


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по научной
и инновационной работе
ФГБОУ ВО «УГНТУ»


И.Г. Ибрагимов
2023 г.

ОТЧЕТ


О РЕАЛИЗАЦИИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ
«АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И КОРРЕКТИРОВКА ПИЩЕВОГО
СТАТУСА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА»

Заказчик:
Директор
ГБПОУ ААПК им. Н.М. Сибирцева



Р.Р. Абдулвалеев

Исполнитель:
Руководитель проекта
Зав. кафедрой СХТ УГНТУ



И.В. Миронова

Уфа-2023

РЕФЕРАТ

Отчёт изложен на 47 листах машинописного текста, содержит 13 таблиц, 11 рисунков и 1 приложение. Список использованных источников информации содержит 4 наименования.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тема научно-исследовательской работы: «АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И КОРРЕКТИРОВКА ПИЩЕВОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА».

Предмет исследования: индивидуальные рационы питания на основе антропометрических исследований и анализа пищевого поведения.

Целью работы является разработка технологических решений в области снижения заболеваемости студентов колледжа за счет перехода на персонализированные рационы питания профилактического действия.

Проведены комплексные антропометрические и социологические исследования пищевого статуса студентов ГБПОУ ААПК им. Н.М. Сибирцева. Скорректированы рационы питания для участников экспериментальной группы с применением персонифицированных технологий и введением в программы питания функционального сиропа с адаптационными свойствами.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Антропометрические исследования студентов колледжа	4
2 Корректировка пищевого поведения с персонифицированным подходом	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	34
ПРИЛОЖЕНИЕ А	35

1. Антропометрические исследования студентов колледжа

В ходе выполнения научно-исследовательской работы по данной тематике, сформирована экспериментальная группа обучающихся ГБПОУ Аксеновского агропромышленного колледжа имени Н.М. Сибирцева. Проведены комплексные исследования пищевого статуса и разработаны индивидуальные программы питания профилактического действия.

Антропометрическому обследованию состояния здоровья подверглись 12 обучающихся. Среди них 6 лиц мужского пола в возрасте 16 до 18 лет и 6 лиц женского пола в возрасте от 16 до 19 лет.

Средний рост девушек составил 163,6 см при средней массе тела 57,8 кг, средний рост юношей равен 169 см при массе тела 72,2 кг. Показатели роста и веса соответствуют среднестатистическим показателям юношей и девушек этого возраста. Все обследуемые были детально информированы о сути и методах обследования и все измерения были проведены с их добровольного информированного согласия.

Из всей совокупности показателей морфологического развития человека как в спорте, так и в оздоровительной физической культуре наибольшее внимание привлекают тотальные размеры тела (рис. 1). Выделяют весовые и пространственные размеры; из весовых – массу тела (кг), из пространственных – линейные – длину тела (см), периметр (обхват) грудной клетки (см), объемные – объем тела (л, м³) и поверхностные размеры тела – площадь поверхности тела (м²), а также большое значение имеют соотношения тотальных размеров тела

Готовый функциональный сироп обладает сильными адаптивными свойствами, помогает организму приходить в состояние равновесия в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 1 Проведены комплексные исследования пищевого поведения экспериментальной группы обучающихся (12 чел.) ГБПОУ Аксеновского агропромышленного колледжа имени Н.М. Сибирцева.
- 2 При антропометрическом исследовании состояния здоровья обнаружен дефицит средней мышечной массы у одного и избыточная масса тела у второго обучающегося.
- 3 Анализ анкет по социологическому исследованию пищевого поведения выявил нутриентный дефицит рационов питания по белкам и сложным углеводам.
- 4 Разработаны индивидуальные программы питания для восполнения нутриентного дефицита и профилактической направленности.
- 5 В персонализированные программы питания включен оригинальный функциональный безалкогольный сироп «Спортивный+», повышающий адаптационные свойства человеческого организма