

но рекомендациям врача ортопеда-травматолога добавлены изометрическая гимнастика, сон на ортопедической подушке, ношение воротника Шанца.

Выводы. Спустя 3 месяца реабилитационных мероприятий в основной группе наблюдалось повышение качества сна (изменения длительности сна, количества ночных пробуждений, качества утреннего пробуждения) констатировали положительную динамику в виде улучшения циркадной вариации АД и общего самочувствия пациентов. В два раза снизилось количество «nondipper» и увеличилось число «dipper»: для систолического и диастолического АД.

УДК [612.39.+613.2]-057.87

Питание как фактор формирования здоровья студентов

И. И. Ефременко¹, Е. Ю. Хохленок²

^{1,2}Витебский государственный университет
им. П. М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
inna.efremenko2012@yandex.by

Актуальность: инстинкт удовлетворения чувства голода является сильнейшим из всех остальных, так как именно он гарантирует сохранение жизни. Принимая пищу, человек снабжает свой организм строительным материалом и энергией. От качества и количества питания зависит то, как будет функционировать, мыслить и чувствовать себя человек.

Небрежности в отношении к питанию подвержены все люди. Однако студенты составляют большую их часть. На это влияет ряд различных факторов, начиная с нехватки времени, некомпетентности в вопросах культуры питания и заканчивая темпом их бурной жизни. Имеют влияние и высокие умственные и физические нагрузки. Из этого вытекает ряд проблем и вопросов, сказывающихся на здоровье молодых людей, их умственном и моральном состоянии, качестве их питания.

Исходя из всего перечисленного, можем сказать, что соблюдение условий правильного потребления пищи играет далеко не маловажную роль в жизни человека.

Цель работы: выявление особенностей питания студентов, исследование качества точек питания учащихся ВГУ им. П. М. Машерова.

Материалы и методы исследования: в процессе работы нами были использованы следующие методы исследования: теоретические (накопление и обработка материала); статистические (обработка полученных материалов); классические методы анализа выявленных результатов (анкетирование).

Результаты исследования. В данной работе мы уделили особое внимание и исследовали питание студентов факультета химико-биологических и географических наук (ФХБиГН) и студентов педагогического факультета (ПФ). Всего в анкетировании были задействованы 29 учащихся ПФ и 16 учащихся ФХБиГН.

С целью определения заинтересованности студентов в ведении здорового образа жизни и качественного питания был проведен опрос, созданный в Google форме, состоящий из 35 вопросов. В него входили вопросы, благодаря ответам на которые мы могли узнать не только социальное положение, занятость, физическое состояние и качество питания опрашиваемого, но и его отношение к меню собственного составления, а также к рациону и ценовой политике точек общественного питания в ВГУ им. П. М. Машерова.

Студенты первых курсов в большинстве своём питаются мучными изделиями и различными напитками, предоставленными столовой педагогического корпуса. Учащиеся же на выпускном курсе предпочитают салаты и вторые блюда, но и не исключают потребление мучных изделий, хотя и не в таких количествах, как первокурсники.

Среди рациона студентов первого курса мы наблюдали весь перечень предлагаемых столовой и буфетом изделий, начиная с первых и вторых блюд, и заканчивая мучными изделиями. Учащиеся же на последнем курсе предпочитают салаты и

вторые блюда в 60 %, и в 40 % чаще употребляют мучные изделия и различные напитки.

Что касается потребления студентами БЖУ (белков, жиров, углеводов), то можно сказать, что студенты ФХБиГН в 54 % случаев потребляют суточную норму белка. Около 20 % хорошо норму превышают. Студенты же педагогического факультета в большинстве своём превышают норму суточного потребления белка, но в 35 % её соблюдают.

Среди студентов педагогического факультета наблюдается больший процент потребление нормы углеводов в день, чем среди студентов факультета химико-биологических и географических наук. Однако большая часть учащихся на ФХБиГН полностью отказались от углеводов, в отличие от учащихся на ПФ. Говоря о соблюдении поглощения нормы жиров в день, можно отметить, что представители обоих факультетов в большинстве своём потребляют от 40 до 70 г жиросодержащих продуктов в день.

Выводы: студенты, учащиеся на первых курсах вне зависимости от факультета в 50 % случаев относятся к качеству своего питания не так ответственно и осознанно, как те, что обучаются на последних курсах. Однако в других 50 % случаев студентам более старшего возраста мешает правильно питаться ряд причин, таких как: недостаток свободного времени, чрезмерная нагрузка, малая финансовая обеспеченность и т. д.

Что касается приёмов пищи в течение дня, то 53 % студентов факультета химико-биологических и географических наук едят 2–3 раза в день, 20 % студентов принимают пищу 3–5 раз в день и 27 % – 1–2 раза в сутки. Студенты же, обучающиеся на педагогическом факультете, в 45 % случаев питаются 2–3 раза в день, в 20 % – 1–2 раза и в 35 % 3–5 раз в день. Это говорит о том, что вне зависимости от возраста среди учащихся меньшинство соблюдают норму приёмов пищи в течение дня.

В ходе исследования стало ясно, что в среднем представители обоих факультетов вне зависимости от курса имеют хорошее представление о потреблении нужного количества воды в сутки. Так, среди студентов педагогического факультета

примерную норму количества чистой воды в день поглощает более половины учащихся.

Среди студентов педагогического факультета наблюдается больший процент потребления нормы углеводов в день, чем среди студентов факультета химико-биологических и географических наук. Однако большая часть учащихся на ФХБиГН полностью отказались от углеводов, в отличие от учащихся на ПФ.

УДК 616.89-008.1

Особенности изменения психоэмоционального и психосоматического здоровья граждан пожилого возраста

Е. А. Зверева

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия
ekaterina.zvereva98@mail.ru

Актуальность: изменение психоэмоционального, психосоматического здоровья пожилых граждан. Особо актуален вопрос, связанный с нарушением коммуникативной функции пожилых людей, что мешает им продолжать благополучно реализовываться в обществе и избегать социальной изоляции.

Цель работы: изучить изменения психоэмоционального, психосоматического здоровья пожилых граждан. Рассмотреть виды нарушений коммуникативной функции пожилых людей.

Материалы и методы исследования: в процессе исследования были использованы следующие научные статьи: Д. В. Ганин и Т. В. Карасева «Взаимосвязь эмоциональных и когнитивных нарушений у лиц пожилого возраста»; Е. Н. Емельянова, Е. А. Буланова «Когнитивные и личные особенности пожилых людей, проживающих в доме-интернате для престарелых и инвалидов»; Е. Д. Дмитриева «Психосоматические аспекты пожилых людей», О. А. Бортинюк «Стареющее общество: перспективы повышения качества жизни».

Основным методом исследования выступает дедукция, аналогия, сравнение.