

**ВЛИЯНИЕ МАССЫ ТЕЛА И РЕЖИМА ПИТАНИЯ
НА СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ
СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**
INFLUENCE OF BODY AND POWER SUPPLY ON SOCIAL SENSITIVITY
STUDENTS OF AGRARIAN UNIVERSITY

Н.Е. Симонович, доктор психологических наук, профессор,
Российский государственный гуманитарный университет
(Москва, Миусская пл., 6)

ORCID 0000-0001-5330-5383

Д.Н. Багрецов, кандидат филологических наук,
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Н.Г. Каленикова, кандидат педагогических наук, доцент,
Брянский государственный технический университет
(Брянск, бул. 50 лет Октября, 7)

Рецензент: В.И. Набоков, доктор экономических наук, профессор
Уральского государственного аграрного университета

Аннотация

В статье приводятся результаты анализа питания студентов во время обучения в аграрном университете. Полученные результаты позволяют сделать выводы о том, что студенты питаются неправильно, нерегулярно. Это сказывается на их обучении. Полученные результаты необходимо использовать при организации занятий по физической культуре и в воспитательной работе.

Ключевые слова: истощение организма, социальное самочувствие, дефицит массы тела, режим питания, БАД.

Abstract

The article presents the results of the analysis of the nutrition of students during training at the Agrarian University. The results allow us to conclude that students eat improperly, irregularly. This affects their learning. The results should be used in the organization of classes in physical culture and in educational work.

Keywords: depletion of the body, social well-being, lack of body mass, diet, dietary supplements.

Во время обучения в аграрном университете студенты сталкиваются с проблемой регулярного питания. Режим питания очень важен для молодого неокрепшего организма студента. Во время занятий происходит огромная трата энергии, которую необходимо восполнять. Любой человек от рождения и до его биологического созревания проходит длительный период времени, в течение которого происходят сложные процессы морфологического, физиологического развития. Развитие – это не только увеличение длины тела, но также дифференцирование и преобразование форм организма.

Исследование физических параметров человека позволяет сделать оценку общих размеров, пропорций тела, конституции и других соматических особенностей человека. Одной из основных конституционных характеристик является масса тела студента аграрного университета.

Важным параметром для рассмотрения наличия лишнего веса является телосложение. Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов.

В период с сентября 2017 г. по май 2018 г. на базе одного из аграрных университетов АПК проведено исследование студенток первого курса очной формы обучения.

Цель исследования – определить конституционный тип студенток, режим питания и выявить средства, наиболее часто используемые девушками для похудения.

В процессе исследования были использованы методы антропометрических исследований массы и длины тела в медицинском кабинете, а также проводился анкетный опрос студенток. Разработанная анкета включала ряд вопросов, которые были связаны с режимом питания, определялось меню наиболее употребляемых продуктов и блюд, время приема пищи, личностная мотивация студенток в желании похудеть и используемые ими в этих целях различные средства.

В анкетном опросе приняло участие 40 студенток первого курса. В ходе исследований были установлены средние показатели длины и массы тела, они соответственно составили 170,5см и 56,7кг, что соответствует норме.

Из общего количества опрошенных девушек на момент исследования 78% имели желание похудеть (разброс в показателях составил от 1кг до 6 кг, средний – 2,8), остались довольны своим весом – 20%, желали увеличить массу тела – 2%.

Проведенный подсчет показателя упитанности показал, что незначительный вес оказался лишь у 5% студенток, остальные девушки, желающие похудеть, имеют показатель упитанности от среднего и до плохого (а именно, 10% – средний, 70% – плохой, 20% – очень плохой). Та же ситуация наблюдалась и в группе девушек, довольных своим весом (50% – плохой показатель, 33% – очень плохой, 17% – истощение).

В анкете были представлены средства, которые использовались девушками, чтобы уменьшить массу тела (таб. 1)

Таблица 1

Средства, используемые студентками для уменьшения массы тела

№ п.п	Название средств	Количество девушек, использующих данное средство (в%)
1.	Биологически активные добавки (БАДы) в виде чая и таблеток	30%
2.	Косметические средства (лосьоны, гели, скрабы, крема, маски)	8,2%
3.	Диеты	45%
4.	Голодание	3,2%
5.	Физические упражнения, занятия спортом	13,8%

Исследование режима питания показало, что у большинства тестируемых девушек (65%) максимальный прием пищи приходится на вечернее время с 21.00 – 22.30 ч. Большинство из опрошенных студенток указывают на то, что они не завтракают утром и поэтому у них быстро наступает чувство голода. Оптимальным средством для них служит прием бутерброда, пиццы с кофе или чаем в буфете.

Анализ полученных данных дает основание сделать следующие выводы.

У большинства исследуемых студенток масса тела находится в пределах нормы. Образ куклы Барби, навязываемый СМИ и модными журналами, заставляет девушек, не задумываясь о здоровье и целесообразности, изменять свое тело с помощью таких средств, как биологические добавки [4, с. 593].

Из перечисленных средств, используемых девушками для похудения, наиболее ценными являются физические упражнения и занятия спортом [7, 8].

После подведения итогов исследования со студентками, принявшими в нем участие, были проведены беседы и практические занятия по физической культуре, на которых были представлены оздоровительные технологии, системы физических упражнений. В полном объеме были даны рекомендации по использованию средств физической культуры в режиме дня, указан объем нагрузки, ее интенсивность, продолжительность интервалов отдыха. Подробно обсуждался режим питания, калорийность пищи, сочетание продуктов [4].

Выполнение простых несложных правил не только поможет студенткам уменьшить массу тела, но и укрепит мышцы, улучшит осанку, будет способствовать выработыванию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, улучшит социальное самочувствие.

При изучении режима питания установлено, что 75% студентов не соблюдают режим, 10% питаются 1 раз в день, 60% – 2-3 раза в день. При этом 17% студентов не завтракают вообще, у 55% последний прием пищи приходится на период от 20.00 – 24.00 часов ночи. Только 30% студентов принимают пищу, как и рекомендовано врачами-диетологами, 4-5 раз в день и 18% ужинают до 19.00 часов. Преобладает количество студентов, которые питаются неправильно.

Во многих случаях наблюдается нарушение не только режима питания, но и качественного состава пищи. Завтрак лишь 8% опрошенных студентов можно назвать полезным и полноценным. 47% студентов утро начинают с бутербродов и 14% – с печенья и шоколада. Такой утренний набор продуктов не вполне удовлетворяет потребностям молодого организма, тем более, занимающегося интеллектуальной деятельностью. Горячая пища преобладает только у 1% студентов. При анализе дневников самоконтроля было обнаружено, что 35% студентов увлекаются фастфудом; 5% употребляют в пищу чипсы ежедневно, 20% студентов – 2-3 раза в неделю; 17% ежедневно употребляют газированные напитки, 27% – 2-3 раза в неделю.

Можно сказать, что большинство студентов питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку. В рационе питания многих преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты. Также происходит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты.

Биологически обусловлен следующий режим питания: завтрак – с 6 до 7 часов утра или с 9 до 10 часов, обед – с 14 до 16 часов, ужин с 18 до 20 часов. Остальные приемы пищи обуславливаются физиологической необходимостью [3, с. 223].

Прогрессивные зарубежные и отечественные диетологи рекомендуют завтракать пищей, содержащей легкоусвояемые углеводы, способной быстро дать энергию для умственной и физической работы, не перегружая при этом пищеварительную систему. Это фруктовый сок, настой шиповника или чай с медом, компот, овощи, фрукты и сухофрукты, кисломолочные продукты.

Обед должен быть полноценным и состоять из трех блюд. Не следует пренебрегать первым блюдом, имеющим большую физиологическую ценность. Если впоследствии

предстоит тяжелая работа, то его нужно сделать менее плотным, увеличив долю жиров и углеводов.

Второй завтрак и полдник может состоять из соков, молочных продуктов, сырых овощей и фруктов. Возможно отдельное использование хлебулочных и кондитерских изделий.

Многие из опрошенных не успевают позавтракать утром, поэтому у них быстро наступает чувство голода позже и возникают заболевания желудка.

Также надо отметить следующие факты: студенты систематически нарушают режим питания и постоянно меняют время приема пищи [2, с. 88].

К нарушениям в питании можно отнести еду всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи, неравенство калорийности суточного рациона человека и его энергетических затрат, несоблюдение принятого нужного количества питательных веществ, в том числе и витаминов. Так, при сравнении режимов питания студентов выявляется закономерность, что во время учебного дня в институте мало кто из тестируемых вообще питается, а если и есть время на принятие пищи, то она принимается в любое удобное время, пища скудна, небогата полезными веществами и в основном всухомятку [5].

Нарушения в режиме питания приводят к различным заболеваниям: гастриты, язва желудка, сердечные нарушения, сахарный диабет, ожирение. Все это в конечном итоге приводит к ухудшению социального самочувствия студентов, что в конце концов сказывается на качестве обучения студентов аграрного университета. Мы рекомендуем организовать в стенах университета полноценное, доступное по средствам питание для студентов из продуктов, полученных из подсобного хозяйства. На учебных полях и учебных фермах можно и нужно выращивать органические продукты, которые способствуют укреплению молодого организма студента. Это повышает привлекательность университета для будущих студентов и повышает качество учебы. Ведь студенты на практике получают те продукты, которые сами и произвели [2, с. 18].

Библиографический список

1. Симонович Н. Е., Кольцова В. А., Олейник Ю. Н. Социальное самочувствие человека: психологическая интерпретация. В книге: Индивидуальный и групповой субъекты в изменяющемся обществе К 110-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна: Тезисы докладов к международной научно-практической конференции. 1999. С. 88-89.

2. Симонович Н. Е. Социальное самочувствие людей и технологии его исследования в современной России. Автореферат на соискание ученой степени доктора психологических наук / Государственный университет управления. Москва, 2003.

3. Симонович Н. Е. новые подходы к обучению студентов // В сборнике: Обучение и развитие: современная теория и практика Материалы XVI Международных чтений памяти Л. С. Выготского. 2015. С. 222-223.

4. Симонович Н. Е. Социально – психологические особенности студенческой молодежи // В сборнике: Обучение и развитие: современная теория и практика Материалы XVI Международных чтений памяти Л. С. Выготского. 2015. С. 592 -594.

5. Фомин В. И., Вавилов Ю. Н. «Физиологические основы двигательной активности» 1991г.

6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

7. Миронова Г.Л., Сапаров Б.М., Тушнолобова Н.Л., Джолиев И.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О.М. Поповой. 2016. С. 168-172.

8. Сосновских Д.С., Грошева Л.Ф., Каримов Н.М. ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ - ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АПК // Аграрное образование и наука. 2015. № 1. С. 16.