

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, КАК ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Подригало Л.В., д.мед.н., проф.

*Харьковская государственная академия физической культуры
e-mail: l.podrigalo@mail.ru*

Анализ особенностей образа жизни современной молодежи позволяет заключить, что он не выполняет своего предназначения по упрочению здоровья [1]. В связи с этим изучение, анализ и коррекция компонентов образа жизни должны быть признаны важными инструментами воздействия на здоровье. Среди составляющих здорового образа жизни одной из важнейших является рациональное питание, как фактор, который влияет практически на все критерии, характеризующие состояние здоровья. Анализ особенностей рациона позволяет обосновать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия, что повышает роль такого исследования в мониторинге здоровья населения [2].

Изложенное и обусловило цель исследования, состоящую в изучении особенностей питания и пищевого поведения студентов и установлении его взаимосвязей с работоспособностью и основными составляющими образа жизни. В процессе обследования проводили анкетирование 50 студентов в возрасте 21–22 года с использованием анкеты “SINDI”, рекомендованной ВОЗ для оценки особенностей образа жизни и состояния питания населения [3]. Установлено, что большинство респондентов питались нерегулярно – 1–2 раза в сутки, что является фактором риска заболеваний системы пищеварения. Для студентов, соблюдающих режим питания, характерны более высокие показатели умственной работоспособности, чем для тех, кто питается 1-2 раза в день.

Установлено, что ежедневно или чаще молочные продукты (молоко, творог, сыр) употребляла только треть опрошенных. Подтверждено, что студенты, чаще употребляющие молочные

продукты, имели более высокие показатели умственной работоспособности.

О потреблении свежих фруктов один раз в день или чаще сообщили всего (33,9±4,7) % студентов, свежих овощей – (19,7±4,0) %. Их недостаток в рационе может обуславливать снижение работоспособности во время обучения.

Подтверждена высокая популярность и регулярность употребления «пищевого мусора», что должно быть оценено как еще один фактор риска для здоровья. Потребление газированных напитков связано с большей частотой употребления бутербродов, курением и нервными расстройствами. Студенты, которые чаще употребляли чипсы, имели более низкие показатели умственной работоспособности, чаще употребляли алкогольные напитки.

Полученные результаты позволяют заключить, что питание большинства студентов является нерациональным, имеет место ряд факторов риска, из-за дефицита полезных продуктов питания. Достаточно широкую распространенность имеет потребление «пищевого мусора». Проведенный анализ корреляционных взаимосвязей между питанием, умственной работоспособностью и особенностями образа жизни подтвердил, что нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели работоспособности, повышает вероятность вредных привычек.

Литература:

1. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, ВР України, КМ України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.). – К. : СПД Крячун Ю. В., 2010 – 156 с.
2. James, W.P.T. et al. Healthy nutrition: preventing nutrition-related disease in Europe. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1998 (WHO Regional Publications, Europ. Series, No.24).
3. CINDI nutrition action plan. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1998. – 50 p.