

УДК 614.1

***КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ И КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ КАК ФАКТОР,
ВЛИЯЮЩИЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ 2-4 КУРСА ИЖЕВСКОЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ***

Муратшин Р.В.

*студент 4 курса лечебного факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Закиров Р.М.

*студент 4 курса лечебного факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Савельев В.Н.

*Доктор медицинских наук, профессор,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Аннотация. В данной статье приводятся результаты исследования, посвященного оценке зависимости показателей успеваемости студентов 2-4 курса Ижевской государственной медицинской академии от качества пищи и количества приемов пищи за сутки. Исследование является актуальным, так как качество пищи и режим питания являются одним из основополагающих факторов здорового питания, важнейшей составляющей укрепления здоровья, хорошей концентрации и образования новых нейронных связей в головном мозге, что необходимо для качественной подготовки студентов к занятиям а в последующем для должной подготовки к зачетам и экзаменам.

Для анализа были использованы данные опроса среди студентов 2-4 курса

Ижевской государственной медицинской академии. Опрос был проведен при помощи Google forms, после чего проводился анализ полученных данных в программе MS Excel. Результаты позволяют выявить возможную связь между качеством пищи, режимом питания и успеваемостью студентов, что может быть полезным для рекомендации студентам благоприятного режима питания, необходимого для качественной работы головного мозга и мыслительных процессов, как итог наивысшую производительность при подготовке к занятиям, с учетом материальных ресурсов и условий ограниченного времени[1].

Ключевые слова: Режим питания, качество питания, успеваемость, Ижевская государственная медицинская академия, Удмуртская Республика.

***THE QUALITY OF NUTRITION AND THE NUMBER OF MEALS AS A
FACTOR AFFECTING THE ACADEMIC PERFORMANCE OF 1ST-3RD YEAR
STUDENTS OF THE IZHEVSK STATE MEDICAL ACADEMY***

Muratshin R.V.

4rd year student of the Faculty of General Medicines,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Zakirov R.M.

4rd year student of the Faculty of General Medicines,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Saveliev V.N.

Doctor of Medical Sciences, professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract. This article presents the results of a study on the comparison of morbidity rates, academic performance of students of the 1st-3rd year of the Izhevsk State Medical Academy, food quality and the number of meals per day. The study is relevant, since the quality of food and diet are one of the fundamental factors of a healthy diet, the most important component of health promotion, good concentration and the formation of new neural connections in the brain, which is necessary for high-quality preparation of students for classes and subsequently for proper preparation for tests and exams.

For the analysis, data from a survey among 1st-3rd year students of the Izhevsk State Medical Academy were used. The survey was conducted using Google forms, after which the data obtained was analyzed in the MS Excel program. The results allow us to identify a possible relationship between food quality, diet and student academic performance, which may be useful for recommendations

Keywords: Diet, nutrition quality, academic performance, Izhevsk State Medical Academy, Udmurt Republic.

Актуальность. Актуальность данной научной статьи обусловлена несколькими ключевыми факторами. Во-первых, правильный режим питания и качественная пища обеспечивают максимальную производительность студента. Это позволяет не только качественно готовиться к занятиям, но и посещать дополнительные секции, участвовать в мероприятиях, знакомится дополнительно после занятий с научной деятельностью и т. д. что заметно разнообразит жизнь студента[2]. Во-вторых, некачественная пища, перекусы на ночь, редкое питание в течение суток и большими порциями является серьезным фактором риска таких заболеваний ЖКТ как: гастрит, язва, ГЭРБ, колит, панкреатит и прочие заболевания[3]. При развития одной из данных патологий качество жизни существенно снижается, что отразится на всех видах деятельности. Таким образом, исследование взаимосвязи между качеством пищи, режимом питания и успеваемостью студентов имеет важное значение для

рекомендации оптимальной диеты, обеспечивающей высокую производительность[4].

Цель: проанализировать влияние качества пищи, режима питания на успеваемость студентов 2-4 курса Ижевской государственной медицинской академии

Задачи: изучить режим и качество питания студентов, изучить успеваемость студентов, провести анализ полученных данных и сопоставить полученные результаты с целью выявления закономерности.

Материалы и методы: был проведен опрос среди студентов при помощи инструмента Google forms. Для анализа данных и построения графических схем был использован пакет данных MS Excel.

Полученные результаты: приведена статистика качества и режима питания и статистика успеваемости студентов 2-4 курса: статистика качества и питания будет оцениваться по 5 бальной шкале, где наивысшее качество и режим будут оценены в 5 балла, низкое же качество и плохой режим питания будут оценены в 0 баллов.

Режим питания:

0 баллов – прием пищи 1-2 раза в сутки

1 балл – прием пищи 3 раза в сутки

2 балла – прием пищи 4-6 раз в сутки

Качество питания:

0 баллов – преимущественное питание фаст-фудом, хлебобулочными изделиями, снеками, продуктами с высоким содержанием быстрых углеводов.

1 балл – однообразное питание в течение суток с редким включением в рацион фаст-фуда. (например, прием в качестве пищи лишь одного блюда, на завтрак, обед, ужин)

2 балла - комплексное питание с учетом макро и микроэлементов из продуктов низкого качества 1-2 раза в сутки (домашняя приготовленная еда)

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

3 балла – комплексное питание с учетом макро и микроэлементов из продуктов низкого качества 3-6 раз в сутки (домашняя приготовленная еда)

4 балла - комплексное питание с учетом макро и микроэлементов из продуктов высокого качества 1-2 раза в сутки. (домашняя приготовленная еда)

5 балла – комплексное питание с учетом всех макро и микроэлементов, из продуктов высокого качества 3-6 раз в сутки. (домашняя приготовленная еда)

Всего в опросе участвовало 237 студентов, среди которых 164 представители женского пола, 73 - мужского.

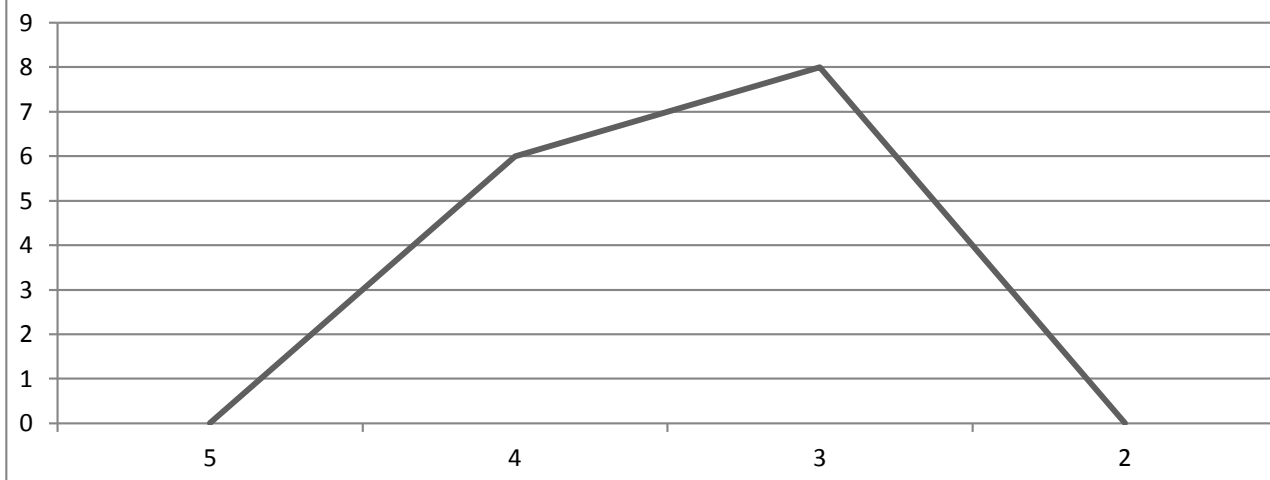
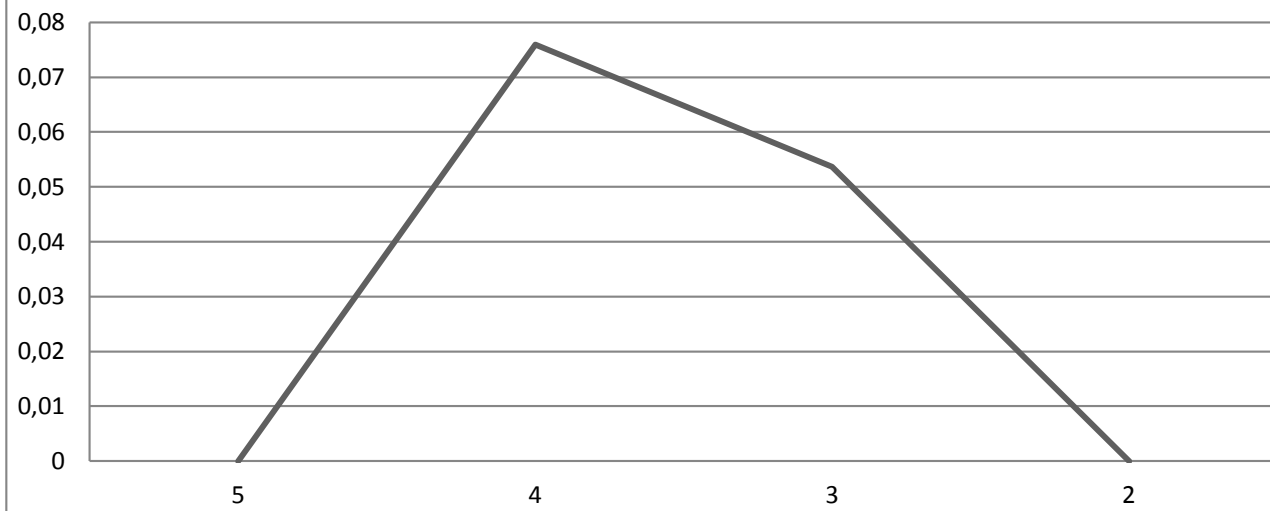
Среди общего количества студентов, представителей 2 курса – 125, 3 курса – 39, 4 курса – 73

Среди общего количества студентов закрыли предыдущие 2 сессии:

7 студентов «отлично» , 79 «хорошо» , 149 «удовлетворительно» , 2 «неудовлетворительно».

Таблица 1. Качество, режим питания и успеваемость студентов 2-4 курса Ижевской государственной медицинской академии

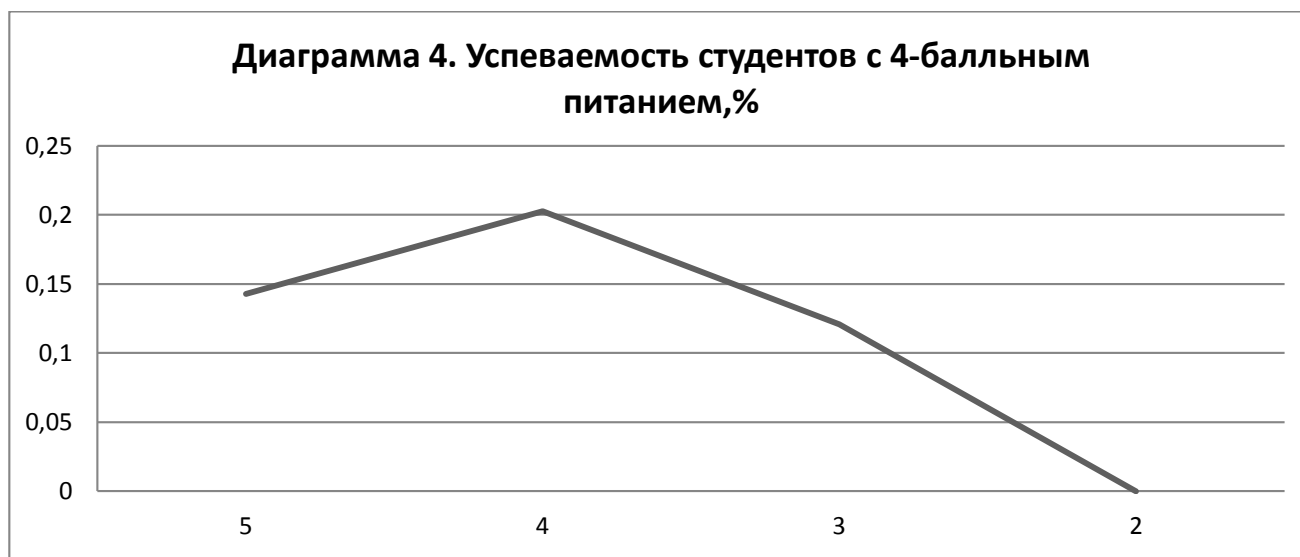
	<i>успеваемость</i>						
<i>качество</i>		5	4	3	2	1	0
	5	0	1	6	0	0	0
	4	6	16	39	13	4	1
	3	8	18	84	15	14	10
	2	0	0	1	0	1	0

Диаграмма 1. Успеваемость студентов с 5-балльным питанием**Диаграмма 2. Успеваемость студентов с 5-балльным питанием, %**

На диаграмме 1 видно, что 5-балльное питание предпочитают студенты, которые учатся на тройки, четверки. У отличников и студентов, не сдавших сессию, отсутствует 5-балльный режим питания.

На диаграмме 2 видно, что в процентном отношении, отдающих предпочтение 5-балльному режиму питания больше студентов, которые учатся на четверки, по отношению к студентам, учащимся на тройки. У отличников и студентов, не

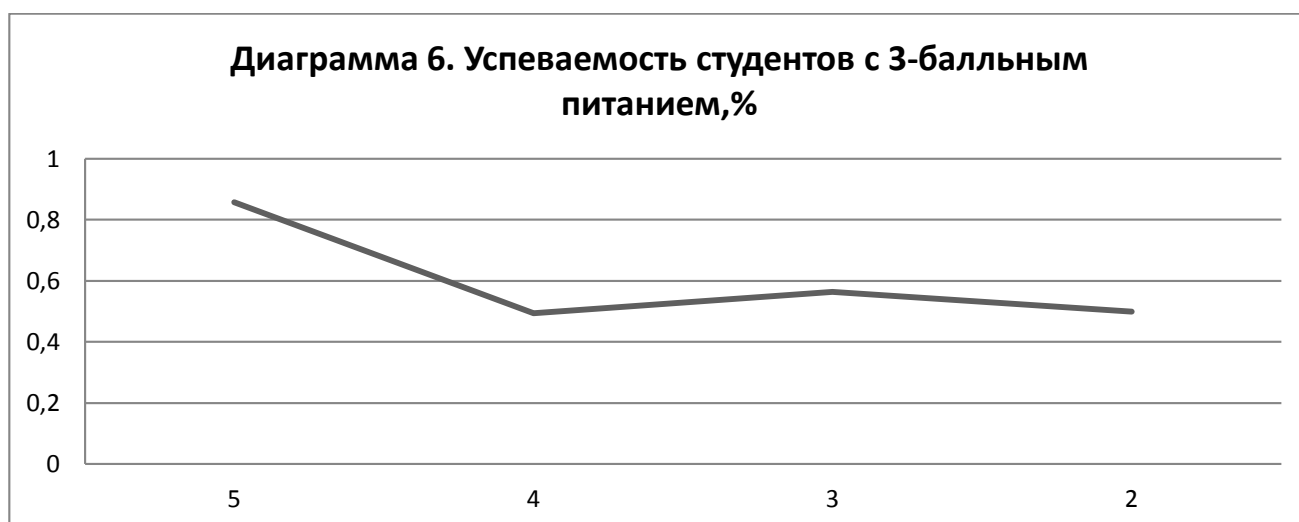
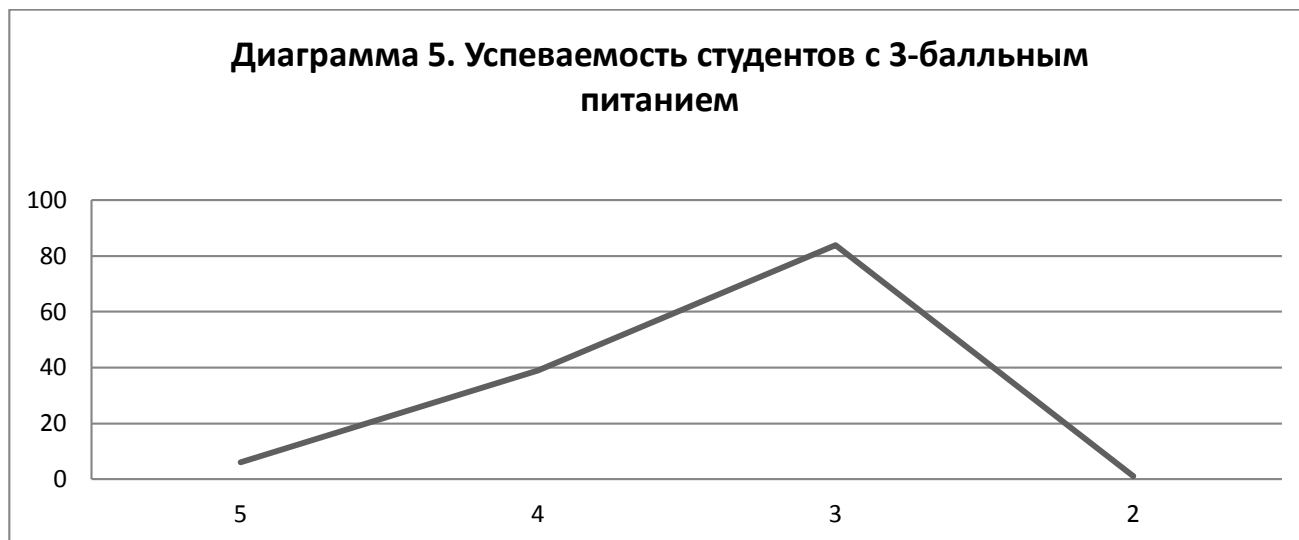
ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»
сдавших сессию, отсутствует 5-балльный режим питания



На диаграмме 3 видно, что 4-балльную диету соблюдают студенты, учащиеся на четверки и тройки, также 1 отличник соблюдает данную диету, из студентов, не сдавших сессию, данную диету никто не соблюдает.

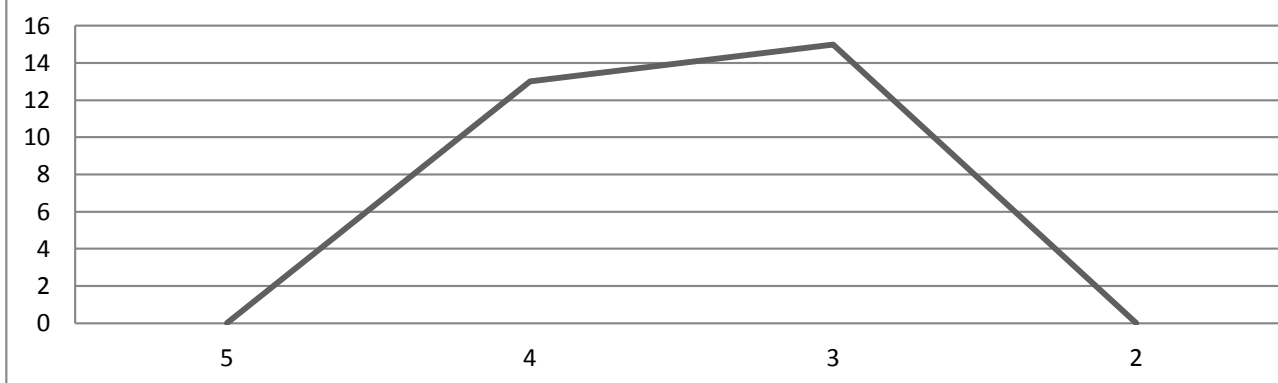
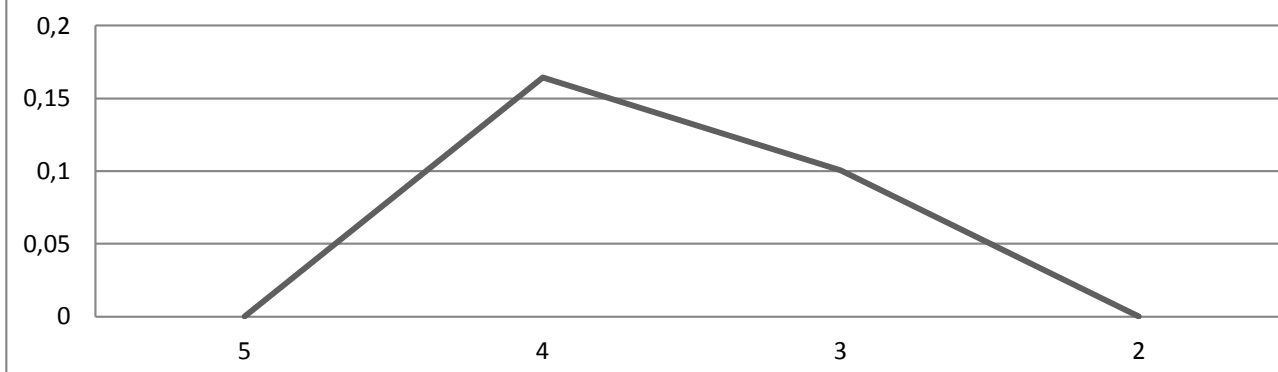
На диаграмме видно, что в процентном соотношении данную диету предпочитают отличники и учащиеся на четверки, в меньшей степени ее

соблюдают учащиеся на тройки, не соблюдают студенты, не сдавшие сессию



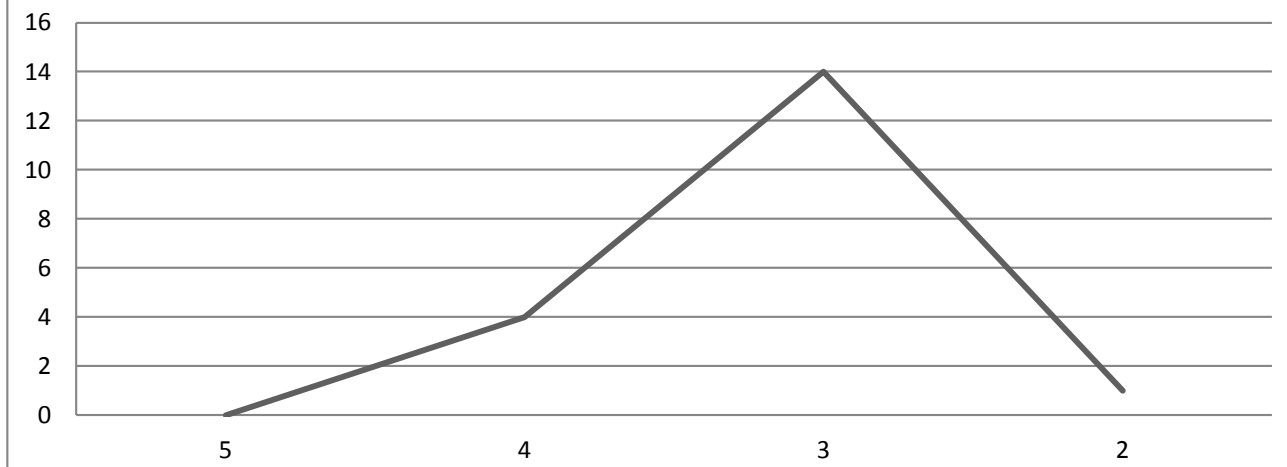
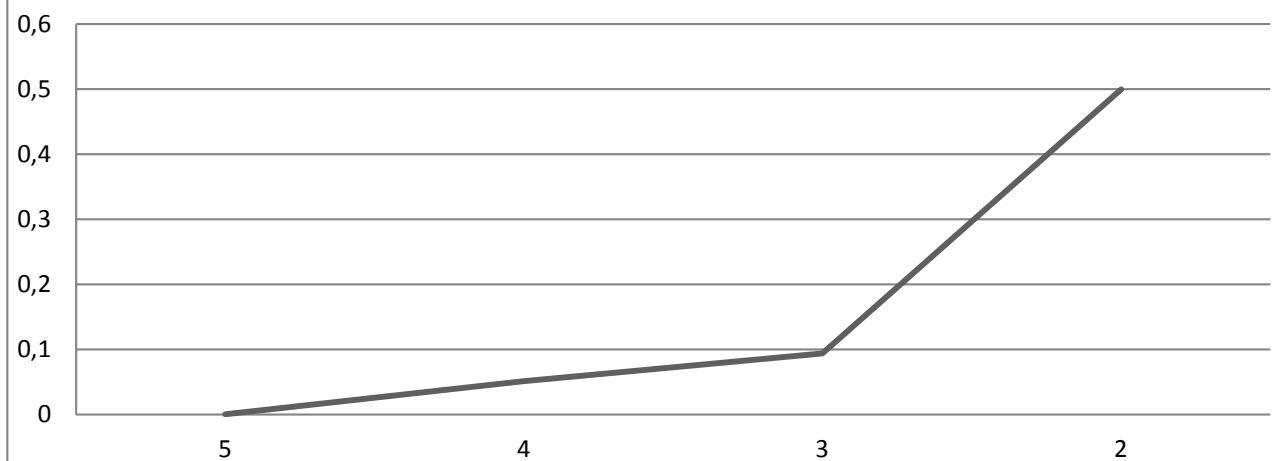
На диаграмме 5 видно, что данную 3-балльную диету предпочитают студенты, учащиеся на тройки, в меньшей степени данной диеты придерживаются студенты, учащиеся на четверки, и отличники, студент, не сдавший сессию, также придерживается данной диеты.

На диаграмме 6 видна обратная ситуация, в процентном соотношении данной диеты придерживаются в основном отличники, в меньшей степени ее придерживаются студенты, учащиеся на четверки и тройки.

Диаграмма 7. Успеваемость студентов с 2-балльным питанием**Диаграмма 8. Успеваемость студентов с 2-балльным питанием, %**

На диаграмме 7 видно, что 2-балльное питание предпочитают студенты, которые учатся на тройки, четверки. У отличников и студентов, не сдавших сессию, отсутствует 2-балльный режим питания.

На диаграмме 8 видно, что в процентном содержании данную диету предпочитают студенты, учащиеся на четверки, в меньшей степени ее предпочитают студенты, учащиеся на тройки. Отличники и студенты, не сдавшие сессию, не предпочитают данную диету.

Диаграмма 9. Успеваемость студентов с 1-балльным питанием**Диаграмма 10. Успеваемость студентов с 1-балльным питанием, %**

На диаграмме 9 видно, что данную диету предпочитают студенты, учащиеся на тройки, в меньшей степени студенты, учащиеся на четверки. Студент, не сдавший сессию также предпочитает данную диету, отличники не соблюдают эту диету.

На диаграмме 10 видно, что данную диету предпочитают в основном студенты, не сдавшие сессию, однако данный показатель недостоверный, так как слишком маленькая выборка студентов, не сдавших сессию. Среди остальных студентов ее предпочитают учащиеся на тройки, в меньшей степени учащиеся на четверки.

Отличники данную диету не предпочитают.



На диаграмме 11 видно, что данную диету предпочитают студенты, учащиеся на тройки, в меньшей степени диету предпочитают студенты, учащиеся на четверки, не предпочитают данную диету отличники и студенты, не сдавшие сессию

На диаграмме 12 видно, что в процентном отношении данную диету предпочитают студенты, учащиеся на тройки, в меньшей степени данную диету

предпочитают студенты, учащиеся на четверки, не предпочитают данную диету отличники и студенты, не сдавшие сессию



Из диаграммы 13 можно наблюдать, что 5, 4, 3, 2 балльные диеты практически не отличаются по средней успеваемости студентов, 1, 0 балльные диеты же имеют тенденцию к заметному снижению успеваемости студентов.

Вывод: из полученных данных следует, что качество и режим питания от 5 балльного до 2-балльного незначительно влияют на успеваемость студентов, однако 1 и 0 балльное питание значительно снижают успеваемость студентов. Возможно это говорит о индивидуальных особенностях каждого студента, у человека с 2-балльной диетой может быть прекрасное самочувствие, но эта же диета может не подойти другому студенту, у которого идентичная успеваемость с человеком на 2-балльной диете, но он предпочитает 4-балльную диету. У студентов же с 1 и 0 балльной диетой снижена успеваемость во многом из-за недостатка питательных веществ и витаминов с макро- и микроэлементами. Многие вещества, которые мы получаем с пищей, существенно влияют на нашу

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»
работоспособность, как умственную, так и физическую[5]. Хотя и питание является важной составляющей продуктивного процесса обучения, при оценке успеваемости студентов все же необходимо учитывать комплекс факторов, таких как: сон, настрой, удача, целеустремленность и т.д.[6]

Библиографический список

1. Черногорова А.А., Савкина Н.В., Тихомирова Т.А. Роль правильного питания в жизни студента // Наука-2020. 2019. №7 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pravilnogo-pitaniya-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 26.09.2024).
2. Омаров Р.С., О.В. Сычева О.В. Основы рационального питания: учеб. пособие – 2022. – с. 52-58.
3. Еделев Д.А., Н.В. Лабутина. Аспекты здорового питания школьников // Пищевая промышленность. - 2014. - №11. – С. 64-66
4. Сивохина И. К. Справочник по лечебному питанию / И. К. Сивохина.- М.: Новая Волна, 2000.- 352 с.
5. Лысиков Ю. А. Роль и физиологические основы обмена макро- и микроэлементов в питании человека // ЭиКГ. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-fiziologicheskie-osnovy-obmena-makro-i-mikroelementov-v-pitanii-cheloveka> (дата обращения: 26.09.2024).
6. Морозкина Т. С. Витамины. Краткое руководство для врачей и студентов медицинских, фармацевтических и биологических специальностей / Мойсеенок. – Минск.: Асар, 2002. – 112 с

Уникальность 78%