

УДК [159.952.2:613.2]:378.6-057.875(476.2-25)

А. Д. Шевандо, Ю. В. Жукова

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Провалинский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Питание является одним из факторов, в значительной степени определяющих состояние здоровья. Под рациональным питанием (от латинского *rationalis* – разумный) понимают биологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, особенностей действия климата и других факторов [1].

Неполноценное и несбалансированное питание не только оказывает влияние на состояние здоровья студентов, но и может негативно отражаться на образовательном процессе. Наносит вред здоровью студентов, а также негативно отражается на всем образовательном процессе [2].

Цель

Выявить закономерность между режимом питания и уровнем концентрации внимания у студентов ГомГМУ.

Материал и методы исследования

Для оценки влияния режима питания на концентрацию студентов было использовано анкетирование, в котором приняли участие 21 студент «Гомельского государственного университета» в возрасте от 19 до 20 лет. Для обработки полученных данных был использован Microsoft Office Excel (2019).

Результаты исследования и их обсуждение

По проведенному в первый день недели (понедельник) опросу выявлено, что 59,1% людей из исследуемой группы питались 1–2 раза в сутки, 26,7% – 3–4 раза в сутки и лишь 14,2% – более 4 раз. В исследуемой группе 77,3% студентов ответили, что завтракали с утра, 22,7% – не завтракали. Так же студенты оценивали свое чувство голода в течение дня, таким образом, 59,1% испытывали чувство голода, 40,9% – нет. На вопрос «Перекусывали вы в течение сегодняшнего учебного дня?» 53,1% студентов ответили «Да, 1–2 раза», 10,5% ответили «Да, более 3 раз», 36,4% исследуемых дали ответ «Нет, не перекусывал».

Во вторник (второй учебный день) по опросу выявлено, что 57,1% людей из исследуемой группы питались 1–2 раза в сутки, 42,9% – 3–4 раза в сутки и 0% – более 4 раз. 66,7% участвующих в опросе студентов завтракали, 33,3% – нет. В этот день наиболее частый ответ по чувству голода – да (61,9%), редко – нет (38,1%). На вопрос «Перекусывали вы в течение сегодняшнего учебного дня?» 66,7% студентов ответили «Да, 1–2 раза», 9,5% ответили «Да, более 3 раз» и 23,8% исследуемых дали ответ «Нет, не перекусывал».

Во время третьего учебного дня (среда) отмечено, что 61,9% людей питались 1–2 раза в сутки, 33,3% – 3–4 раза, а 4,8% – более 4 раз в сутки. Утренний прием пищи среди исследуемой группы употребили 67,1%, 32,9% студентов его пропустили. Наиболее частый ответ по чувству голода – да (71,4%), редко – нет (28,6%). На вопрос «Перекусывали вы в течение сегодняшнего учебного дня?» ответ «Да, 1–2 раза» дали 57,1% студентов, 28,3% ответили «Да, более 3 раз» и 14,6% исследуемых дали ответ «Нет, не перекусывал».

Опрос, проведенный в четверг (четвертый учебный день), отражает, что 42,9% питались 1–2 раза в сутки, 57,1% – 3–4 раза в течение дня, 0% – более 4 раз. В исследуемой группе 81% студентов ответили, что завтракали с утра, 19% – не завтракали. В этот день наиболее частый ответ по чувству голода – да (38,1%), редко – нет (61,9%). На вопрос «Перекусывали вы в течение сегодняшнего учебного дня?» ответ «Да, 1–2 раза» дали 57,1% студентов, 28,6% ответили «Да, более 3 раз» и 14,3% исследуемых дали ответ «Нет, не перекусывал».

Опрос, проведенный в последний учебный день недели, показал, что 47,1% людей исследуемой группы питались 1–2 раза в течение дня, 35,3% – 3–4 раза, 17,6% – более 4 раз в сутки. 70,6% участвующих в опросе студентов завтракали, 29,4% – нет. В этот день наиболее частый ответ по чувству голода – да (70,6%), редко – нет (29,4%). На вопрос «Перекусывали вы в течение сегодняшнего учебного дня?» 52,9% студентов ответили «Да, 1–2 раза», 17,6% ответили «Да, более 3 раз» и 29,4% исследуемых дали ответ «Нет, не перекусывал».

При оценке концентрации среди исследуемой группы на протяжении пяти учебных дней было выявлено, что наибольшее количество студентов (31,8%) в понедельник и вторник (38,1%) имели концентрацию внимания в течение 3–6 часов, а в среду (38,1%) и четверг (38,1%) в течение менее 3 часов и 6–9 часов соответственно, в пятницу наибольшее количество студентов (33,3%) имели концентрацию менее трех часов. Таким образом, студенты в исследуемой группе имели наибольшую концентрацию в четвертый учебный день (таблица 1).

Таблица 1 – Процент концентрации внимания за каждый день в течение недели

Дни недели	Все время	<3 часов	3–6 часов	6–9 часов	>9 часов	Отсутствие концентрации
Понедельник	9,1	18,2	31,8	17,3	13,6	0
Вторник	14,3	9,5	38,1	23,8	14,3	0
Среда	14,3	38,1	28,6	14,3	4,8	0
Четверг	19	14,3	28,6	38,1	0	0
Пятница	13,35	33,3	26,7	13,3	13,35	0

Таким образом, исходя из вышеперечисленных данных, можно предположить, что уровень концентрации коррелируется с режимом питания. Так наиболее рациональное и правильное питание было у студентов в четверг: наибольшее количество студентов питалось 3–4 раза в сутки (57,1%), не пропускали утренний прием пищи (81%), перекусывали в течение дня 1–2 раза (57,1%) и не испытывали чувство голода (61,9%).

Выводы

Исходя из результатов проведенного нами исследования, выявлена связь между режимом питания и уровнем концентрации внимания у студентов ГомГМУ. Таким образом, наиболее активными и внимательными была та группа студентов, питание которых было рациональным и правильным, которые не пропускали приемы пищи и не испытывали чувство голода в течение всего учебного дня.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гигиена: учебник / Г. И. Румянцев [и др.]; под ред. Г. И. Румянцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.:ГЭО-ТАР-МЕД, 2001. – С. 238–239.
2. *Погожева, А. В.* Современные взгляды на лечебное питание / А. В. Погожева, Б. С. Каганов // Клиническая медицина. – 2009. – № 1. – С. 4–13.