

УДК 796.012.3:613.2-057.875

Ханікянц О. В.

## ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОПТИМАЛЬНОГО СПІВВІДНОШЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті подано результати аналізу проведеного анкетування студентів ЗВО м. Львова. Метою дослідження було з'ясувати основні ціннісно-харчові орієнтації сучасної молоді, визначити рівень знань та дослідити інтереси щодо оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності.*

*У результаті здійсненого аналізу було виявлено, що мотиваційним фактором для вибору продуктів відповідної якості та занять руховою активністю є суб'єктивне сприйняття молоддю людиною розуміння необхідності ведення здорового способу життя. Понад половина респондентів зазначили, що раціональне харчування і рухова активність є важливими компонентами їхнього способу життя, і вони мають на меті й надалі працювати над корекцією форм тіла. Але, навіть у студентів, які намагаються слідкувати за своїм здоров'ям і виявляють інтерес до проблематики раціонального харчування та рухової активності, рівня знань та навичок організації здорового способу життя на практиці недостатньо.*

*На думку автора, вирішити це питання дозволить розробка програми оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності, впровадження якої забезпечить оздоровчий та профілактичний ефекти і можливість самостійно оцінити результати власних зусиль.*

**Ключові слова:** студенти, інтереси молоді, раціональне харчування, рухова активність, фізичний стан.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Раціональне поєднання харчування та рухової активності є винятково важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, тобто гармонійного взаємозв'язку між організмом людини і навколишнім середовищем.

Розуміння значення харчування у життєдіяльності молодшої людини, а саме уміння скласти раціон, режим харчування та оптимально поєднати їх з руховою активністю вирішує важливі проблеми пов'язані із зниженням імунного статусу, надмірною вагою та багатьма захворюваннями, що впливають на загальну активність особистості, а отже на її трудовий потенціал [4, с. 7].

У сьогоднішній активній розглядається проблема здорового та раціонального харчування, особливо у контексті залежності розвитку різних патологій та організації режиму харчування (Н. В. Банковська, Н. В. Цимбаліста, М. І. Пересічний) (В. Д. Ванханен, Ю. А. Барановський, Н. М. Зубар, В. І. Смоляр, Г. М. Шелтон та ін.). Існує велика кількість інформації про значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді, програм оздоровлення організму через харчування, де харчування розглядається як певна філософія взаємин людини з навколишнім світом [2, с. 45; 4; 5; 9].

Безумовно, є достатньо науково-методичної літератури й щодо питань організації рухової активності студентської молоді [3; 8].

На нашу думку, сучасний рівень інформованості студентів низький і мало пов'язаний із самооцінкою здоров'я. У них не сформована потреба займатися профілактикою власного здоров'я. Для вирішення проблеми формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, молодій людині не вистачає розуміння, а найголовніше – об'єктивних знань щодо оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності і мотивації для впровадженні цих факторів у життєдіяльність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема позбавлення надлишкової маси тіла є надзвичайно актуальною, як в Україні, так й в світі загалом. У деяких країнах ожиріння охоплює 50–60 % дорослого населення, а в таких державах, як США, Великобританія, Мексика – набуло рівня національної епідемії. Особливо ця проблема стосується жінок [7, с. 26].

Аби схуднути, люди користуються різноманітними рецептами, про які дізнаються від друзів та знайомих, із популярних журналів, книжок, інтернет-ресурсів, телепрограм та радіопередач. Наприклад, дані вчених вказують на те, що близько 70 % людей з надлишковою масою тіла щороку починають дотримуватися нової модної дієти, яка обіцяє швидко сформувати ідеальну фігуру й позбутися різноманітних захворювань.

Особливої популярності набувають фітнес-дієти, як складова частина фітнес-програм, які спрямовані на досягнення більш високих спортивних результатів і привабливого зовнішнього вигляду (досягнення бажаної маси тіла і статури) [7, с. 26].

Успіх спалювання жирів, поліпшення обміну речовин або нарощування м'язової маси під час фізичних вправ багато в чому залежить від правильно організованого харчування до і після фізичних навантажень, адже харчування забезпечує прискорення відновлювальних процесів після фізичних навантажень і високу працездатність тих, хто займається. Окрім того, для занять потрібно багато енергії. У своїй основі харчування не є чимось абсолютно особливим, воно лише задовольняє підвищені запити організму і відповідає вимогам специфіки підготовки, а отже, голодувати перед тренуванням або після нього шкідливо [7, с. 22].

У більшості досліджень мотивація студентів до ведення здорового способу життя розглядається лише у форматі мотивування до занять фізичною активністю і спортом [6].

**Мета роботи:** обґрунтувати аспекти, спрямовані на підвищення мотивації студентської молоді до оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності.

#### Завдання дослідження

1. З'ясувати основні ціннісно-харчові орієнтації сучасної молоді.
2. Визначити рівень знань та дослідити інтереси молоді щодо оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності.

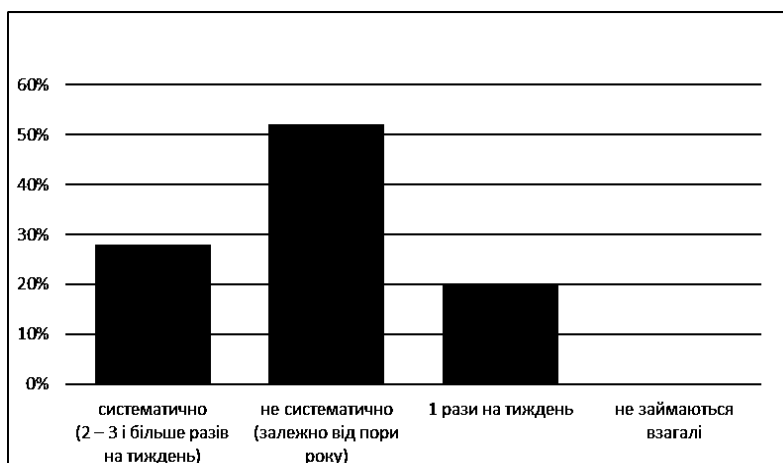
**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для вирішення зазначеної мети дослідження було проведено анкетування 127 студентів – користувачів соцмережі "Facebook". В анкетуванні зголосилися взяти участь студенти Львівських закладів вищої освіти, віком від 18 до 33 років. Анкета складалася з 18-ти питань, присвячених різним аспектам проблематики раціонального харчування та рухової активності, а також соціального статусу респондента (вік, стать, освіта, матеріальне становище).

Здійснений нами аналіз отриманих анкет показав такі результати.

Серед осіб, що виявили зацікавленість тематикою нашого дослідження – 77 % були особами віком 19–25 років, а 88 % – респонденти жіночої статі.

На нашу думку, це свідчить про те, що саме у цьому віці частіше проявляється перший інтерес до проблематики здорового способу життя. І звичайно ж, питання раціонального харчування, гарної фігури та постави, цікавлять здебільшого дівчат.

Як видно з рисунку 1, на запитання "Як часто Ви займаєтеся руховою активністю?", – 52 % зазначили, що займаються не систематично (залежно від пори року). Сьогодні, дійсно, склалася така тенденція, що в літній та зимовий канікулярні періоди молодь, як правило, надає перевагу пасивним формам відпочинку. Такі результати підтверджуються й іншими дослідженнями [1; 10]. Понад четверта частина сучасних молодих людей (28 %) роблять це систематично (2–3 і більше разів на тиждень), а 20 % займаються 1 раз на тиждень, що є меншим за оптимальну норму рухової активності. Жоден з респондентів не вказав, що не займається взагалі. На нашу думку, це свідчить про те, що участь у анкетуванні зголосилися взяти студенти, які не тільки виявляють зацікавленість даним питанням, а й дещо знають про корисний вплив рухової активності на організм людини.

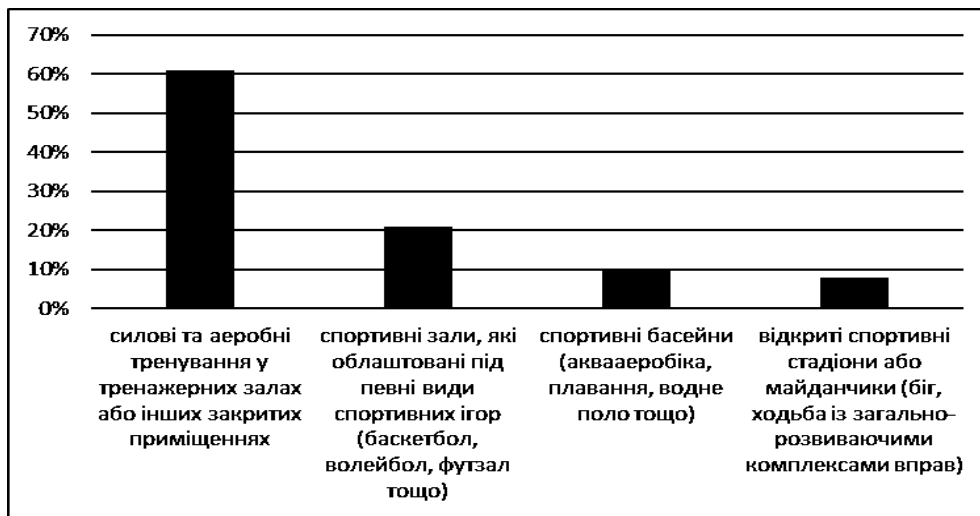


**Рис. 1. Аналіз відповідей респондентів щодо частоти занять руховою активністю**

Безпосередній вплив на спосіб життя має фінансовий стан студента. Так, 28,2 % відповіли, що їм вистачає лише на продукти харчування та оплату комунальних послуг, а на одяг і оплату спортивних послуг потрібно відкладати; 33,5 % відповіли, що їм вистачає на продукти харчування, оплату комунальних послуг, одяг та спортивні послуги, а на дрібну техніку (телефон, фен, праска тощо)

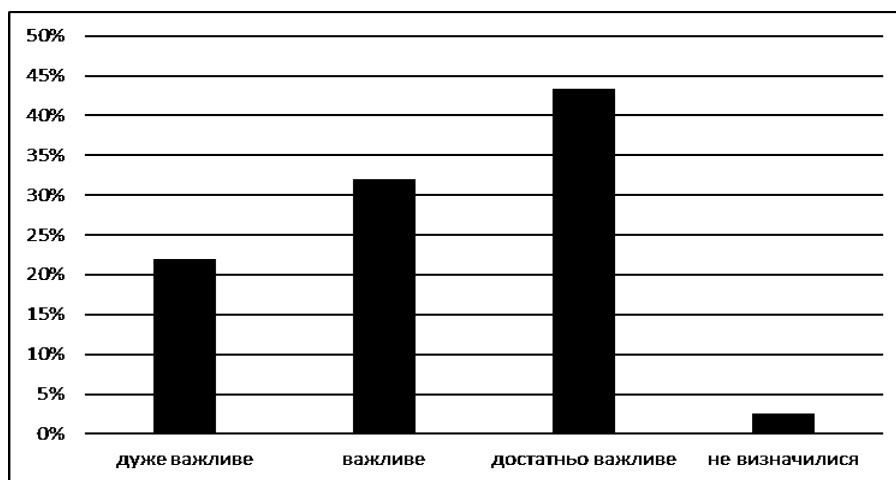
потрібно відкладати; 5,3 % відповіли що їм вистачає на продукти харчування, оплату комунальних послуг, одяг, дрібну техніку та оплату спортивних послуг, на побутову техніку (холодильник, пральна машина тощо) треба відкладати; 33 % вистачає на продукти харчування, оплату комунальних послуг, одяг, оплату спортивних послуг, дрібну та побутову техніку, а на машину, квартиру тощо потрібно відкладати. Отже, рівень фінансового забезпечення, майже усіх респондентів (понад 70 %), дозволяє організувати раціон харчування та режим рухової активності на належному рівні. Тобто, питання вибору продуктів відповідної якості та заняття руховою активністю не взаємопов'язано з фінансовим забезпеченням людини. Мотиваційним фактором до цього є суб'єктивне сприйняття людиною розуміння необхідності ведення здорового способу життя.

Здійснений аналіз форм та засобів рухової активності, обраних серед запропонованих нами, показав, що лише 8 % молодих людей надають перевагу заняттям на відкритих спортивних стадіонах або майданчиках (біг, ходьба із загально-розвивальними комплексами вправ), переважна ж кількість (90 % респондентів) – заняттям руховою активністю в закритих приміщеннях (рис. 2).



**Рис. 2. Аналіз відповідей респондентів щодо обраних форм та засобів рухової активності**

Позитивним аспектом, на нашу думку, є те, що понад половина респондентів вказують, що раціональне харчування є важливим компонентом їхнього способу життя (22 % – дуже важливим; 32 % – важливим). 43,4 % вважають раціональне харчування достатньо важливим і лише 2,6 % студентів на сьогоднішній день не визначилися зі ступенем важливості для них раціонального харчування (рис. 3).



**Рис. 3. Аналіз відповідей респондентів щодо значення раціонального харчування**

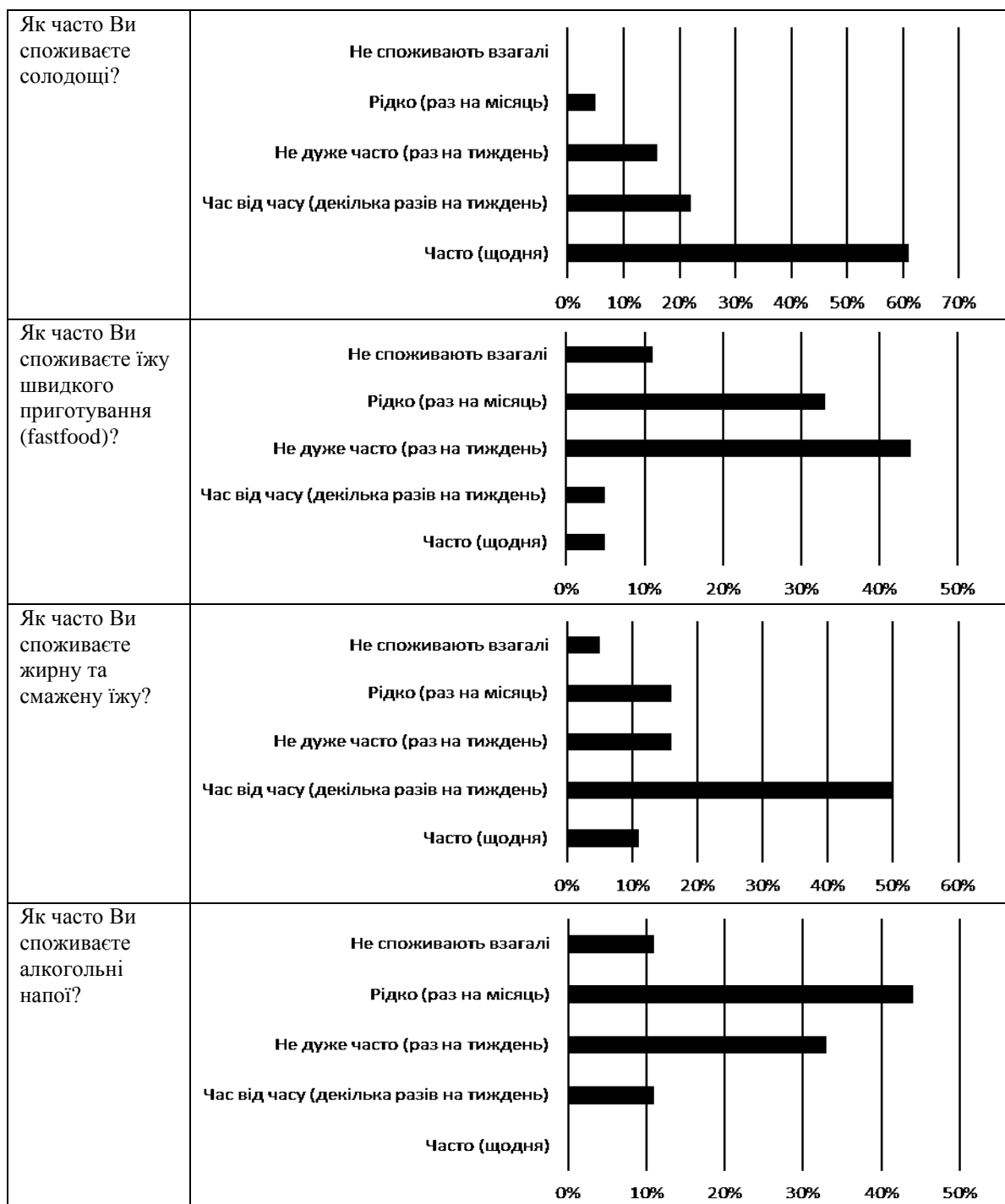
Більшість опитаних респондентів стверджує, що добре розуміють значення основних елементів харчових продуктів (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали) та їх вплив на організм людини (33,3 % – добре відома; 27,5 % – відома; 33,5 % – загалом відома), але недостатньо відповідально

ставляться до організації власного раціону харчування, особливо у поєднанні з руховою активністю. Отже, це дає нам зрозуміти, що інтерес до проблематики оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності є, але рівня знань та навичок організації здорового способу життя на практиці – недостатньо.

Відомо, що обмеження певних корисних елементів або продуктів у раціоні харчування провокує їх дефіцит, що призводить до порушення процесів обміну речовин в організмі та великої кількості захворювань. Але обмеження "шкідливих" продуктів у раціоні харчування, навпаки, сприяє профілактиці ожиріння, різних захворювань тощо.

Таблиця 1

**Аналіз відповідей респондентів щодо частоти вживання їжі, яка може заподіяти шкоду життю та здоров'ю людини**



Періодичність обмеження окремих продуктів у процесі харчування більшої частини опитаних студенток (понад 70 % респондентів) складає декілька разів упродовж року. 44,4 % з них – роблять це час від часу (раз на декілька місяців); 15,6 % – рідко (один-два рази протягом року), 16 % – ніколи.

Тобто, присутність "шкідливих" продуктів в раціоні впродовж тривалого часу може провокувати появу у людини надлишкової ваги, порушення обміну речовин, виникнення так званих "захворювань цивілізації" (серцево-судинні та ракові захворювання, діабет, ожиріння тощо). Упродовж решти часу наші респонденти раптово сідають на "жорсткі дієти", або суттєво обмежують у своєму раціоні продукти, які містять необхідні елементи для процесу життєдіяльності. Такі обмеження зазвичай мають негативний вплив на організм. Наприклад, при нестачі білкових продуктів відбуваються деструктивні зміни в кістках, суглобах, нігтях, м'язах та інших внутрішніх органах і системах. Нестача жирів зменшує опірність організму інфекційним захворюванням, також порушується нормальний хід перебігу біохімічних реакцій за участю жиророзчинних вітамінів (А, Е, С). Особливо небезпечно обмежувати вживання жирів в їжу людям із уже наявними порушеннями обміну речовин. Хронічний дефіцит вуглеводів призводить до виснаження запасів глікогену у печінці та відкладення жиру у її клітинах, що може викликати жирове переродження печінки, а також порушення обміну білків та жирів, може бути причиною виникнення апатії і навіть депресивних станів.

Отже, загалом, безсистемність обмежень тих чи інших харчових продуктів призводить до порушення базових принципів харчування, що є суттєвим стресом для організму і може призвести до різноманітних психофізіологічних розладів, зниження імунітету та виснажує організм в цілому.

Близько 30 % студентів, на жаль, вживають їжу один-два рази на день, що не відповідає принципам раціонального харчування. На нашу думку, кількість та якість раціону харчування залежить лише від бажання студента.

Наступним був блок питань, який складався з чотирьох запитань та мав допомогти нам визначити, наскільки часто студенти вживають їжу, яка у надмірній кількості може заподіяти шкоду життю та здоров'ю людини.

Під час навчання, особливо під час залікової та екзаменаційної сесії, студенти часто споживають більше норми "швидких" вуглеводів, що призводить не лише до зайвої ваги, а й до порушення обміну речовин в організмі, зниження процесів відновлення та імунітету. Було доведено, що щоденне споживання солодощів призводить до звикання організму і, як наслідок, – поступового збільшення їх кількості у раціоні харчування [11]. Як видно з таблиці 1, усі студенти вживають солодощі, а понад 80 % – вживають регулярно (61 % – щодня і 22 % – час від часу (раз на три дні)).

Майже половина молодих людей вживає fastfood рідко (раз на місяць) або не споживає взагалі. 44 % студентів вживають fastfood раз на тиждень. На думку автора, це дещо забагато, але згідно рекомендацій, які висвітлив Британський медичний університет St. George's University of London – вважається нормою.

Їжа швидкого приготування (fastfood) зазвичай проходить інтенсивну термічну обробку, насиченість жирами (трансизомерами жирних кислот) та вуглеводами доходить до 85 %. Це призводить не лише до появи зайвої ваги, а й порушує імунітет, обмін речовин, збільшує ризик розвитку діабету, онкологічних захворювань, знижує процеси відновлення організму. Окрім того, через низьку харчову цінність, систематичне вживання fastfood, може спровокувати авітаміноз та нестачу в організмі інших корисних речовин.

Незважаючи на те, що у нашому дослідженні брали участь студенти, які здебільшого слідкують за своїм способом життя, відсоток тих, хто систематично вживає жирну та смажену їжу, складає майже 70 % (таблиця 1).

Загальновідомо, що систематичне споживання алкогольних напоїв призводить до появи важких наслідків, особливо в роботі клітин головного мозку. Слід пам'ятати, що продукти, які пройшли багаторазові етапи бродіння, не містять жодних корисних елементів харчування. Статистика вживання алкогольних напоїв серед респондентів нашого дослідження свідчить, що лише 11 % молодих осіб віком 19–25 років не споживають алкоголь взагалі. Решта – від одного разу на місяць до декількох на тиждень, і вважають, що це "рідко" або "не дуже часто" (таблиця 1).

Бути задоволеним собою означає бути впевненим у собі, що важливо для нашого соціально-психічного стану. Самоневдоволення призводить до порушень не лише у психіці, а також у фізичному стані людини.

Більшість опитаних студентів (майже 80 %) відповіли, що в цілому задоволені своїм фізичним станом та фігурою, але все одно не проти покращити форми свого тіла. Приємним є той факт, що корекцію форм тіла дівчата хотіли би реалізувати через оптимізацію раціонального харчування та рухової активності, а не за допомогою міостимуляції, ліпоксації або інших способів хірургічного втручання (рис. 4).



Рис. 4. Аналіз відповідей респондентів щодо задоволення своїм фізичним станом та фігурою

Результати нашого опитування загалом підтвердили дані попередніх досліджень (Г. Р. Генсерук, 2005; Є. А. Захаріна, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2012; А. В. Соловей, О. В. Римар, 2012; Л. Р. Щур, 2015; М. В. Пальчук, 2015 та ін.) про те, що серед основних причин того, чому люди не дотримуються здорового способу життя, є "слабкий вольовий потенціал", який як правило, виправдовується "браком часу, або невмінням правильно організувати вільний час", "байдужістю до здорового способу життя", "нестачею коштів" (57 % респондентів). Окрім того, 27 % – "не мають знань про головні аспекти здорового способу життя", 5 % – вважають, що в Україні відсутня можливість купити екологічно чисті продукти; 6 % – "не знаходять сенсу витратити більше грошей на кращі продукти харчування", 5,7 % – піддаються впливу реклами fastfood, алкоголю тощо; 11 % – вважають здоровий спосіб недостатньо популярним та важливим для себе.

Серед мотиваційних аспектів, які могли би спонукати людину до організації раціонального харчування 61 % респондентів зазначають "відчуття здоров'я та легкості"; 27 % – "красиве тіло"; 22 % – "розвиток фізичних якостей"; 11 % – "бажання бути оригінальним та не таким, як усі".

На думку студентів, було зазначено такі основні засоби, які допоможуть зацікавити молодь у здоровому способі харчування: 77 % – "популяризація красивого і здорового тіла"; 61 % – "поширення інтересу до фізичної активності та спорту"; 50 % – "ознайомлення з результатами систематичного споживання "шкідливих" продуктів (солодощі, fastfood, алкоголь тощо)"; 38 % – "популяризація екологічно чистих продуктів".

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Аналіз результатів проведеного анкетування дозволяє говорити про те, що:

- дівчата віком 19–25 років після певного періоду відвідування занять з групових видів аеробіки (аквааеробіка, степ-аеробіка тощо) надають перевагу індивідуальним заняттям під керівництвом інструктора у тренажерному залі;

- заняття руховою активністю переважно носять не системний характер, що недостатньо позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості, профілактику різноманітних захворювань, корекцію фігури тощо, хоча задоволення своїм фізичним станом та красою тіла відіграє важливу роль у соціальному житті людини;

- питання вибору продуктів відповідної якості та занять руховою активністю не взаємопов'язано з фінансовим забезпеченням людини. Більшість респондентів має можливість, а головне – бажання організувати їх раціональне поєднання. Мотиваційним фактором до цього є суб'єктивне сприйняття людиною розуміння необхідності ведення здорового способу життя;

- вагомим мотиваційним елементом ведення здорового способу життя для більшості студентів є набуття здоров'я, легкості та красивого здорового тіла. На сьогодні, на жаль, для більшості студенток залишається проблемою із започаткуванням самостійних змін у своєму харчуванні та руховій активності саме відсутність сили волі, тобто сильного бажання стати кращим за себе вчорашнього.

На нашу думку, певною мірою вирішити це питання дозволить розробка та впровадження програми оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності, яка повинна містити чіткі рекомендації щодо періодичності прийомів їжі, найбільш оптимальних продуктів харчування, з урахуванням глікемічного індексу, форм і засобів рухової активності.

**Використані джерела**

1. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / І. Р. Боднар, А. Б. Кіндзера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 5. – С. 10–18.
2. Вашев О. Є. Валеологія [Текст] : метод. рекомендації / О. Є. Вашев, В. М. Ключко. – Х. : ХНАМГ, 2010. – 57 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : Підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
5. Кузьмінська О. В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона; за ред. О. О. Яременка // Формування здорового способу життя молоді ; Кн. 4. – К. : 2005. – 128 с.
6. Нестерова Т. В. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів / Т. В. Нестерова, А. А. Павлюк // Мат. Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення". – К. : 2014. – С. 50–58. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4623>.
7. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
9. Раціональне харчування студентів – запорука їхнього здоров'я / К. Замойська, С. Замойський, Д. Вільчинська, О. Чорна // Наукові записки КДПУ ім. В. Винниченка – К. : 2014. – Вип. 132. – С. 319 – 323. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_p\\_2014\\_132\\_85](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2014_132_85).
10. Цимбалюк Н. М. Інституціональна модернізація культурно-дозвілєвої сфери в Україні : автореф. дис. ... д-ра соціол. наук / Н. М. Цимбалюк. – Київ, 2005. – 34 с.
11. Documentary: "That Sugar film" // producing country // Australia // graduation year 2014, Access mode : <https://www.kinopoisk.ru/film/sakhar-2014-923510/>.

Khanikiants O. V.

**THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION THE OPTIMAL RATIO  
OF NUTRITION AND MOTOR ACTIVITY FOR STUDENTS**

*The research considers the actual issue of motivation of modern youth to optimal ratio of motor activity and rational nutrition as interconnected processes. Despite the fact that today there is a large number of scientific studies on healthy, rational nutrition and motor activity, we have found that the question of their optimal ratio for young people should be studied in-deep.*

*The basic notions of rational nutrition, "useful" and "useless" foods, and method of calculating the caloric content of food products that are available in the modern market of the food industry were determined. It has been established that the great motivational element of maintaining a healthy lifestyle for most students is to gain health, lightness and a beautiful body, but motor activity, predominantly, is not systemic. Despite the fact that students involved in our study mostly follow healthy lifestyle, many of them prefer the diet rich in sweets, fatty and fried foods, fast food and alcoholic beverages. The analysis of the obtained questionnaire results taken from the students of the Lviv higher educational institutions has revealed that the motivational factor for choosing the products of the appropriate quality and engaging in motor activity is the subjective perception of the young person's understanding of the need for a healthy lifestyle. The level of knowledge and interests of young people in relation to this problem, as well as the number of students of higher educational institutions who are interested in the formation and implementation of these factors in their way of life is determined.*

*According to the author, a program of optimal ratio of rational nutrition and motor activity to develop will be necessary. It must contain well-defined recommendations, periodicity of meals, the most optimal food products, taking into account the glycemic index, and forms and means of motor activity. It will help solve this problem to a certain extent.*

**Key words:** students, youth interests, rational nutrition, motor activity, physical condition.

Стаття надійшла до редакції 13.03.2018 р.