

УДК 37.091.217:641+613.2

Дроздова К. В., Подгорна В. В.

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УНІВЕРСИТЕТУ УШИНСЬКОГО, м. ОДЕСА

У роботі охарактеризовано режим харчування і деякі його якісні показники у студентів факультету фізичного виховання, а також встановлена взаємозалежність між показниками, що характеризують зміни в режимі та якості харчування у обстежених осіб. Використано методи анкетування і розраховано коефіцієнти кореляції. Встановлено, що студенти, які мають спортивну кваліфікацію, мають значні недоліки в організації харчування. Вони пов'язані з розмірами доходу сім'ї, культурним рівнем, звичками харчування.

Ключові слова: харчування, гігієна, режим, студенти, ЗВО.

Постановка проблеми. У широке коло питань, що становлять інтерес для охорони і збереження здоров'я студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту – повинні входити заходи щодо організації їхнього харчування. Специфічні особливості праці та побуту студентів закладів вищої і середньої освіти, в яких на даний час навчаються понад 350 тис. осіб по всій Україні [2], визначають гігієнічний напрямок наукових пошуків і розробок в цій галузі.

Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського" "Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язбережувальної професійної діяльності зі студентами ВНЗ" (протокол № 5 від 26 грудня 2013 р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Брак часу, пов'язаний із підготовкою до занять, елективи, спорт, темп сучасного життя – фактори, що порушують правильний режим харчування [1; 8]. До того ж, турбує зростання популярності у студентів не збалансованих за харчовою та енергетичною цінністю продуктів харчування швидкого приготування, що містять у великій кількості різні ароматизатори, барвники, модифіковані компоненти [9]. Як наслідок – неправильне харчування, яке стає серйозним чинником ризику розвитку багатьох захворювань: хвороб серцево-судинної системи, виразкової хвороби шлунка, панкреатиту, ожиріння або дефіциту маси тіла, цукрового діабету, неврозів та ін. [1; 4; 8].

Студентам властиві особливості, зумовлені віком: в організмі молодих людей ще не завершено формування ряду фізіологічних систем, в першу чергу нейрогуморальної, тому вони дуже чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів [5]. Відомо, що для нормальної життєдіяльності організму необхідно збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів. Дуже важливо, щоб калорійність раціону відповідала енергетичним витратам організму в залежності від індивідуальних особливостей – таких, як зріст, вага, вік і ступінь фізичного та емоційного навантаження [3; 4; 11]. У добовому раціоні харчування оптимальне співвідношення харчових речовин – білків, жирів і вуглеводів, – має становити 1:1:4 або в процентному відношенні від калорійності як 10–15 %, 30–32 % і 55–60% відповідно, а співвідношення кальцію до фосфору як 1:1,5 [5; 6; 10].

Відомо, що важливим фактором, що впливає на засвоєння та обмін харчових речовин, є частота прийому їжі. Загальний стан організму, його активність і працездатність залежать від режиму харчування. Приймати їжу необхідно не рідше 3-4 разів на добу, бажано в один і той же час [7].

Нами зроблена спроба вивчити режим харчування і деякі його якісні показники у студентів факультету фізичного виховання Університету Ушинського (м. Одеса), а також встановити взаємозалежності між показниками, що характеризують зміни у режимі та якості харчування в обстежених осіб.

З цією метою використано метод опитування та розраховано коефіцієнти кореляції при альтернативній варіації. У дослідженнях брали участь 89 студентів-спортсменів високої спортивної кваліфікації віком від 17 до 25 років.

Перед початком обстеження студентам роз'яснювали його цілі та завдання. Подальша робота полягала в заповненні анкет, в яких крім загальних паспортних відомостей про випробовуваних, місця їхнього проживання, економічного стану сім'ї та окремих елементів режиму дня містились питання, які допомагали охарактеризувати режим харчування студентів, його якісні та навіть кількісні показники. Дослідження проводилися восени і навесні.

Результати дослідження. Встановлено, що більшість студентів харчуються 3 рази на день, 20 % – 4 рази і тільки 5 % обстежених – 2 рази.

Харчування студентів починається з 7-8 год. і закінчується в 22-23 години. Час сніданку у них – з 7 до 12 год., обіду – з 12 до 17, вечеря – з 17 до 23 год. Однак, в більшості випадків час основних прийомів їжі у студентів не постійний. Так, в певні години снідають тільки 38,2 %, обідають – 33,7 %, вечеряють – 27 % обстежених.

Поряд з цим відмічено, що 40 % студентів приходять на заняття взагалі не поснідавши або роблять це нерегулярно. Підтвердженням чого є та обставина, що частина студентів снідають значно пізніше початку занять в університеті. Це пояснюється неправильною організацією режиму дня, оскільки при нерациональному використанні часу та його дефіциті в ранкові години поснідати до занять студенти не встигають. Особливо це характерно для тих студентів, які проживають у гуртожитку. Встановлено, що останні частіше, ніж ті, які живуть вдома, не снідають перед виходом до університету ($r = 0,46$, $p < 0,01$) і, крім того, снідають нерегулярно ($r = 0,43$, $p > 0,1$).

Інтервали між прийомами їжі складають 5-6 год., іноді 6-8 год., що пов'язано з кількістю прийомів їжі протягом доби, і, зокрема, з відсутністю у студентів звички до другого сніданку або полуденка. Іноді замість полуденка при чотириразовому харчуванні окремі студенти "влаштовують для себе другу вечерю", яка починається через 1-2 години після основного прийому їжі.

Крім того відзначено, що не всі студенти дотримуються фізіологічно правильних інтервалів між прийомами їжі. Так, відповідно 19 % і 20 % студентів харчуються безпосередньо перед початком фізичних навантажень і відразу після їх завершення. Ще 46 % і 54 % обстежених повторюють цю помилку "від випадку до випадку". Усунення зазначених недоліків у режимі харчування можливо шляхом правильного планування організації навчального процесу у ЗВО та проведення серед студентів широкої санітарно-просвітньої роботи з питань гігієни харчування.

Усі студенти з числа опитаних приймають гарячу їжу (перші та другі страви). Роблять вони це від 1 до 4 разів на добу. Тим часом першу страву багато з них (38 % студентів) вживають скоріше нерегулярно, ніж кожен день, а невелика частина обстежених (12 %) – дуже рідко.

Відсутність серйозної уваги до раціонального харчування призводить до того, що склад їжі, прийнятої студентами на вечерю, дуже неоднорідний: м'ясний у 15,7 % випробовуваних, молочний у 33,7 %, овочевий у 4,5 %, змішаний у 46 % студентів-спортсменів.

У добовому наборі їхніх продуктів велике місце посідають концентровані та рафіновані продукти харчування, зокрема, різні види м'яса і молочних продуктів, кондитерські вироби, цукор та ін. Незадовільно представлені в раціоні овочі та фрукти, рибні продукти і джерела рослинних жирів. Наведені недоліки в харчуванні студентів відзначені як восени, так і навесні.

Важливе значення для дотримання правильного гігієнічного режиму харчування студентів мають підприємства громадського харчування. Більшість з них відвідують їдальню на території інституту (62,5 %), тому студентську їдальню можна вважати основною базою харчування студентів-спортсменів, а це накладає певну відповідальність на адміністрацію ЗВО. Під час сесії організаторам їдальні до харчового раціону можна внести деякі корективи. Вживання в цей період додатково 10-15 г рослинного масла у свіжому вигляді в салатах значно збільшує концентрацію уваги та покращує працездатність; молочний білок таких продуктів як сир, кисломолочні напої, знижує рівень стресу та ін.

Прийнято вважати, що студенти-спортсмени є практично здоровими людьми, оскільки двічі на рік вони проходять ретельний медичний огляд. Тим часом внаслідок неправильного набору продуктів і порушень в режимі харчування у них виявлені численні диспепсичні скарги. Найбільш часто повторюються печія, поганий апетит, погане засвоєння жирної їжі та ін. Частина студентів (11,2 %) постійно скаржаться на порушення травлення, ще у 27 % порушення виникають час від часу. Навесні відсоток останніх майже не змінився (24,7 %), тоді як число осіб з постійними диспепсичними скаргами збільшилася вдвічі.

Згідно з даними опитування, більшість студентів (62,9 %) вважають своє харчування достатнім. Однак ні місце проживання обстежених, ні отримання ними стипендії не виявилися в числі факторів, від яких залежить самооцінка харчування, оскільки розраховані коефіцієнти кореляції вказували на дуже слабкий зв'язок ($r = 0,07$; $r = 0,22$). Більш тісний зв'язок відзначений між показниками, що характеризують економічний стан сім'ї, і даними відомої самооцінки достатності та повноцінності харчування. Так, студенти з низьким доходом на кожного члена сім'ї рідше, ніж студенти зі середніми доходами, оцінюють своє харчування як достатнє (відповідно $r = 0,37$, $p < 0,01$; $r = 0,42$, $p < 0,05$).

Вплив економічного чинника позначився також і на якісних показниках харчування студентів. Встановлено, що студенти з більш низьким доходом на кожного члена сім'ї рідше, ніж ті, які мають середні доходи, вживають продукти підвищеної біологічної цінності, зокрема, м'ясо та вироби з нього (відповідно $r = -0,56$ і $r = -0,65$, $p < 0,01$). Частота споживання останніх не залежить від місця проживання студентів, але має зв'язок із отриманням ними стипендії ($r = 0,46$, $p > 0,1$). Поряд з цим незалежно від місця проживання студенти, які вживають вказані продукти щодня, частіше, ніж ті, які роблять це нерегулярно, оцінюють своє харчування як достатнє ($r = 0,37$, $p > 0,1$).

Подальші дослідження з установлення взаємозв'язку між показниками, що характеризують зміни у режимі харчування, не дозволили виявити тісний зв'язок між часом основних прийомів їжі та місцем, де вони відбуваються. Рівною мірою зв'язок між кількістю тренувань на тиждень і частотою прийомів їжі виявився досить слабким і неоднозначним, в окремих випадках він взагалі був відсутнім. Таким чином, не всі коефіцієнти кореляції допомагають встановити причини змін у режимі та якості харчування студентів.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Встановлено, що більшість (67 %) студентів не дотримуються режиму харчування, фізіологічно правильних інтервалів між прийомами їжі. За отриманими даними 38 % – не щоденно вживають перші страви, 12 % – нерегулярно вживають гарячу їжу. У раціоні харчування студентів переважають вуглеводи, оскільки за рахунок них легше заповнити енергетичні витрати. Однак, більшість студентів (62,9 %) вважають своє харчування достатнім.

Виділено основні чинники, що заважають правильному харчуванню студентів: фінансова неспроможність студентів до повноцінного харчування; несерйозне ставлення студентів до стану свого здоров'я і необхідності раціонально харчуватися; недостатня увага до організації харчування студентів у ЗВО; незручний для студентів час роботи університетської їдальні. Недоліки в якості харчування пов'язані не тільки з розмірами доходу сім'ї, а й з її культурним рівнем, сімейними звичками та звичаями щодо харчування.

Остаточне рішення проблеми раціоналізації харчування студентів факультету фізичного виховання лежить в створенні безкоштовного і збалансованого харчування для даного контингенту, що ліквідує багато складних питань організації їх харчування. Для цього потрібно об'єднати зусилля фахівців різних профілів: наукових співробітників, лікарів, гігієністів, працівників громадського харчування та інших – при подальших поглиблених дослідженнях в цьому напрямку.

Використані джерела

1. Боровська О. Ю. Повноцінне харчування як ключ до спортивного росту студентів, що займаються спортом / О. Ю. Боровська, Д. Борисенко // Роль студенческой науки в развитии экономики и кооперации. – 2013. – С. 111–116.
2. Вищі навчальні заклади [Електронний ресурс] // Головне управління статистики м. Києва. – Режим доступу : <http://www.kiev.ukrstat.gov.ua/p.php3?c=532&lang=1>
3. Горобей М. П. Проблемы сбалансированного питания студентов / М. П. Горобей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 10. – С. 20–22.
4. Григоренко А. Н. Научные подходы к формированию рационов питания студентов / А. Н. Григоренко // Прогрессивные техника и технологии пищевых производств ресторанного хозяйства и торговли. – 2009. – № 2. – С. 210–218.
5. Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Т. Б. Кутек, Г. П. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
6. Рядовой М. И. Концепция организации питания студентов / М. И. Рядовой, П. А., Карпенко, С. М. Обычная // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20. – № 2. – С. 177–188.
7. Burckes-Miller M. E., Black D. R. College athletes and eating disorders: A theoretical context // Eating disorders among athletes. – 1991. – С. 11–26.
8. Crutchfield R. et al. Serving displaced and food insecure students in the CSU // Long Beach, CA: California State University. – 2016.
9. De A. P. et al. Trends in food consumption of university students // Nutricion hospitalaria. – 2015. – Т. 31. – № 4. – С. 1824–1831.
10. Deliens T. et al. Dietary interventions among university students: A systematic review // Appetite. – 2016. – Т. 105. – С. 14–26.
11. Knutson B. J. College Students and Fast Food – How Students Perceive Restaurant Brands // Cornell hotel and restaurant administration quarterly. – 2000. – Т. 41. – № 3. – С. 68–74.

Drozdova K. V., Podhorna V. V.

**ORGANIZATION OF NUTRITION FOR STUDENTS
OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
OF THE UNIVERSITY OF USHYNSKY, ODESSA CITY**

The article describes the nutrition mode and some of the qualitative indicators of the students of physical education faculty, and also installed interdependence between indicators, characterizing changes in the mode and the quality of food in the examined individuals. There were used the methods of questioning and calculated the correlation coefficients at the alternative variation. The 89 students-athletes of high sporting qualifications, aged from 17 to 25 years old, participated in the research. It was used a questionnaire, which in addition to general information about the passport subjects, places of their residence, economic situation of the family and the individual elements of the day regime contained questions, which helped to characterize the nutrition of students, its qualitative and even quantitative indicators. The researches were conducted in the autumn and spring.

Installed, that the majority (67 %) of students do not follow a nutrition mode in most cases; the time of the main meals of students is not permanent. Also, students do not follow physiologically correct intervals between meals – the intervals between meals are an average of 6-8 hours, which is associated with the number of meals a day. According to the received data 38 % of students do not eat the first meals every day, 12 % of students irregularly eat hot food.

Carbohydrates prevail in the nutrition of students, because it is easier to fill energy costs due to them.

Installed, that most of students (62.9 %) consider their food to be adequate. However, their place of residence, scholarships are not among the factors which the food depends, because the calculated correlation coefficients indicated a very weak connection.

A closer connection is noted between the indicators that characterizing the economic status of the family and data of known sufficiency, full-fledged food.

There were highlighted the main factors which hinder the proper nutrition of students: financial insolvency of students to a full-fledged meal; not serious attitude of the students to their health and the need to feed efficiently; insufficient attention to the nutrition of students in universities; inconvenient time of working of university cafeteria for students.

Disadvantages of quality of nutrition related not only to the economic status of the family, but also with its cultural level, family habits and feed habits.

Keywords: *nutrition, hygiene, mode, students, university.*

Стаття надійшла до редакції 09.02.2018 р.