

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Честнова Т.В., Подшибякина А.С., Новичков М.В.

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», медицинский институт

Аннотация: Рациональное и полноценное питание обеспечивает нормальное развитие организма, является залогом сохранения здоровья и работоспособности человека на долгие годы. В условиях пандемии, вызванной коронавирусом *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*, ответственным за вспышку инфекционного заболевания *Coronavirus Disease – 2019*, система российского образования всех уровней была вынуждена прибегнуть к использованию дистанционной формы обучения. Нахождение обучающихся в условиях дома влечет изменение режима питания, его качественного и количественного состава, что определенным образом сказывается на результатах образовательной деятельности. В работе проведен анализ изменения режима питания студентов, участвовавших в исследовании при очной форме обучения в сравнении с режимом питания в условиях дистанционной формы проведения образовательного процесса, сопоставление результатов двух работ, выявление закономерностей. Материалами исследования послужили статистические данные анкетирования обучающихся Государственного профессионального образовательного учреждения «Тульский областной медицинский колледж». Охарактеризованы изменения режима питания, произошедшие в связи с переходом на дистанционную форму обучения. Описаны тенденции изменения калорийности употребляемой пищи, а также распределения её объёма по приёмам в течение дня в условиях перехода на дистанционную форму обучения.

Ключевые слова: рациональный режим питания, дистанционная форма обучения, калорийность, энергозатраты организма, гигиенические рекомендации.

Введение. Здоровье человека – главная его ценность, в сохранении которой не последнее место принадлежит рациональному питанию. Питание – одна из основных биологических потребностей организма, дающая энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ, обеспечивающее правильный рост и формирование организма. Рациональное, полноценное и сбалансированное питание сохраняет здоровье, способствует долголетию. Согласно общепринятой на сегодняшний день концепции сбалансированного питания, основными его критериями являются соответствие энергопотребления и энергетических затрат, рациональность оптимальный и режим питания [1].

Основными гигиеническими требованиями к условиям употребления пищи являются:

– соблюдение режима питания в соответствии со временем и нагрузкам. При наличии режима питания в организме перед предстоящей едой начинает активизироваться выработка необходимых ферментов, участвующих в переваривании и усвоении пищи, возникает чувство здорового аппетита.

– постоянная активизация пищеварения перед приёмом пищи. Стабильная и умеренная физическая нагрузка за 1–2 часа до еды позволяет повысить обменные процессы в нашем организме, а так же активизировать все вырабатываемые пищеварительные ферменты, нормализовать перистальтику кишечника;

– приём пищи только при наступлении чувства голода.

– обязательное тщательное пережёвывание пищи, употребление ее медленно, без спешки.

– сочетание продуктов питания при приготовлении и приёме пищи.

– соблюдение последовательности употребления различных продуктов.

– соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи. Оптимальные перерывы между приёмами пищи не должны быть короче 3 – 4 часов, иначе новая пища может оказаться несовместимой с принятой ранее, ещё не переварившейся [4]. В сбалансированном питании студентов следует стремиться к соответствию между энергетической ценностью и качественным составом рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах организма в целом [7]. Рациональный режим питания подразумевает кратность приёмов пищи в течение суток, удельный вес по калорийности каждого приёма и химический состав продуктов, принимаемой пищи. Объём пищи, потребляемой в течение дня, составляет в среднем 2,5–3,5 кг. Суточный пищевой рацион распределяют по отдельным приёмам дифференцированно в зависимости от характера трудовой деятельности и установившегося распорядка дня. Пищу следует принимать в одни и те же часы, ужинать за 2 часа до сна [2,3,6].

Актуальность. В сложившихся условиях, вызванных глобальным распространением коронавирусной инфекции, система образования Российской Федерации была вынуждена экстренно перейти на дистанционную форму профессионального и образовательного взаимодействия, когда образовательный процесс происходит через различные интернет – ресурсы, студенты обучаются дома. В связи с отсутствием необходимости и возможности ежедневно посещать образовательные учреждения, спортивные секции, режим питания и уровень физической активности студентов приобретают значительные изменения [5].

Ранее в статье «Анализ режима питания обучающихся средних профессиональных образовательных учреждений» авторами был проанализирован режим питания студентов среднего профессионального образовательного учреждения Государственного профессионального образовательного учреждения «Тульский

областной медицинский колледж». Данное исследование проводилось за несколько месяцев до перехода на дистанционную форму обучения [3].

Целью настоящего исследования являлся анализ изменения режима питания студентов, участвовавших в первоначальном исследовании, при очной форме обучения, в сравнении с режимом питания в условиях дистанционной формы проведения образовательного процесса, сопоставление результатов двух работ, выявление закономерностей.

Материалы и методы. В ходе исследования было опрошено 100 студентов 2 курса медицинского колледжа, из них 72% составляли девушки, а 28% – юноши. Был проведен статистический опрос по проблеме рационального режима приёма пищи, обработаны анкетные данные студентов по оценке индивидуального режима питания с учетом таких параметров, как пол, количество приёмов пищи и соотношение между ними, субъективная оценка состояния здоровья, уровень физической активности.

Результаты и обсуждение.

Сравнение данных диаграмм, представленных на рисунках 1 и 2, показывает снижение уровня обучающихся среднего образовательного учреждения, у которых потребление калорий было ниже рекомендованных норм при переходе на дистанционную форму обучения: у юношей на 17,85%, у девушек на 15,28%. Несомненно, это объясняется доступностью пищи, возможностью питаться полноценно в домашних условиях. Положительную динамику наблюдаем и у студентов, потребление калорий у которых соответствует норме – среди девушек таковых стало больше на 9,71%, среди юношей – на 10,71%. Увеличилось количество студентов, употребляющих пищу повышенной калорийности: у лиц женского пола прирост составил 5,57%, мужского – 7,14%, что свидетельствует в пользу отсутствия культуры питания и нежелания следить за качеством и количеством употребляемой пищи.

Данные диаграмм, представленных на рисунках 3–6 показывают у лиц обоих полов увеличение калорийности таких приёмов пищи, как I и II завтрак, при снижении калорийности ужина, что, несомненно, является положительной тенденцией в реализации правильного режима питания.

Нахождение в условиях домашней обстановки, когда в любой момент можно принять желаемую пищу, положительно сказывается как на общем изменении калорийности пищи в положительную сторону, так и распределения её по приёмам в течение дня.

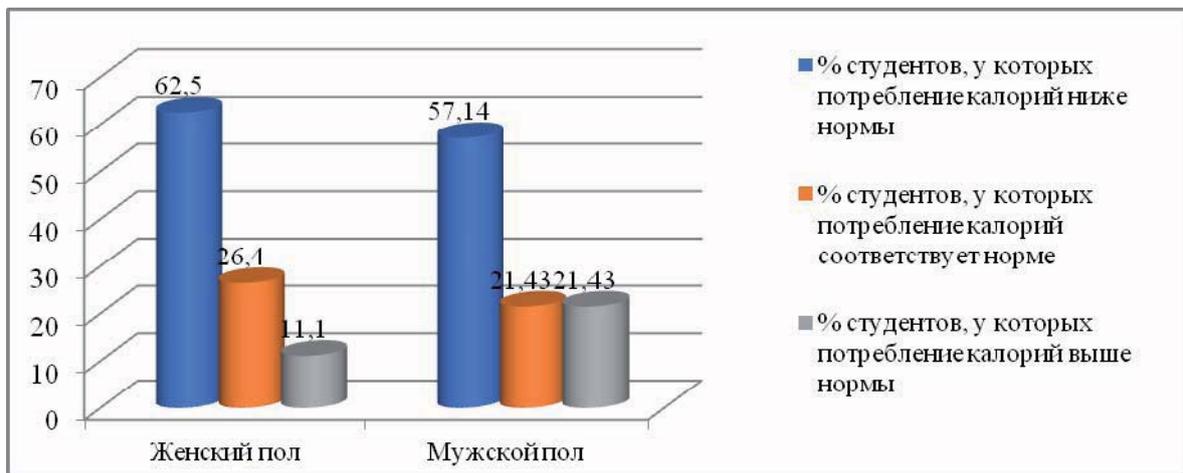


Рис. 1. Распределение уровня потребления калорий у студентов относительно нормы, очная форма обучения, %

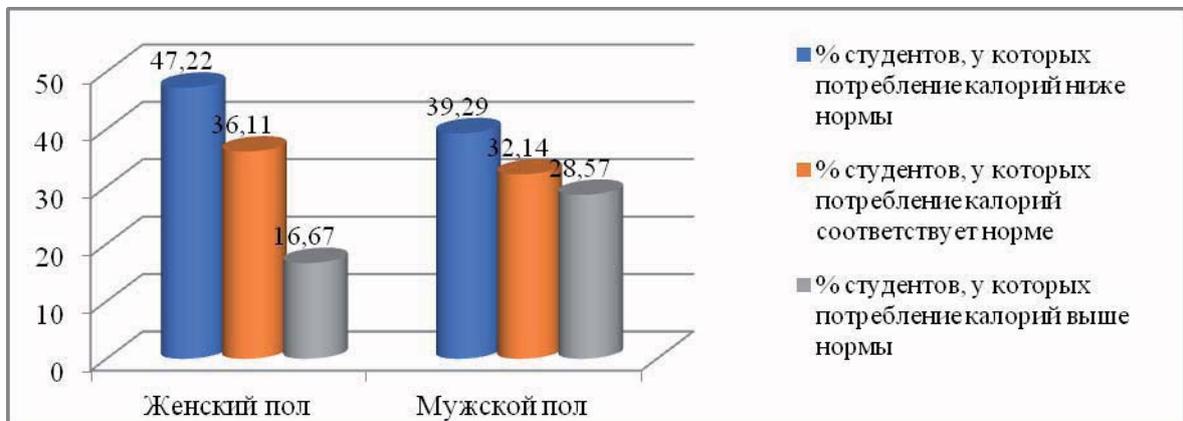


Рис. 2. Распределение уровня потребления калорий у студентов относительно нормы, дистанционная форма обучения, %

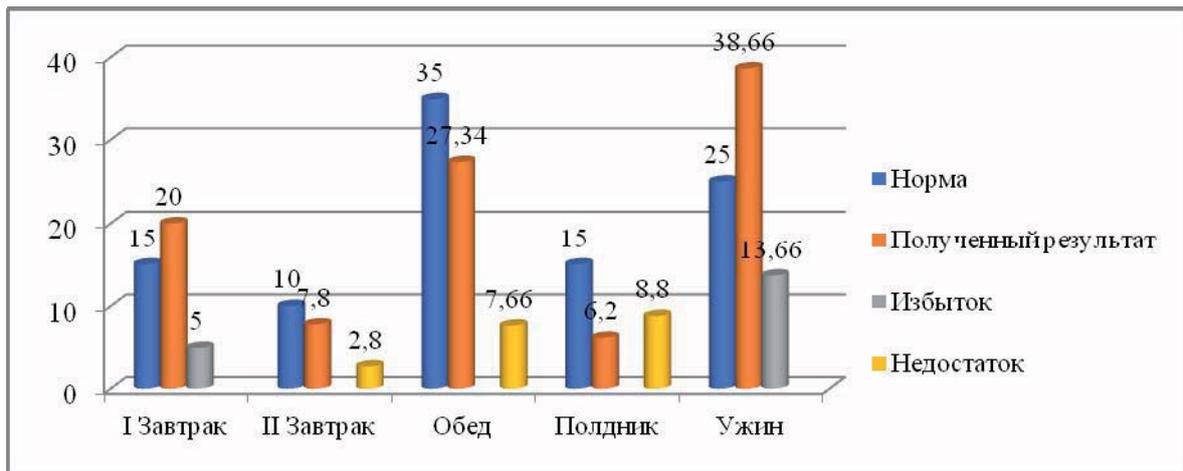


Рис. 3. Распределение калорий по приёмам пищи в течение суток у юношей, очная форма обучения, %

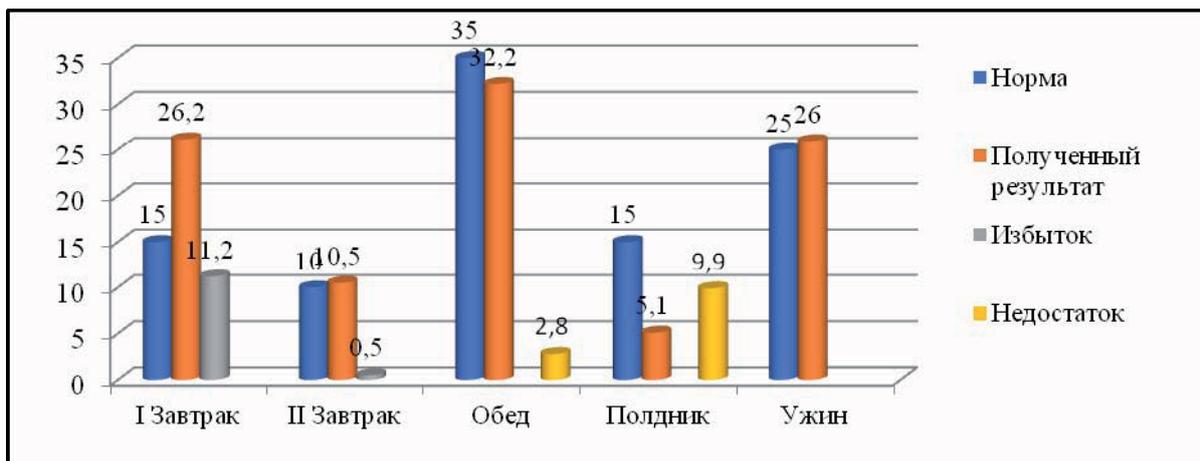


Рис. 4. Распределение калорий по приёмам пищи в течение суток у юношей, дистанционная форма обучения, %

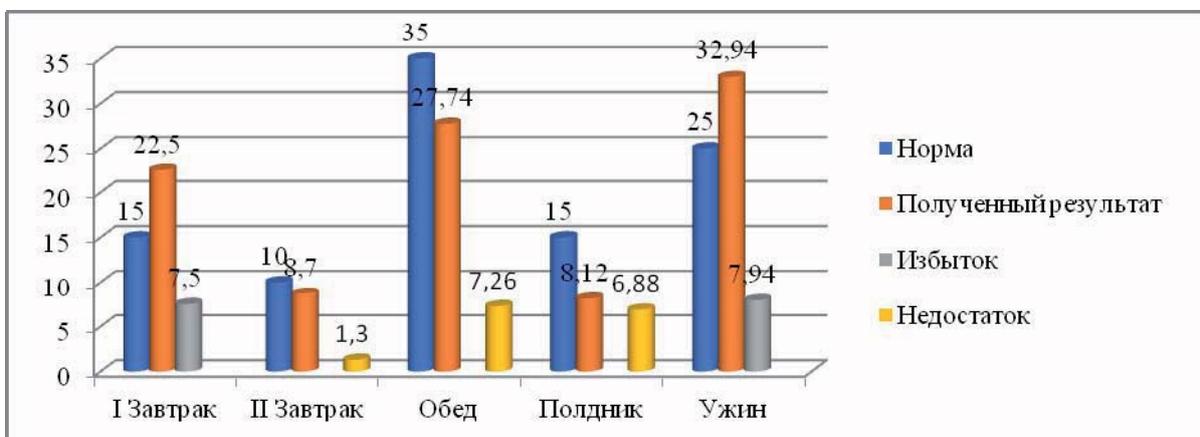


Рис. 5. Распределение калорий по приёмам пищи в течение суток у девушек, очная форма обучения, %

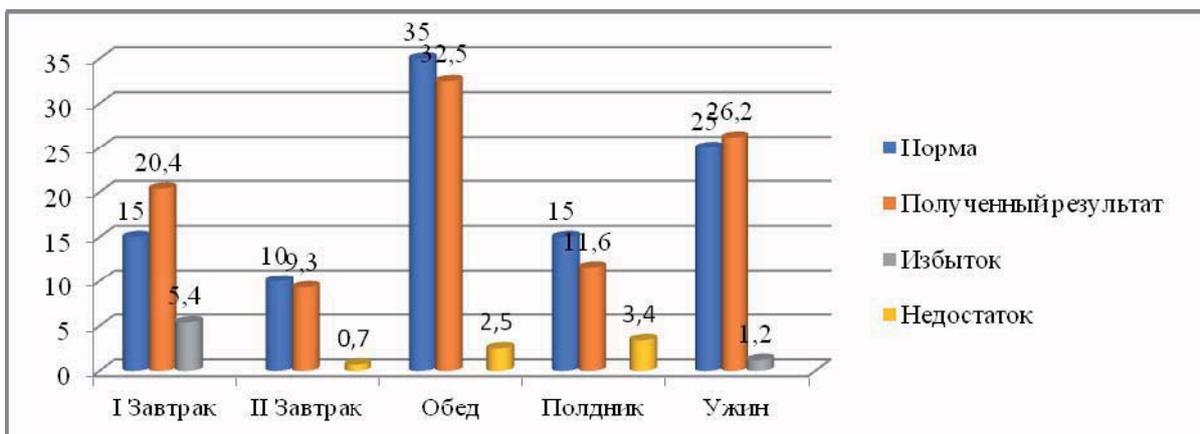


Рис. 6. Распределение калорий по приёмам пищи в течение суток у девушек, дистанционная форма обучения, %

Выводы.

1. При переходе на дистанционную форму обучения прослеживается общая положительная динамика, как по регулярности приёма пищи, так и по её калорийности.

2. Определенная доля обучающихся при любой из форм обучения не придерживается критериев концепции сбалансированного питания, питаясь высококалорийной пищей (мучные изделия, фастфуд и прочее).

3. Появление достаточного количества времени на приготовление полноценной, сбалансированной пищи в домашних условиях позволяет студентам скорректировать меню и время приёма пищи. При этом выявляется часть обучающихся, не стремящихся к изменению пищевого поведения.

Литература

1. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Учебное пособие. Самара. Издательство Самарского государственного экономического университета. 2016. 44 стр. URL: https://lms2.sseu.ru/pluginfile.php/140880/mod_resource/content/1/Иванова%20Л.А.%20и%20др.%20Основы%20оздоровительного%20питания.pdf (дата обращения: 18.06.2020).

2. Петровский К. С. Гигиена Питания. 1975. М. Издательство «Медицина». 412 с.

3. Подшибякина А.С., Новичков М.В. Анализ режима питания обучающихся средних профессиональных образовательных учреждений // Актуальные научные исследования и разработки. 2019. С. 204–215. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42310641> (дата обращения: 15.06.2020).

4. Сверигина Л.А., Селиванова И.В., Рязов В.Г., Мифтахов И.Ю., Никитин С.В. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью. Казань. 2018. 70 с.

5. Танцура Т.А. Аспекты дистанционного обучения в современных условиях// Мир науки, культуры, образования. 2020. № 2 (81). С. 355–358. URL: <https://aspekt-distantionnogo-obucheniya-v-sovremenn-h-usloviyah.pdf> (дата обращения: 31.05.2020).

6. Фролов В.К., Игнаткова А.С., Куракин Э.С., Шевелева Т.Е. Изучение соответствия энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания индивидуальной физиологической потребности организма: учебно–методическое пособие. Тула. Издательство ТулГУ. 2019. 157 с.

7. Честнова Т.В., Игнаткова А.С., Мухин Л.В. Гигиена питания // Учебное пособие к лабораторным занятиям по гигиене с основами экологии человека. Тула. Издательство «Тульский полиграфист». 2010. 118 с.