

УДК 159.944.3

Показатели самочувствия, активности и настроения у лиц с разным характером питания и коэффициентом физической активности

Воронина Инна Юрьевна,
Банникова Полина Евгеньевна

* * * * *

Психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание и низкая физическая активность оказывают негативное влияние на самочувствие, активность и настроение студентов, что сказывается на качестве их обучения и снижает эффективность освоения профессиональных навыков. Однако взаимосвязь между этими факторами еще недостаточно изучена. Целью работы явилось исследование показателей самочувствия, активности и настроения у студентов с разным характером питания и коэффициентом физической активности. Обнаружено что показатели самочувствия и активности студентов снижены по сравнению с нормой. Среднегрупповые показатели настроения в пределах нормы. Коэффициент физической активности на нижней границе нормы. Большая часть потребляемых нутриентов находится в недостатке. Питание нерациональное. Выявлена взаимосвязь самочувствия, активности и настроения студентов с употреблением следующих нутриентов: витамин С, насыщенные жирные кислоты, натрий, этиловый спирт, железо.

Ключевые слова: самочувствие, активность, настроение, коэффициент физической активности, характер питания.

* * * * *

Эффективность обучения в высшей школе во многом зависит от психоэмоционального состояния студента. В современных условиях будущие специалисты должны обладать большой профессиональной мобильностью, высоким уровнем физической и умственной работоспособности, дисциплинированностью и стрессоустойчивостью.

Реальность такова, что учебно-профессиональная деятельность студентов составляет в среднем более двенадцати часов в день. Они спят не более шести часов в сутки, а учебные задания обычно выполняют по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Высокие физические и умственные нагрузки студентов сопряжены с требованием самостоятельности и способностью принимать решения в сложных условиях вузовской деятельности [3].

В результате студент долгое время находится в постоянной психоэмоциональной напряженности, что ведет к снижению самочувствия, активности и настроения, и, как следствие, падению работоспособности [6].

Полноценное питание является одним из важнейших факторов, формирующих здо-

ровье человека, однако проблема современного студента - это абсолютно неадекватное отношение к питанию. Поддержание баланса в рационе и режиме питания оказывает воздействие на физическое развитие студентов, их здоровье и жизненный уклад [4].

Около половины современных студентов не стремятся участвовать в занятиях физического воспитания в рамках образовательного процесса, чтобы компенсировать дефицит двигательной активности, вызванной выполнением учебных задач и малоподвижным образом жизни [2, 5].

В научной литературе встречаются сведения о том, что психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание и низкая физическая активность оказывают негативное влияние на самочувствие, активность и настроение студентов, что сказывается на качестве их обучения и снижает эффективность освоения профессиональных навыков.

Однако взаимосвязь между этими факторами еще недостаточно изучена, что обуславливает актуальность выбранной для исследования темы.

Цель работы – провести исследования показателей самочувствия, активности и настроения у студентов с разным характером

питания и коэффициентом физической активности.

Задачи: оценить показатели самочувствия, активности и настроения студентов ВУЗа; оценить характер питания и коэффициент физической активности студентов ВУЗа; выявить взаимосвязь характера питания с показателями самочувствия, активности, настроения и коэффициентом физической активности студентов ВУЗа.

Исследование проводилось на базе кафедры зоологии и физиологии Института Биологии и Биотехнологии (ИББ) Алтайского Государственного Университета. Было обследовано 88 человек, в возрасте от 18 до 23 лет. Обследование испытуемых осуществлялось с использованием устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 – «Психофизиолог». Оценка психоэмоционального состояния осуществлялась с помощью методики САН, содержащей 30 пар слов, которые описывают степень активности, самочувствия и настроения. Оценка пищевого статуса проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса для оценки пищевого статуса человека «Анализ состояния питания человека», версия 1.2.4 (ГУ НИИ питания РАМН, 2003-2006 гг.)

Все полученные результаты обследования обработаны вариационно-статистическими методами с использованием программных продуктов SPSS 17.0 и Microsoft Excel.

На первом этапе нашего исследования мы оценили показатели самочувствия, активности и настроения студентов. Результаты приведены в таблице 1. Видно, что среднегрупповые показатели самочувствия и активности снижены до $4,1 \pm 0,13$ балла и $3,7 \pm 0,12$ балла, соответственно. Возможно, это связано с отсутствием нормализованного цикла сна, высокими психоэмоциональными нагрузками, эндокринологическими сдвигами в организме (гипо- или гипертиреоз), гиповитаминозом. Среднегрупповые значения показателя настроения укладываются в нормативные границы и составляет $4,4 \pm 0,14$ балла.

Второй этап исследования был посвящен оценке энергетической ценности суточ-

ного рациона, анализу характера фактического питания и определению коэффициента физической активности студентов.

Таблица 1 – Показатели самочувствия, активности и настроения у студентов

Показатели	Значения (M±m)	Норма значений
Самочувствие, балл	$4,1 \pm 0,13$	4,5-6 балла;
Активность, балл	$3,7 \pm 0,12$	4,3-6 балла;
Настроение, балл	$4,4 \pm 0,14$	4,1-6 балла.

Средняя величина энергетической ценности суточного рациона у юношей составила 2676,2 ккал/сут, что на 7% выше нормы (2500 ккал/сут) для соответствующего пола, возраста и энергозатрат в соответствии с медико-биологической классификацией видов трудовой деятельности. У девушек данный показатель составил 1479,9 ккал/сут, что на 29,5% ниже нормы (2100 ккал/сут). Коэффициент физической активности составил $1,4 \pm 0,15$ балла, что расценивается как нижняя граница нормы (норма составляет 1,4-2,4 балла).

Анализ характера фактического питания студентов показал существенные отклонения от адекватного. Результаты проиллюстрированы диаграммой на рисунке 1. Большая часть нутриентов пищи находится в недостатке, а значит, продукты, которые содержат данные вещества, потребляются студентами редко. Такое пренебрежение ценными нутриентами может стать причиной отклонений в здоровье и снижению показателей самочувствия, активности и настроения студентов.

На следующем этапе исследования, с целью выявления возможных взаимосвязей потребления различных нутриентов и показателей самочувствия, активности и настроения у студентов, мы провели корреляционный анализ. Был получен ряд корреляционных коэффициентов, которые доказывают нам взаимосвязь отдельных продуктов питания с уровнем самочувствия, активности и настроения. Статистически значимые коэффициенты корреляции приведены в таблице 2.

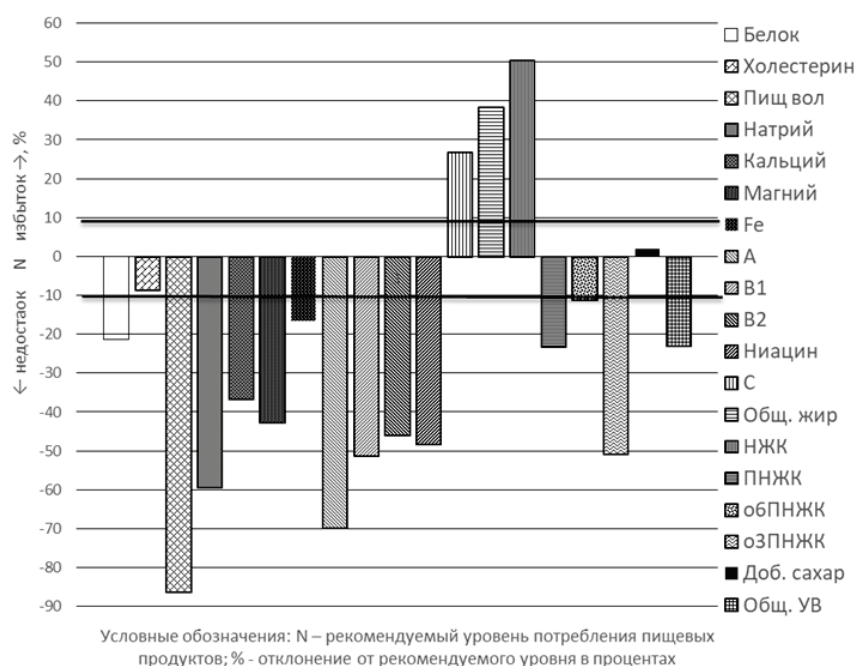


Рисунок 1 – Уровень потребления пищевых продуктов испытуемыми (норма от -10% до +10%)

Таблица 2 – Значения коэффициента корреляции между показателями самочувствия, активности, настроения и потреблением отдельных нутриентов

	Самочувствие	Активность	Настроение
НЖК	0,235*	0,161	0,194
Na	0,231*	0,168	0,169
Fe	0,226*	0,250*	0,216*
Витамин С	0,286**	0,270*	0,144
Этиловый спирт	-0,236*	-0,248*	-0,139

* Корреляция значима на уровне 0,05

** Корреляция значима на уровне 0,01

Корреляция самочувствия, активности и настроения с содержанием витамина С показывает, что студенты, употребляющие большое количество продуктов, содержащих витамин С имеют хорошую активность и самочувствие по сравнению со студентами, не употребляющими данные продукты

Для студентов с пониженным самочувствием характерно менее частое употребление продуктов, содержащих насыщенные жирные кислоты, чем у студентов с нормальным самочувствием. Это говорит о том, что НЖК оказывает большое влияние на поддержание самочувствия в норме.

Для студентов с пониженным самочувствием характерно менее частое употребление продуктов, содержащих натрий, чем у студентов с нормальным самочувствием.

Этиловый спирт оказывает существенно влияние на самочувствие и активность. Было выявлено, что студенты с низким уровнем самочувствия и активности употребляют большее количество этилового спирта, чем студенты с нормальным самочувствием. Обнаружено, что студенты с низким настроением, самочувствием и активностью употребляют меньше продуктов, содержащих железо, чем студенты, с нормальным настроением.

В наших исследованиях не обнаружено связи между показателями самочувствия, активности и настроения студентов с коэффициентом физической активности, хотя в литературе имеются сведения о наличии такой связи [1, 5].

Выводы:

1. Среднегрупповые показатели самочувствия и активности студентов ВУЗа снижены по сравнению с нормой. Среднегрупповые показатели настроения в пределах нормы.
2. Коэффициент физической активности испытуемых на нижней границе нормы.
3. Большая часть потребляемых нутриентов находится в недостатке. Питание нерациональное.
4. Выявлена взаимосвязь самочувствия, активности и настроения студентов с употреблением следующих нутриентов: витамин С, насыщенные жирные кислоты, натрий, этиловый спирт, железо.

Библиографический список

1. Горбунов А.Ю., Горбунова И.О. Теоретическое обоснование физкультурной активности студентов // Вестник науки. – 2024. – № 1. – Т. 4. – С. 687-692.
2. Грязева Е.Д., Жукова М.В., Кузнецов О.Ю. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе // Система воспитания в высшей школе: аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72 с.
3. Захарова Е.А. Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3.
4. Кирпикова Д.Д., Лескова М.А. Особенности и характер питания студентов-медиков, обучающихся на территории Российской Федерации, в зависимости от курса обучения // Смоленский медицинский альманах. – 2021. – № 1. – С. 147-149.
5. Хорьков В.В., Шувалов А.М., Варегина И.Е. Физическая культура и спорт как неотъемлемая часть образовательного процесса в вузе // Проблемы педагогики. – 2024. – №1. – С. 22-25.
6. Юматов Е.А. В руководстве: Психиатрия чрезвычайных ситуаций / 2-е изд, испр. и доп. – М, 2011. – Том 1. – С. 71.

УДК 796.01:159.923

Физическая культура как компонент здорового образа жизни

Ленская Ирина Федоровна,
Чудоякова Елена Николаевна

* * * * *

Данная статья исследует роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Целью статьи является раскрытие влияния физической культуры на общее здоровье и благополучие, а также представление практических рекомендаций для поддержания здорового образа жизни. Исследование показывает, что физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия. Физкультурная активность способствует улучшению общей физической формы, снижению риска развития заболеваний, а также повышению психологической устойчивости и настроения. Физическая культура имеет положительное влияние на все возрастные группы, начиная с детей раннего возраста и заканчивая пожилыми людьми.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность, физическая форма, психологическое благополучие, возрастные группы.

* * * * *

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни, влияя на наше здоровье и общее благополучие. В современном мире, где сидячий образ жизни и проблемы, связанные с ожирением становятся все более распространенными, важно осознать значение

физической активности и ее влияние на наше тело и разум.

Здоровый образ жизни включает в себя ряд компонентов, таких как правильное питание, отсутствие вредных привычек, психоло-