

УДК 614.1

ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Виноградова Е.А.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Чернова Э.Н.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

Профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация

В статье рассматривается влияние потребления продуктов быстрого питания на академическую успеваемость студентов. Результаты исследования показывают, что избыточное употребление продуктов быстрого питания связано с ухудшением внимания, снижением продуктивности и ухудшением эмоционального состояния студентов, что в свою очередь негативно сказывается на их учебных достижениях. В статье также обсуждаются рекомендации по улучшению питания студентов, включая идеи по введению более здоровых альтернатив и повышению осведомлённости о важности сбалансированного питания для успешного обучения.

Ключевые слова: студент, успеваемость, продукты быстрого питания, когнитивные функции, концентрация.

***THE EFFECT OF FAST FOOD ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF
MEDICAL STUDENTS***

Vinogradova E.A.

Student, 4th year, Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Chernova E.N.

Student, 4th year, Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Professor, Department of Public Health and Healthcare Administration

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Annotation

The article examines the impact of fast food consumption on students' academic performance. The results of the study show that excessive consumption of fast food is associated with impaired attention, decreased productivity, and emotional distress among students, which in turn negatively affects their academic achievements. The article also discusses recommendations for improving students' nutrition, including ideas for introducing healthier alternatives and raising awareness about the importance of a balanced diet for successful learning.

Keywords: student, academic performance, fast food, cognitive functions, concentration.

Введение

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к интеллектуальным и физическим возможностям студентов, особенно тех, кто учится в медицинских вузах. Студенты медицинских специальностей сталкиваются с интенсивной учебной программой, требующей высокой концентрации внимания, хорошей памяти, стрессоустойчивости и хорошей физической формы. В условиях ограниченного времени и плотного графика многие молодые люди выбирают быстрое и доступное питание — продукты быстрого приготовления, такие как фастфуд, полуфабрикаты, газированные напитки и сладости. Эти продукты, несмотря на свою популярность и удобство, вызывают серьёзные опасения в отношении их влияния на здоровье, когнитивные функции и умственную активность. [1,4]

На сегодняшний день существует множество исследований, подтверждающих негативное влияние регулярного употребления продуктов быстрого приготовления на обмен веществ, иммунную систему, состояние сердечно-сосудистой системы и другие аспекты здоровья. Однако вопрос о том, как именно такой рацион влияет на успеваемость студентов, остаётся недостаточно изученным, особенно в контексте будущих медицинских специалистов, чьё профессиональное будущее напрямую связано с их собственным здоровьем и умственными способностями. Недостаток полноценного питания, богатого витаминами, минералами и полезными жирами, может снижать концентрацию внимания, ухудшать память и замедлять когнитивные процессы, что негативно сказывается на эффективности обучения и подготовке к профессиональной деятельности. [2,5,6]

Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления взаимосвязи между образом питания студентов и их успеваемостью, а также разработки рекомендаций по формированию здоровых пищевых привычек, способствующих повышению успеваемости.

Цель: проанализировать влияние продуктов быстрого питания на показатели учебной деятельности студентов медицинских вузов.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме.
2. Провести анкетирование студентов медицинской академии.
3. Проанализировать полученные данные.
4. Выявить влияние продуктов быстрого питания на академическую успеваемость.
5. Составить рекомендации по улучшению питания студентов для повышения их успеваемости.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование студентов медицинской академии по авторской анкете о влиянии продуктов быстрого питания на успеваемость студентов медицинского вуза.

Результаты исследования

Было опрошено 300 студентов, обучающихся в Ижевской Государственной медицинской академии. Возраст участников составил от 18 до 26 лет. В качестве инструмента использовался анкета о влиянии продуктов быстрого питания на успеваемость студентов медицинского вуза.

Данные собирались в течение 1 месяца. Итоги анкетирования показали, влияние продуктов быстрого питания на успеваемость и когнитивные функции студентов медицинского вуза.

1. На диаграмме представлено процентное соотношение частоты употребления продуктов быстрого питания студентами. Ежедневное потребление отмечают 11,10% респондентов. Наиболее многочисленная

группа - 36,10% - употребляет фастфуд 1-2 раза в неделю. Ещё 19,40% студентов делают это 3-4 раза в неделю. При этом 30,60% участников исследования обращаются к продуктам быстрого питания реже одного раза в месяц, а лишь 2,80% практически не используют их в рационе. (Рисунок 1)

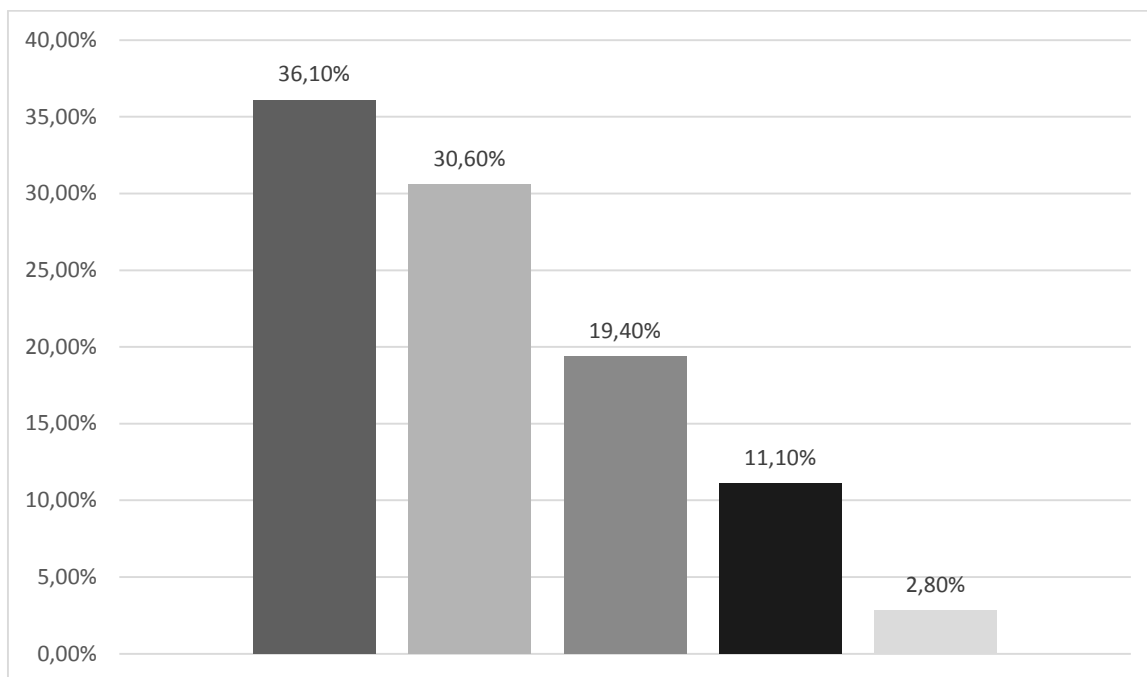


Рисунок 1 Оценка частоты употребления студентами продуктов быстрого питания

(Примечание: авторская разработка)

2. На диаграмме представлено процентное соотношение мнений студентов относительно влияния продуктов быстрого питания на их успеваемость. Согласно данным: 50,10% опрошенных считают, что быстрая еда частично влияет на их успеваемость, 29,20% полагают, что продукты быстрого питания сильно влияют на учебные показатели, 20,70% отмечают, что такие продукты не оказывают влияния на их успеваемость. (Рисунок 2)

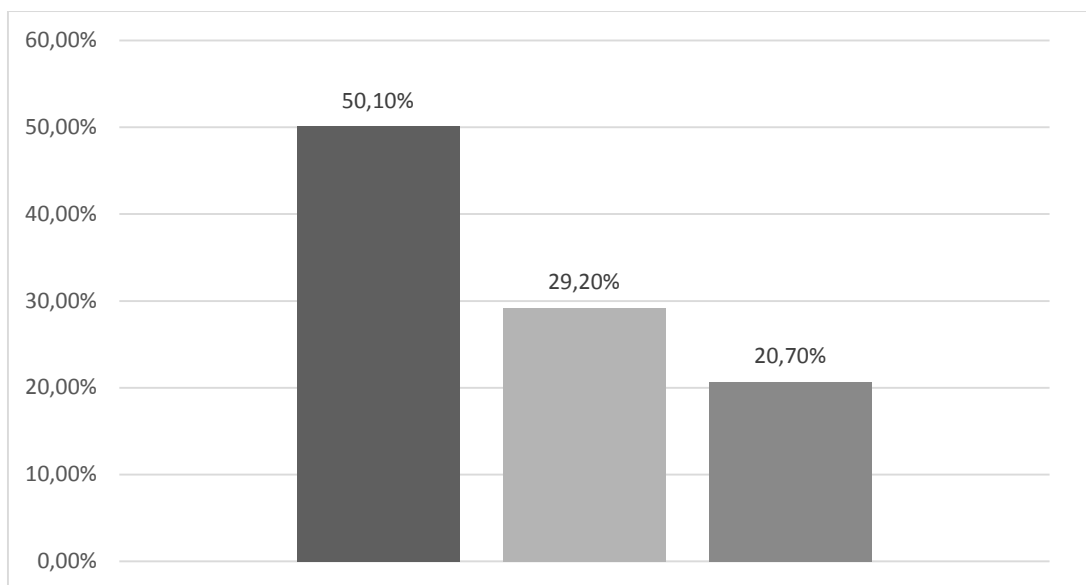


Рисунок 2 Оценка влияния продуктов быстрого питания на успеваемость студентов.

(Примечание: авторская разработка)

3. На вопрос анкеты «Какие состояния вы замечали после употребления фастфуда?» 44,40% студентов отмечают, что у них появляется сонливость, что может негативно сказываться на учебной активности, 25,00% сталкиваются со снижением концентрации внимания, что также негативно влияет на учебные результаты, 19,50% испытывают трудности с запоминанием материала, что важно для студентов медицинского вуза. Лишь 11,10% студентов отмечают, что никаких изменений не наблюдается. (Рисунок 3)

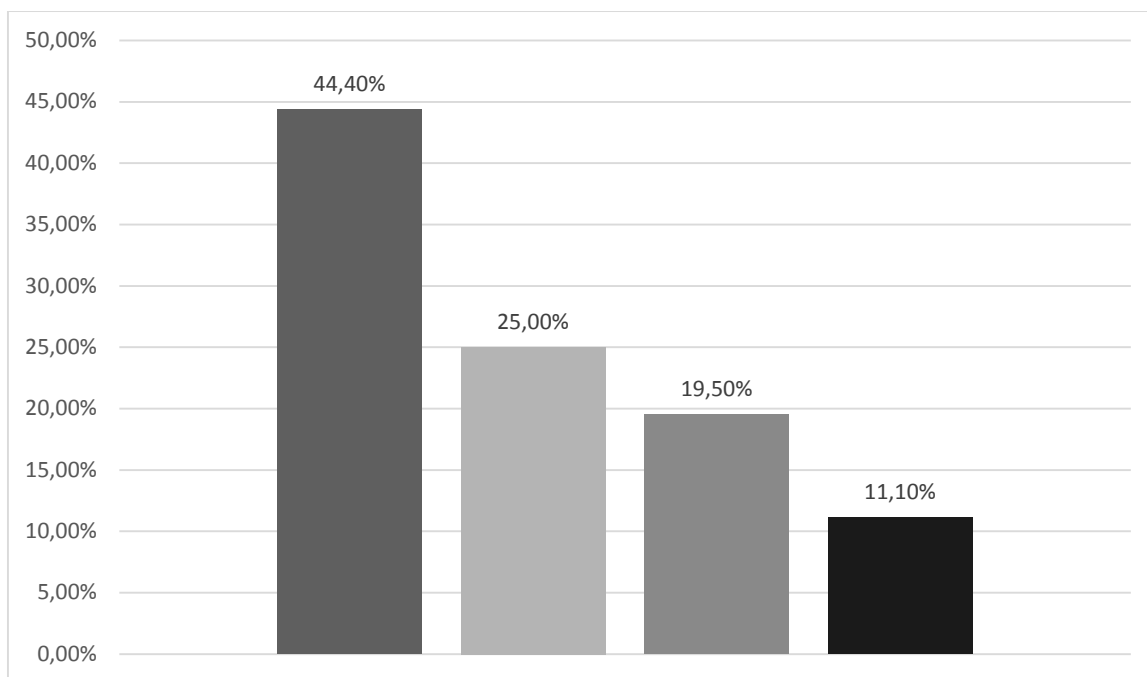


Рисунок 3 Влияние продуктов быстрого питания на когнитивные функции
(Примечание: авторская разработка)

В данной статье рассматривается влияние продуктов быстрого питания на успеваемость студентов. Проведя анкетирование, можно сделать вывод о том, что их употребление оказывает значительное влияние на успеваемость студентов. Как правило, результаты показывают, что частое употребление продуктов быстрого приготовления связано с ухудшением концентрации внимания, снижением энергичности и общего самочувствия, что негативно сказывается на учебной деятельности.

Заключение

В заключение данной статьи можно подчеркнуть, что исследование влияния продуктов быстрого питания на учебную деятельность студентов медицинского вуза выявило существенные негативные последствия неправильного питания для когнитивных функций и общего состояния здоровья молодых людей, обучающихся в высшем учебном заведении. Анализ собранных данных свидетельствует о том, что частое употребление фастфуда и других вредных продуктов негативно сказывается на концентрации

внимания, памяти, скорости реакции и способности к усвоению нового материала. Эти факторы в совокупности приводят к снижению учебной успеваемости, ухудшению качества подготовки, а также формируют риск развития хронических заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Кроме того, результаты исследования показывают, что большинство студентов осознают вредность быстрого питания и его влияние на учебный процесс, однако зачастую продолжают придерживаться подобных привычек из-за удобства, недостатка времени или отсутствия информации о здоровом образе жизни. Это свидетельствует о необходимости системных мер по формированию у студентов осознанного отношения к собственному питанию и здоровью.

Для достижения положительных изменений в данной сфере рекомендуется внедрение комплексных программ профилактики и просвещения, включающих проведение лекций, тренингов, информационных кампаний и создание условий для доступности и разнообразия полезных продуктов питания на территории учебных заведений. Важно также развивать навыки самостоятельного планирования рациона, стимулировать участие студентов в спортивных и оздоровительных мероприятиях, а также регулярно проводить мониторинг их состояния здоровья и уровня знаний о правильном питании.

Роль медицинского вуза в этом процессе заключается не только в подготовке высококвалифицированных специалистов, но и в формировании у них ответственного отношения к своему здоровью, так как будущие врачи должны быть примером здорового образа жизни для своих пациентов. Только комплексный подход, включающий образовательную, профилактическую и организационную работу, способен снизить негативное влияние продуктов быстрого питания на учебную деятельность студентов, повысить их академическую успеваемость и способствовать формированию полноценного, здорового и компетентного поколения медицинских специалистов.

Библиографический список

1. Бежанян К. О., Матвеева И. К., Толмачев Д. А. Влияние образа жизни на концентрацию внимания студентов медицинского вуза // Дневник науки. 2024. №9 (93).
2. Беляева Л. М., Сидоров А. Ю. Питание и когнитивные функции студентов // Психология и здоровье. 2022. Т. 15, № 2. С. 78–85.
3. Губаева К. А., Хадиева А. Р., Толмачев Д.А. Влияние питания студентов на умственную и физическую активность // Дневник науки. 2023. №12 (84).
4. Долгушина А. А., Киселева В. Ю., Толмачев Д. А. Влияние употребления фастфуда на организм студентов 4 курса ИГМА // Modern Science. 2020. № 12-2. С. 278–282.
5. Иванова И. И., Петров П. П. Влияние быстрого питания на здоровье студентов // Журнал медицинских технологий. 2020. № 3. С. 45–50.
6. Смирнова Т. А., Кузнецова Е. В. Питание студентов и их академическая успеваемость // Вестник высшей школы. 2019. № 8. С. 112–117.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Стандарты и требования к подготовке студентов. — М.: Министерство образования РФ, 2021.

Оригинальность 75%