

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ю.В. Какадей, М.Е. Мальченко, 2 курс

Научный руководитель – В.А. Василевска, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Среди составляющих здорового образа жизни питание является одним из важнейших. Питание обеспечивает уровень работоспособности, стойкость к неблагоприятным факторам, а также влияет на процессы роста и развития [1].

Основными факторами, влияющими на формирование пищевых привычек у студентов, по мнению многих авторов, являются образ питания в семье, среда обучения, социальное благополучие и национально-культурные особенности. Так, например, пищевое поведение, формируемое в детстве, может быть основополагающим в отношении пищевых предпочтений. Однако важно отметить, что изменение в структуре питания под действием адаптации к новым условиям среды в период обучения в высшем учебном заведении так же играет значительную роль в изменении пищевых стереотипов [2, 3, 4].

У студенческой молодежи в условиях образовательного пространства университета появляются новые возможности для формирования здорового образа жизни и поддержания уровня своего здоровья: занятия физической культурой в рамках образовательного процесса, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях оздоровительного характера, тренировки в спортивных секциях [5, 6]. Наряду с этим существуют факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье студентов:

- умственное и психоэмоциональное напряжение длительного действия;
- большой объем изучаемой информации;
- нехватка материальных средств, что влечет за собой совмещение работы и учёбы;
- нестабильность режимов труда, сна, отдыха и питания [7].

Тенденции в изменении системы питания происходят на постоянной основе и зависят от различных факторов. Например, обусловлены «популярностью» употребляемого продукта, новыми проводимыми исследованиями в сфере питания. Несмотря на это неоспоримым остается факт биологической потребности организма в незаменимых аминокислотах, и как следствие — белках. Для оптимальной жизнедеятельности организма необходимо употреблять 0,8-1 г белка на 1 кг массы тела, а с учетом высокой двигательной активности эти показатели составляют от 1,2 г до 1,5 г белка на 1 кг массы тела [8, 9].

Из этого следует что анализ особенностей питания студенческой молодежи даёт возможность понять тенденции развития пищевых привычек нового поколения общества [7, 8].

Цель исследования. Выявить и оценить особенности питания студентов УО «Полесский государственный университет» в зависимости от уровня их физической активности.

Материалы и методы исследования. Для выявления и оценки особенностей питания студенческой молодежи нами было проведено анкетирование студентов УО «Полесский государственный университет». Каждая анкета содержала вопросы, позволяющие определить: уровень физической активности студентов, изменения в рационе питания после поступления в университет, уровень потребления белоксодержащих продуктов.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 120 студентов Полесского государственного университета.

При оценке уровня физической активности анкетированных студентов было выявлено, что большинство опрошенных имеют высокий уровень физической активности, а именно: 56,7% регулярно занимаются в спортивных секциях и тренажерных залах, 15% являются профессиональными спортсменами, и только 28,3% занимаются физической культурой в рамках учебной программы.

В результате анкетирования выявлена тенденция в изменении рациона питания у студенческой молодежи после поступления в высшее учебное заведение, а именно: у 61,7% студентов рацион частично изменился, у 18,3% изменился полностью и лишь у 20% изменения отсутствовали.

При опросе 93,3% респондентов указали, что в приоритете приготовление и употребление пищи дома или в общежитии, вторым по значимости местом питания являются объекты общественного питания УО «Полесский государственный университет» – 91,6%.

Проведенное анкетирование показало, что 100% респондентов факультета организации здорового образа жизни употребляют белок в своём рационе ежедневно используя классические и альтернативные источники белка. В то время как рацион у представителей других факультетов отличается. Так 80% опрошенных студентов биотехнологического и инженерного факультетов употребляют белок 3 раза в неделю, а 50% респондентов с факультета экономики и финансов – менее 3-х раз в неделю.

Большинство (98,3%) из опрошенных студентов в своем рационе предпочитают использовать классические источники белка, но также допускают употребление и альтернативных источников белка: 13,3% на ежедневной основе, 13,3% - 3 раза в неделю и 31,7% - менее 3х раз в неделю. Наиболее активно (64%) употребляют альтернативные источники белка (протеиновые батончики, напитки, высокопротеиновая молочная продукция «Ехponenta» и др.) студенты факультета организации здорового образа жизни.

Выводы:

1. В результате анализа результатов проведенного анкетирования выявлена тенденция к изменению рациона питания обучающихся после поступления в высшее учебное заведение (80%).

2. Оценка результатов анкетирования показала высокий уровень физической активности среди респондентов (71,7% занимаются спортом вне образовательной программы), что говорит о росте популярности активного образа жизни среди современной молодежи.

3. Анализ рациона питания опрошенных студентов показал необходимость его коррекции в сторону увеличения количества приемов белка у обучающихся, имеющих высокий уровень двигательной активности.

4. Подготовка специалистов в учреждениях высшего образования должна включать в себя основы здоровьесбережения, в том числе просветительную работу среди обучающихся по формированию культуры питания, с целью профилактики заболеваемости у молодежи и повышения ее трудоспособности.

Список использованных источников

1. Щетинина, С. Ю. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни / С.Ю. Щетинина // Международный журнал гуманитарных и строительных наук. -2022. - №5-1 – С.288-295.
2. Антонова, А. А. Анализ питания студенческой молодежи / А. А. Антонова, Яманова Г. А. Яманова, А. Э. Мусаева, Д. В. Грачева, З. В. Эркенова, Б. А. Искалиев, Э. А. Алибеков, М. И. Тюрина // МНИЖ. - 2021. - №8-2 (110) – С.64-66.
3. Мартышенко, Н.С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты / Н.С. Мартышенко // Теоретическая и прикладная экономика. - 2017. - С. 70–89.
4. Ляпин, В. А. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов в период обучения в вузе / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Т. М. Любошенко // Науч. мед. вестн. – 2015. – № 1 (1). – С. 29–39.
5. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2023. – С. 406-409.
6. Викторов, Д. В. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов: дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Викторов. – Омск, 2007. – 168 с.
7. Хихлуха, Д.А. Факторы физического здоровья студентов / Д.А. Хихлуха, О.А. Захарченко // Материалы I междунар. науч.-практ. конф. под ред. д.ф.н. Патерыкиной В.В. / ДонГТУ. – Алчевск, 10 ноября 2017. – С. 144-151.
8. Белойванов, Р. Р., Важность правильного питания для физических тренировок / Р. Р. Белойванов, Е. В. Зазулина // Форум молодых ученых. - 2024. - №6 (94) – С. 114. -116.
9. Кузнецова, М. А. Правильное питание при занятиях спортом / М. А. Кузнецова, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова // Наука-2020. - 2019. - №4 (29) – С.61-67.