нагрузку, поэтому для поддержания и улучшения работоспособности особую роль играют обязательные занятия физической культурой. То, насколько эффективны студенты на занятиях, зависит в том числе от их функционального состояния, на которое влияет качество питания. Нарушение пищевого поведения может стать весомым препятствием для эффективной физической нагрузки. Исследование, направленное на выявление отклонений в питании, даст возможность выработать советы по рационализации питания в дни физических нагрузок.

Цель: провести оценку фактического питания студентов БГМУ 1-4 курсов и выявить его влияние на уровень физической активности и общее самочувствие в ходе занятий по физической культуре.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 103 студентов 1-4 курсов БГМУ. Анкета включала вопросы о режиме питания, частоте употребления основных групп продуктов, уровне физической активности и субъективных ощущениях на занятиях физической культурой (головокружение, одышка, утомляемость, время восстановления). Статистическая обработка данных выполнена при помощи Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Нами проведен анализ фактического питания студентов БГМУ, в ходе которого выявлены существенные нарушения режима приема пищи. Установлено, что лишь 12,6% респондентов придерживаются регулярного режима питания, тогда как 42,7% питаются хаотично, без определенного графика. Особую тревогу вызывает ситуация с завтраком: 11,7% студентов никогда не завтракают, что приводит к длительному голоданию. При анализе качественного состава рациона ожидалось выявление дефицита белка, однако результаты опроса показали, что наиболее выраженные нарушения касаются недостаточного потребления овощей и фруктов. Ежедневно овощи употребляют лишь 30,1% студентов, фрукты – 22,3%, что свидетельствует о дефиците пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ. При этом потребление мяса, птицы или рыбы ежедневно отмечают 61,2% респондентов, молочных продуктов – 54,4%, что указывает на относительное благополучие в отношении белкового компонента рациона. Выявленные нарушения питания отражаются на состоянии студентов в ходе занятий физической культурой. Среди опрошенных 34,9% испытывают головокружение или потемнение в глазах, 45,6% жалуются на мышечную слабость. Восстановление после нагрузки занимает более 3-5 минут у 65,1% студентов, причем у 4,9% одышка и сердцебиение не проходят более 10 минут. Сравнивая выявленные нарушения питания с жалобами студентов на плохое самочувствие, можно предположить, что эти явления взаимосвязаны. Нерегулярный режим питания и отсутствие полноценного завтрака приводят к нестабильности уровня глюкозы в крови, что проявляется головокружением, слабостью и снижением переносимости физической нагрузки. Дефицит овощей и фруктов, являющихся основными источниками калия и магния, может объяснять высокую частоту мышечной слабости и замедленное восстановление.

Выводы. Выявленные нарушения питания являются фактором, лимитирующим физическую активность студентов, что обосновывает необходимость разработки практических рекомендаций по оптимизации рациона в дни учебных и физических нагрузок.