

*А.Ю. Осипов,
профессор кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент*

Данные об уровне физической активности, типе и режиме питания студентов младших курсов обучения

Как известно, для большинства современных молодых людей переход к получению высшего образования является критическим периодом, связанным с существенным понижением уровня повседневной физической активности и значительным отклонением от норм и установок здорового образа жизни. Отечественные и зарубежные исследователи демонстрируют единодушие в конкретизации основных угроз для здоровья и социального благополучия молодых людей: малоподвижный образ жизни, связанный с отсутствием мотивации к ведению физически активного образа жизни и регулярных занятий спортом и фитнесом, активно формируемый в молодежной среде культ вредных привычек (курение, в том числе и электронных сигарет, употребление алкогольных напитков, в том числе слабоалкогольных), чрезмерно калорийное «нездоровое» питание (употребление в пищу большого количества высококалорийной пищи, отсутствие оптимального режима питания и диеты) [3; 4]. В связи с данными факторами рекомендуется обратить пристальное внимание на такие важные аспекты социального поведения современных молодых людей, обучающихся в вузах, как рациональное «здоровое» питание и физическая активность [1; 2; 4; 5]. В данной научной работе принята попытка выявить взаимосвязь между уровнем повседневной физической активности и привычками в питании у молодых людей, обучающихся в вузах.

Исследование проводилось в форме закрытого анкетирования фокус-группы – студентов 1 и 2 курса, обучающихся по различным программам подготовки бакалавров в Сибирском федеральном университете. Состав выборки – 50 молодых людей (юноши в возрасте 18-19 лет, успешно прошедшие процедуру медицинского осмотра в ФСНКЦ ФМБА и не имевшие каких-либо заболеваний, могущих оказать влияние на результаты анкетирования). Участие в исследовании было добровольным и анонимным для всех молодых людей. Отбор потенциальных участников проводился методом простого опроса студентов во время проведения занятий по физической культуре. Критерии отбора участников: а) отсутствие у студентов каких-либо медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и проблем с

питанием (болезни желудочно-кишечного тракта, диабет и т.д.); б) возможность устойчивой «обратной» связи (наличие аккаунта в социальных сетях, электронная почта и т.д.). Все участники получили необходимую информацию о целях и процедурах проведения исследования и подписали информированное согласие на участие в проводимом исследовании.

Анкета участника данного исследования включала в себя несколько информационных блоков: а) блок данных об участнике (возраст, курс обучения, группа здоровья по итогам прохождения медицинского осмотра в ФСНКЦ ФМБА); б) блок, позволяющий оценить частоту и характер питания участников исследования (учитывались данные о преобладании того или иного типа питания: «карбоголики», «кетоголики», смешанный тип питания, в частности использовался Опросник пищевых предпочтений EAT-26); в) блок, позволяющий оценить уровень физической активности участников исследования (короткая форма международного опросника по физической активности – Short Form of International Physical Activity Questionnaire, использовалась в анкете. Следует отметить, что данный опросник является основным методом исследования уровня физической активности различных групп населения [1]). Все участники получили на руки анкеты с рекомендациями по их заполнению. Срок заполнения анкет был определен не менее чем 14 дней. После указанного срока все участники сдали заполненные анкеты организатору проведения исследования для обработки и анализа данных. Обработка полученных данных проходила с использованием методов описательной статистики.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что большая часть респондентов заявила о преобладании в суточном рационе продуктов с большим количеством углеводов (карбоголики). Около трети респондентов заявили о смешанном типе питания (наличие белков, жиров и углеводов в суточном режиме питания). И лишь около четверти респондентов указали преобладание белковой пищи в суточном режиме питания (кетоголики). Около половины респондентов-«карбоголиков» и около двух третей респондентов, указавших смешанный тип питания, принимают пищу 3-4 раза в день. Уровень физической активности у большинства опрошенных студентов признан умеренным (по оценке валидной версии Short Form of International Physical Activity Questionnaire). Чуть более половины молодых людей (кетоголиков и представителей смешанного типа питания) заявили о наличии 60 минут умеренной или 30 минут интенсивной физической нагрузки в течение 5 и более дней). В то же время более трети респондентов: «карбоголиков» и «кетоголиков» заявили о преобладании малоподвижного образа жизни и гиподинамии. У респондентов, заявивших о смешанном типе питания, о гиподинамии заявили чуть менее четверти молодых людей. Полученные и обработанные в ходе проведенного исследования результаты, представлены в таблице.

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Участники (n=50)			
Тип питания	Кетоголик	Карбоголик	Смешанный
Участники (%)	23%	46%	31%
Режим питания			
1-2 раза в день	53%	27%	26%
3-4 раза в день	28%	47%	65%
5-6 раз в день	19%	27%	9%
Физическая активность (IPAQ)			
Гиподинамия	33%	38%	23%
Умеренная	51%	45%	52%
Высокая	16%	17%	25%

Результаты анкетирования показывают, что присутствует взаимосвязь между режимом и типом питания, и уровнем регулярной физической активности у молодых людей, обучающихся на «младших» курсах Сибирского федерального университета (1 и 2 курс обучения). Студенты, заявившие о смешанном типе питания (сочетание белков, углеводов и жиров в пище) и оптимальном режиме питания (не менее трех-четырёх приемов пищи в течение дня), демонстрируют более высокий уровень повседневной физической активности (умеренная и высокая физическая активность) по сравнению со студентами, заявившими о преимуществе других типов питания (преобладание белков, жиров или углеводов в пище) и нерациональном питании (1-2 приема пищи в течение дня).

Литература

1. Николаев А.Ю., Ахтемзянова Н.М. Оценка физической активности и малоподвижного поведения студентов очного и заочного обучения в период самоизоляции в связи с пандемией COVID-19 // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 104-108.
2. Взаимосвязь между режимом питания и показателями физического развития первокурсников / К.В. Сухина, В.В. Шохирев, Н.А. Булычева [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 49-51.
3. Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity / E. Lonati, E. Cazzaniga, R. Adorni [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21, No. 5. P. 626.
4. Physical activity, rational nutrition and health education in the university environment aimed at preventing Russian male students' overweight/obesity (mini-

review) / A.Yu. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratmanskaya [et al.] // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. 2023. Vol. 16. № 2. P. 303-314.

5. Носов С.А., Федонов А.П., Алдошин А.В. К вопросу о целесообразности проведения тренировок, направленных на экстремальное снижение веса спортсменов рукопашного боя для победы на соревнованиях // Автономия личности. 2024. № 1(31). С. 100-104.

*М.В. Сулейманов,
преподаватель кафедры действий органов внутренних дел
в особых условиях учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

Здоровый образ жизни и наркозависимость: роль физической культуры в профилактической работе с молодежью

Наркомания остается одной из наиболее серьезных глобальных проблем, оказывающих разрушительное воздействие на здоровье населения и социальную стабильность общества. Особую тревогу вызывает распространение наркотической зависимости среди молодежи, ставящее под угрозу будущее поколение. На заседании Совета Безопасности, прошедшего 16.11.2020, Президент Российской Федерации Владимир Путин подчеркнул необходимость поиска новых методов борьбы с распространением наркотиков, назвав проблему наркомании «вызовом всему миру». По результатам заседания 23.11.2020 Президент РФ подписал Указ № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» [2].

Актуальность темы подчеркивает также официальная статистика Федеральной службы государственной статистики (Росстат). Согласно приведенным данным, в период с 2017 г. по 2020 г. наблюдается тенденция снижения, а с 2021 г. по 2023 г. тенденция нестабильности показателей заболевания населения наркоманией (табл.). Таким образом, несмотря на общее снижение заболеваемости наркоманией в Российской Федерации, проблема остается актуальной и по настоящий момент, особенно среди молодежи. В связи с этим особую значимость приобретает разработка и внедрение эффективных профилактических мер, направленных на популяризацию здорового образа жизни и физической культуры среди молодого поколения.