

2. Клинические рекомендации: Клещевой вирусный энцефалит / Разработчик: некоммерческое партнерство «Национальное научное общество инфекционистов» (ННОИ) – 6 с.
3. Методические указания МУ 3.5.3011-123.5. Дезинфектология. «Неспецифическая профилактика клещевого вирусного энцефалита и иксодовых клещевых боррелиозов».
4. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 31.01.2020г. №02/3025-2021-32 «О перечне эндемичных территорий по клещевому вирусному энцефалиту в 2020 г.»

УДК 613.2

**Бронских Н.А., Шаренко Е.М., Рыжкова И.А., Адриановский В.И.
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ УГМУ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bronskih N.A., Sharenko E.M., Ryzhkova I.A., Adrianovsky V.I.
FEATURES OF NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE
CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING UGMU**

Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail:bronskih52992@yandex.ru

Аннотация. В статье освещены результаты изучения фактического питания и физической активности студентов медицинского университета очной

формы обучения в условиях дистанционной формы проведения образовательного процесса.

Annotation. The article highlights the results of studying the actual nutrition of full-time medical university students in the conditions of a distance form of the educational process.

Ключевые слова: рациональное питание, режим питания, фактическое питание, дистанционное обучение.

Key words: rational nutrition, diet, actual nutrition, distance learning.

Введение

Рациональное питание обеспечивает нормальное развитие организма, является залогом сохранения здоровья и работоспособности человека на долгие годы. В условиях пандемии, вызванной Covid-19, система российского образования всех уровней была вынуждена прибегнуть к использованию дистанционной формы обучения. Нахождение обучающихся в условиях домашнего обучения влечет изменение режима питания, его качественного и количественного состава, что определенным образом сказывается на результатах образовательной деятельности [2].

При длительном нахождении дома многие люди теряют возможность выстраивать свой распорядок дня по привычному сценарию. Важно учитывать, что домашний режим предполагает более поздние подъемы, отчего и сбивается график сна. Таким образом, все эти детали приводят к тому, что человек не испытывает чувство голода в привычное для себя время. Например, с утра он может не позавтракать, а обед и ужин перенести на более поздние часы. Регулярный перенос приемов пищи на ночное время, согласно результатам исследования ВОЗ, повышает опасность развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, например, инфаркта миокарда. В результате идёт дополнительная нагрузка не только на пищеварительную систему, но и на весь организм в целом [1].

Цель исследования - анализ режима питания и физической активности студентов УГМУ в условиях дистанционной формы образовательного процесса.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование 106 студентов УГМУ, обучающихся на лечебно-профилактическом 40%, медико-профилактическом – 31,5% педиатрическом – 13,8% и стоматологическом – 14,7% факультетах, с 1 по 6 курс. Анкетирование проводилось однократно on-line с помощью Google формы.

Разработанная нами анкета включала вопросы, характеризующие тенденции изменения количества употребляемой пищи, характера питания, а также распределение её объёма по приёмам в течение дня. Выявлены продукты, которые студенты употребляли чаще или реже в зависимости от условий образовательного процесса, а также проведён сравнительный анализ физической активности при дистанционной и очной форме обучения.

Результаты исследования и их обсуждения

Исходя из полученных данных результатов анкетирования на рисунке 1 видно увеличение количества потребляемой пищи в условиях дистанционного обучения у 39 % респондентов. Данная тенденция может быть связана с нахождением в условиях домашней обстановки, когда в любой момент можно принять желаемую пищу.

Так же 45,3% респондентов отмечают увеличение веса, что является недопустимым показателем в условиях, непривычной гиподинамии в условиях дистанционной образовательной программы.

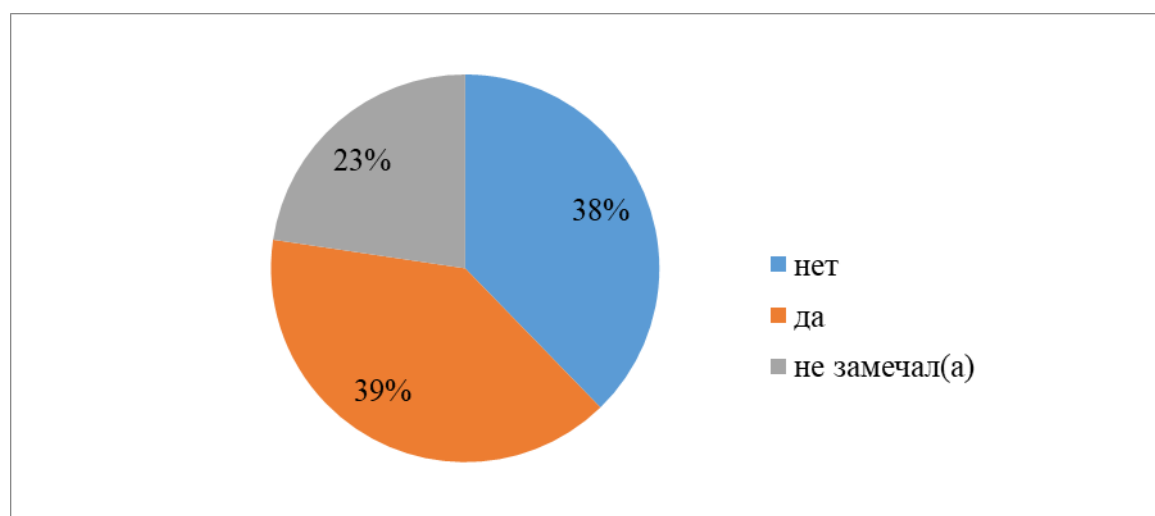


Рис. 1. Увеличение количества потребляемой студентами пищи в условиях дистанционного обучения

Как выяснилось, в условиях дистанционного обучения частота приёмов пищи увеличилась. У респондентов преобладает 3-х разовое питание 69,8%, что несомненно является нормой и входит в рекомендации ВОЗ. При обучении в очном формате преобладала частота питания 1-2 раза в сутки. Студенты так же

отметили увеличение количества перекусов, что отрицательно сказывается на уровне пищевого поведения. Подобные незначительные приемы пищи способствуют лишнему весу и проблемам с контролем над аппетитом.

По результатам анкетирования респонденты отметили за собой повышенное потребление колбасных изделий 44 человека, мучной продукции 56 человек, фаст-фуда 43 человека, полуфабрикатов 38 человек, продукции с повышенным содержанием сахара 51 человек и алкоголь содержащую продукцию 35 человек. Так же было выявлено снижение потребления овощей 45%, фруктов 35% мясной продукции 20%.

Так же респондентам был задан вопрос: «Имеется ли у Вас заболевание или состояние, которое заставило Вас изменить тип /или количество принимаемой пищи?» 30,2% ответили «да». Заболевания желудочно-кишечного тракта появились или обострились у 35% опрошенных, появление лишнего веса 45%, обострение хронических заболеваний у 20%.

В заключении анкетирования мы уточнили информацию, связанную с физической активностью: 53,8% респондентов стали меньше двигаться, что является недопустимым, 19,8% увеличили физическую активность и у 26,4% режим не изменился.

Правильное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни, оно должно быть разнообразным, сбалансированным и комбинированным. При малоподвижном образе жизни человека мышцы слабеют и теряют тонус, снижается выносливость и сила, возникает вегето-сосудистая дистония, гипертония, инсульты, атеросклероз, происходит нарушение обмена веществ, страдает сердечно-сосудистая система, эндокринная система, происходят нарушения в работе кишечника [3]. Поэтому студентам необходимо не только правильно питаться, но и постоянно заниматься физической активностью, чтобы профилактировать гиподинамию.

Выводы:

1. В условиях дистанционного обучения студенты изменили рацион питания. Стали больше потреблять мучной продукции, соков, фаст-фуда и колбасной продукции, полуфабрикатов и алкогольной продукции. Реже стали употреблять в пищу овощи, фрукты, мясную продукцию, каши.

2. Увеличилось количество потребляемой пищи, многие отметили повышение веса, возникающее вследствие гиподинамии, которую так же отметили респонденты.

3. Респонденты отметили преобладание 3х разового питания, что является нормой, так же обнаружили увеличение количества перекусов на дистанционной форме обучения по сравнению с очной, что несомненно способствует набору лишнего веса.

4. Студенты связывают обострение хронических заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта с изменением характера питания и снижением физической активности.

Список литературы:

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
2. Бранд Я.Б. Здоровое питание / Я.Б. Бранд. – М.: Октопус, 2006. – 240 с.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Академия, 2016. – 256 с.

УДК 613.954

**Виноградова И.С., Панюта А.А., Бабикова А.С.
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗА
ЖИЗНИ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

**Vinogradova I. S., Panyuta A.A., Babikova A.S.
PHYSICAL DEVELOPMENT AND SOME ASPECTS OF THE
LIFESTYLES OF CHILDREN 7 YEARS OLD**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Vinogradva.irina01@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены данные о физическом развитии детей в возрасте 7 лет, обучающихся в общеобразовательной школе. Методом одномоментного анкетного опроса изучен режим питания и двигательной активности детей. Оценка физического развития показала, что среди детей низкорослость имеют 14,9%, средний рост – 57,5%, выше среднего – 19,2%, а