

Морфофункциональные параметры студенческой молодежи на фоне особенностей питания и физической активности

Научный руководитель – Синева Ирина Михайловна

Намазова Александра Алексеевна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Биологический факультет, Кафедра антропологии, Москва, Россия

E-mail: tartanowa91@mail.ru

Формирование морфофункциональных характеристик обусловлено взаимодействием генетических и эпигенетических факторов. Морфологические параметры стабилизируются к 20–25 годам, сохраняя пластичность под влиянием образа жизни. Функциональные показатели отражают уровень адаптации и резервов организма. Компонентный состав тела рассматривается как интегральный индикатор адаптации и фактор риска хронических неинфекционных заболеваний [1]. Цель исследования - оценить вклад особенностей питания и уровня двигательной активности в формирование морфофункционального комплекса студентов.

Обследованы 106 студенток Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета (г. Петрозаводск); контрольную группу составили 26 студенток Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, не занимающихся спортом на постоянной основе (г. Москва). Морфологический статус оценивали методом классической антропометрии (габаритные размеры тела) [1]. Функциональные показатели включали частоту сердечных сокращений и артериальное давление в покое, спирометрию, кистевую динамометрию. Пищевой статус определяли с использованием опросника частоты потребления продуктов (ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии») и анализа режима питания [2]. Уровень физической активности определялся на основании международного опросника IPAQ. Статистическая обработка включала расчет описательных статистик, корреляционный анализ и t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

По морфологическим характеристикам как между девушками из разных городов, так и внутри группы с разным уровнем физической активности достоверных статистических различий не выявлено. Функциональные параметры демонстрируют адаптацию сердечно-сосудистой системы по мере увеличения физической активности: низкий уровень двигательной активности ассоциирован с более высокими значениями ЧСС и артериального давления в покое. Установлены статистически значимые корреляции между качественными характеристиками рациона (частота потребления кондитерских, мучных и мясных изделий) и количественными показателями (энергетическая ценность, содержание омега-3 ПНЖК, витаминов группы В, моно- и дисахаров). Повышение физической активности сопровождается увеличением суточных энергозатрат и калорийности рациона (с 1839,0 до 2190,7 ккал/сут) за счет роста потребления углеводов (158,3–194,5 г/сут) и белков (59,9–76,6 г/сут), а также кальция, магния, фосфора, железа и витаминов группы В для компенсации высокого уровня расходов макро- и микроэлементов организма.

Таким образом, уровень физической активности выступает модифицирующим фактором морфофункционального статуса: рост энергозатрат требует адекватной калорийности и сбалансированности рациона. Несбалансированное питание в сочетании с гиподинамией связано с увеличением доли жирового компонента и снижением функциональных резервов (в том числе в группе студенток МГУ). Регулярная двигательная активность и

рациональное питание являются ключевыми условиями поддержания оптимального морфофункционального статуса в студенческом возрасте, что обосновывает необходимость профилактических программ в вузах.

Источники и литература

- 1) Негашева, М.А. Основы антропометрии: учебное пособие // Москва: Экон-Информ, 2017.
- 2) Никитюк Д. Б., Селедкова Ю. А., Шурова З. М. Методы оценки фактического питания и их применение в детско-юношеском спорте // Современные вопросы биомедицины. – 2025. № 3.