



17. Прохвятилов А. Ю. Методика работы куратора: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2008. – URL: <http://blog.sptcentre.ru/?p=159> (дата обращения: 02.07.2021).

18. Прядеин В. П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум. – Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. – 215 с.

19. Rogozina T. I. Социально-психологический аспект работы кураторов со студенческой группой // Сибирское юридическое обозрение. – 2011. – № 4 (17). – С. 79–81.

20. Сафронова О. В. Роль преподавателя в воспитании студентов вуза // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 6 (27). – С. 45–47.

21. Селзнёва Е. В. Особенности ответственного поведения у студентов // Акмеология. – 2017. – № 1 (61). – С. 18–22.

22. Симонович Н. Е. Психологические черты современной молодежи // Культурно-историческая психология: от научной революции к преобразованию социальных практик: матер. XVII Международных чтений памяти Л. С. Выготского. – М.: Издательство: Левь, 2016. – С. 210–215.

23. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 270 с.

24. Смитиенко Б. М. Учебно-воспитательная работа в вузах – новые вызовы и новые ответы // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. – 2011. – № 2. – С. 4–12.

25. Технологии организации педагогического взаимодействия наставников со студентами-добровольцами / З. Н. Калинина, С. В. Пазухина, Е. В. Декина // Педагогическое взаимодействие: возможности и перспективы: матер. I науч.-практ. конф. с междунар. участием. Саратов, 14 мая 2019 г. – Саратов: Изд-во Саратов. гос. мед. ун-та, 2019. – С. 210–218.

26. Формирование социально ответственного поведения студентов вуза / О. В. Баркунова, С. С. Седова, О. А. Смирнова // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 5. – С. 124–128.

27. Швед И. В. Университет как модель гражданского общества // Вестник Ставро-

польского гос. ун-та. – 2008. – № 1. – С. 35–38.



**И. Н. Шувалова, М. Н. Попов**

УДК 371.2

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ**

Состояние здоровья студентов является актуальной проблемой современного общества. В основе охраны и сохранения здоровья любого человека, в том числе и студентов, главенствующую роль играет образ и уклад жизни. Характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье [2; 6].

Проблема питания сегодня актуальна как для всех слоев населения, так и для всех уровней образования, начиная с дошкольного и заканчивая послевузовским [1; 4]. Анализ составляющих образа жизни студентов показывает, что отдельные компоненты имеют весьма выраженное значение. Так, на питание приходится 10–15% времени, на двигательную активность тратится 15–30%, а на сон приходится 24–30% времени. А так как эти процессы длятся в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [2; 6].

Полноценное питание является одним из важнейших факторов, формирующих здоровье человека, однако проблема современного студента – это абсолютно неадекватное отношение к питанию [3; 9; 13]. Как показывают исследования, рацион студента не отвечает



Таблица 1

**Изменения в функциональном состоянии организма студентов как следствие неправильного питания**

№	Показатель	Отклонение от нормы	Выявлено у обследованных	Величина у.е.	Норма у.е.
1	Эритроциты	уменьшение кол-ва эритроцитов	31,9%	2,8±0,9	3,80-5,10
2	Гемоглобин	Снижение показателя	31,9%	92±2,3	110-152
3	Уровень белков плазмы	снижен	23,4% у 27,7% на нижней границе нормы	57,1±3,8	65-85
4	Концентрация молочной кислоты	норма	100%	1,35±0,2	0,44-2,34
5	Кровоток головного мозга	снижен	10,6%	12,86±0,2	13-86
6	Снижение кровотока в скелетных мышцах	снижен	25,5%	13,65±1,1	15-75
7	Уровень глюкозы	повышен	2,1%	7,2	4-6
8	Уровень гликогена	повышен	19,1%	13,20±1,6	7,50-11,70
9	Уровень холестерина	норма	100%	4,73±1,1	3,20-5,80
10	Уровень β-липопротеидов	норма	100%	41,82±1,8	17-55
11	Триглицериды сыворотки крови	норма	100%	1,34±0,5	0,25-2,15
12	Уровень липопротеидов высокой плотности	норма	100%	1,43±0,6	0,95-3,75
13	Уровень липопротеидов низкой плотности	повышен	42,6%	2,50±0,5	2,35-2,43
14	Уровень липопротеидов очень низкой плотности	повышен	42,6%	0,24±0,2	0,20-0,22
15	Расходуемая мощность жизнеобеспечения	увеличена	17,0%	8,98±1,1	1,28-6,94

требованиям диетологов ни в количественном, ни в качественном аспектах. Студенты питаются на ходу, всухомятку, недостаточно прожевывая пищу, перекусывая фастфудом, основной прием пищи приходится на вечерние часы. В рационе мало овощей и фруктов, что приводит к дефициту пищевых волокон, витаминов, макроэлементов и микроэлементов [8]. Массовым явлением становится недостаток в рационе студентов белковой пищи – главного пластического материала растущего организма, что отрицательно сказывается на росте, развитии, жизнеспособности, здоровье и активности молодых людей [5; 7; 10].

Среди молодежи стало модным и привлекательным употреблять продукты быстрого приготовления, а они, как известно, содержат в своем составе красители, различного рода добавки, ароматизаторы, консерваторы, модифицированные составляющие, а все вышеперечисленное не относится к здоровому питанию [11; 12; 14]. Таким образом, неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей, лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердца и сосудов, сахарным диабетом и т. д.



Полноценное и рациональное питание должно полностью удовлетворять физиологические потребности растущего молодого организма в энергии, пищевых веществах, повышать защитные силы организма, повышать работоспособность, активность и жизнеспособность, потому что правильное питание фактически формирует здоровье.

**Целью** нашего исследования явилось изучение функциональных изменений в организме студентов, сопряженных с неправильным питанием.

#### **Материал и методика исследования**

Проведено изучение состояния здоровья и функционального состояния организма у 47 студентов 4 курса. Исследования проводились с использованием аппарата НТАК – неинвазивный термоваскулярный анализатор крови без забора крови по 70 параметрам.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Как показал опрос, значительная часть студентов питается «перекусами» по дороге в университет или иные места, т. е. на ходу, 1-2 раза в день. В основном питание студентов представлено углеводами (хлебобулочные изделия, фаст-фуд, картошка фри, чипсы и пр.), 25,5 % студентов соблюдают режим питания, но максимальный прием пищи случается в вечерние часы – 55,3 %, а 74,5 % студентов питаются нерегулярно. Факторами, которые могли повлиять на ухудшение здоровья в большей степени, 61,7 % студентов назвали недосыпание, 68,1 % – нерегулярное питание, 63,8 % – психоэмоциональное напряжение (стресс).

Обнаруженные функциональные сдвиги в организме студентов свидетельствуют о выраженном нервно-эмоциональном напряжении, значительной степени утомления и истощения адаптационных резервов нервной, эндокринной и иммунной систем, в связи с чем возрастает вероятность заболеваний. Большинство сдвигов оставались в пределах физиологических колебаний функций организма, однако некоторые из них указывают на возможность развития патологического процесса. Эти сдвиги, вероятно, обусловлены всей совокупностью факторов, действующих на организм в течение учебного дня студентов. Как показали наши исследования, около

65,9 % студентов находятся в состоянии напряжения адаптационных механизмов организма и его систем. Рассмотрим выявленные изменения функционального состояния организма студентов, связанные с неправильным питанием (табл. 1).

В возрастном периоде 17–23 года процессы роста и развития организма еще не завершены. Поэтому особенно важно употреблять в пищу продукты животного происхождения – источник полноценного белка, обеспечивающего образование ферментов, гормонов, гемоглобина; транспорта минералов, витаминов, – которые являются необходимым материалом для клеток, тканей, органов. Подтверждением нерациональности питания обследованных является показатель снижения уровня белка в плазме крови, у 23,4 % он снижен, а у 27,7 % находится на нижней границе нормы. Белок – это важнейший пластический материал. О каком самовосстановлении, регенерации, реституции и иммунитете можно говорить, если в организме отмечается недостаток белка. Дефицит белка – прямой путь к болезненным состояниям и низкому иммунитету.

У 42,6 % обследованных студентов выявлен дисбаланс в липидном обмене. При нормальном уровне холестерина,  $\beta$ -липопротеидов, триглицеридов и липопротеидов высокой плотности, так называемом хорошем холестерине, отмечается дисбаланс липопротеидов низкой и очень низкой плотности, так называемом плохом холестерине. Это говорит о том, что атеросклероз, который является эпидемией XXI века, зарождается уже в студенческие годы. Данное обстоятельство, по всей видимости, обусловлено тем, что студенты употребляют в пищу продукты быстрого приготовления, низкокачественные жиры, продукцию, содержащую ароматизаторы, красители, консерванты, модифицированные компоненты.

Выявленное почти у каждого третьего студента снижение гемоглобина и эритроцитов носит алиментарный характер. Только у 1 студентки анемия связана с кровотечением в анамнезе. Данные показатели также свидетельствуют о нерациональном питании. Кроме этого, анемия приводит к нарушению кровоснабжения. Так, кровоток в мышцах сни-



жен у 25,5 %, головного мозга – у 10,6 % студентов, от недостатка кислорода в тканях страдают все жизненно важные органы, что, в конечном итоге, приведет к нарушению метаболических процессов в этих органах и к дегенеративно-дистрофическим процессам, которые лежат в основе всех болезней.

Нарушения углеводного обмена представляются следующим образом: у одной студентки выявлен повышенный уровень глюкозы крови, студентка страдает сахарным диабетом 1 типа, находится на инсулинотерапии. У остальных обследованных уровень глюкозы был в пределах нормы. Вместе с тем обращает на себя внимание показатель уровня гликогена у обследованных студентов, который повышен у 19,1 % обследованных. Это свидетельствует о преобладании в рационе студентов углеводной пищи, преимущественно это легкоусвояемые углеводы, а недостаток двигательной активности (который присутствует у студентов) приводит к увеличению синтеза гликогена из излишков глюкозы, а это прямой путь к нарушению углеводного обмена, ожирению и сахарному диабету. Повышенный уровень гликогена свидетельствует об избытке углеводной пищи в рационе и устойчивой гиподинамии.

Среди различных причин, ухудшающих состояние здоровья студентов (перенапряжение и перегрузка в процессе занятий, большое количество времени, проведенного перед компьютерным монитором, гиподинамия, проблемы межличностных отношений, нарушение сна и т. д.), как показали исследования, следует выделить особо неправильное, нерациональное питание обучающихся, которое рассматривается как важнейший фактор риска многих заболеваний.

Выявленные функциональные изменения состояния здоровья студентов не только свидетельствуют о неблагоприятном влиянии неправильного питания, но и позволяют считать неэффективными принимаемые меры в плане формирования здорового образа жизни.

Требуется разработка образовательно-просветительных программ для обучающихся по правильному питанию и профилактике возможных специфических нарушений в со-

стоянии здоровья, связанных с нерациональным питанием. Необходимо внести коррективы в вопросе питания студентов. Целесообразно обогатить меню белками, овощами, витаминами. Необходимо запретить в студенческих столовых торговлю чипсами, сладкими газированными напитками и т. д., а также блюдами быстрого приготовления – это будет реальный вклад в изменение ситуации к лучшему.

#### АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы показатели функционального состояния организма студентов сопряженные с неправильным питанием. Полученные данные свидетельствуют о том, что фактическое питание студентов не обеспечивает возрастную потребность белка, отдельных минералов, витаминов и при этом чрезмерно обогащено углеводами, как правило, легкоусвояемыми с высоким гликемическим индексом. Измененные функциональные показатели студентов не только свидетельствуют о неблагоприятном влиянии неправильного питания на их здоровье, но и позволяют считать неэффективными принимаемые меры в плане формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** правильное питание, питание и здоровье студентов, фактическое питание студентов.

#### SUMMARY

The article analyzes the indicators of the functional state of the student's body associated with poor nutrition. The analysis indicates that the students' diet is characterized by excessive consumption of easily digestible carbohydrates and is deficient in protein, vitamins, macrocells and microelements. Changed functional indicators of students not only indicate the adverse effect of poor nutrition on their health, but also make it possible to consider the measures taken in terms of creating a healthy lifestyle as ineffective.

**Key words:** proper nutrition, nutrition and health of students, actual nutrition of students.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балыкова О. П., Цыбусов А. П., Блинов Д. С. Исследование культуры питания



студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья // Интеграция образования. – 2012. – № 2. – С. 56–59.

2. Власова Ж. Н., Жукова Т. А. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – № 13. – С. 19–21.

3. Дрожжина Н. А., Максименко Л. В., Кича Д. И. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов // Вопросы питания. – 2012. – № 1. – С. 57–62.

4. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье. – М.: Прометей, 2016. – 168 с.

5. Квашнина С. И., Решетнева М. В., Хайруллина В. И. Субъективная оценка состояния питания студентов Тюменского нефтегазового университета // Журнал экспериментального образования. – 2010. – № 7. – С. 29.

6. Макарова Л. П., Буйнов Л. Г. Здоровый образ жизни как модель первичной профилактики заболеваний у студентов педагогического вуза // Молодой ученый. – 2015. – № 2. – С. 533–536.

7. Нотова С. В., Алиджанова И. Э., Кияева Е. В., Бибарцева Е. В. Изучение индивидуальных рационов питания студентов // Международный научно-исследовательский журнал: сб. по результатам International Research Journal Conference VII. – Екатеринбург: МНИЖ. – 2012. – № 5. – Ч. 1. – С. 110–117.

8. Пашкевич С. А., Подригало Л. В., Прусик Кристоф. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 84–88.

9. Петрова Т. Н., Зуйкова А. А., Красноруцкая О. Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – Т. 20. – № 2. – С. 72–77.

10. Проскурякова Л. А. Особенности пищевого поведения и виды его нарушений у студентов разных сроков обучения // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 2. – С. 118–124.

11. Семелева Е. В. Фаст-фуд или модные тенденции питания // Сборники конфе-

ренций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 11. – С. 216–219.

12. Топал О. И., Молин И. С., Зуева Р. Г. Изучение структуры питания студентов // Молочнохозяйственный вестник. – 2011. – № 1. – С. 54–55.

13. Шунькина А. В., Иванченко М. Н. Особенности питания студентов Саратовского ГМУ различных лет обучения // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3. – № 11. – С. 1184–1189.

14. Biezanowska-Kopeć R., Kopeć A., Leszczyńska T., Pisulewski P. M. Frequency and Preferences of Consumption of High-Fat Products by Students of Catering School in Kraków // Rocznik Państw Zakł Hig. – 2012. – Vol 63. – Iss. 4. – P. 455–461.



**Е. Н. Гребенюк, Ю. Ю. Курбангалиева**

УДК 811. 111:63:378.4

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ АКТИВНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО И ОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ**

Формирование устойчивых положительных мотивов учебной деятельности выступает одним из факторов успешности будущего профессионала. Среди разнообразных мотивов учения принято выделять внешние и внутренние мотивы [3; 4; 5]. Мотив является внутренним, если он совпадает с целью деятельности, т.е. в условиях учебной деятельности овладение содержанием учебного пред-