

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Для студентов проблема их здоровья приобретает особое значение во время обучения в учреждении высшего образования. Это отражено в государственных программах и правовых актах по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь: законе о здравоохранении, республиканской программе «Молодёжь Беларуси», «Государственной программе по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь», концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года. Студенты признаются наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке стиля поведения, образа жизни.

Основная часть. Жизнь человека при плохом здоровье неполноценна, поэтому здоровье считают фундаментом счастья человека. Проблема формирования здорового образа жизни среди населения, весьма актуальна и очевидна, так как здоровье формируется с раннего возраста [1, с. 49]. Она основана на необходимости сохранения и укрепления здоровья нации, и здоровый образ жизни, исключающий факторы риска заболеваний органов и систем организма, необходим для общего здоровья человека [2].

Здоровый образ жизни создаёт для человека особую микросреду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, учебной активности и более полного раскрытия психофизиологического потенциала личности. Молодёжь зачастую не выполняет элементарных требований по сохранению собственного здоровья из-за нежелания их выполнять или неосведомлённости о факторах риска заболеваний [3]. В то же время рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодёжи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [4].

Движущей силой формирования здорового образа жизни были и остаются интересы и потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни [5, с. 27]. В сознании современного человека всё явственнее осознаётся тот факт, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья [6].

Одним из факторов здорового образа жизни, который способствует здоровью, наряду с разумной физической нагрузкой, является правильное рациональное питание. Рациональным (от лат. *rationalis* — разумный) считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни [7].

Питание студенческой молодёжи, как и питание любого здорового взрослого человека, преследует основную цель — снабжение организма адекватными пищевыми веществами, пластическими материалами и незаменимыми компонентами питания. Неправильно организованное питание в условиях больших по объёму и интенсивности умственных и нервно-психических нагрузок понижает работоспособность студентов и создаёт условия для развития болезней, связанных с несоблюдением правил культуры питания.

С древних времён люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Выдающийся учёный Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

Физиолог И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием, а человек, питающийся рационально, может жить 120—150 лет.

Рациональному питанию посвящены работы Р. Бекера, В. Владиславского, Ю. С. Николаева, К. С. Петровского, Г. Солта, Х. О. Франка. О лечебном питании писали М. И. Певзнер, А. Семёнова.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец, пища — источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определённое

количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина (витамин, имеющий решающее значение для здоровья сердца и оптимального кровообращения) в питании вызывает депрессивное состояние, то же происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

На основе анализа различных направлений и рекомендаций учёных-медиков, диетологов, физиологов Р. И. Купчинов выявил 14 основных ошибок в культуре питания студенческой молодёжи: 1) слишком много едят; 2) едят слишком жирную пищу; 3) неправильно выбирают продукты питания; 4) употребляют слишком много сладких напитков и алкоголя; 5) неправильно едят; 6) делают большие перерывы между приёмами пищи; 7) часто едят «всухомятку»; 8) нарушают «технологии» приёма пищи; 9) используют несбалансированное питание; 10) едят слишком много сладостей; 11) неправильно хранят продукты и неправильно их готовят; 12) много перекусов; 13) мало знают о питании; 14) не учитывают возрастную специфику питания [8].

Нами был проведён опрос 65 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет», касающийся режима питания. На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?» 2,2% опрошенных ответили — 1 раз в день, 2 раза в день — 24,3%, 3 раза в день — 29,9%, 4 раза в день — 8,4%, как придётся — 34,1%, одни «перекусы» и «перехваты» — 1,1%.

На вопрос «Какой интервал времени у Вас между завтраком и обедом?» были получены следующие ответы: 3—4 часа — у 31,9%, 5 часов и более — 64,7%, нет ответа — 3,4%.

Заключение. Результаты показали наличие погрешностей в питании студенческой молодёжи. Более трети студентов (34,8%) не уделяют внимания кратности своего питания и отмечают, что питаются «как придётся». Около трети опрошенных (29,0%) принимают пищу 3 раза в день.

Приведённые данные подтверждают, что у студенческой молодёжи отсутствует режим питания. В связи с этим нами были выработаны некоторые рекомендации.

Современная наука о питании не придаёт чрезмерного значения «питанию по часам». Но важно:

- 1) определить свой порядок питания и не нарушать его;
- 2) перерывы между приёмами пищи не должны быть продолжительными (оптимально 3 часа);

3) диета и пост — это временные изменения состава пищи, а не её количества и частоты приёма;

4) голодание в студенческом возрасте однозначно неприемлемо;

5) необходимо стараться питаться полноценно, употреблять больше фруктов, овощей, кисломолочные продукты, рыбу, иначе организм не получит достаточного количества энергии, необходимой для учёбы и физического развития.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек есть то, что он ест». Всё, что мы собой представляем, — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., — обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Список цитируемых источников

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура и здоровье : программа и тем. планирование занятий по физвоспитанию учащихся нач. школы. Минск : БГПУ, 2004. 74 с.

2. Кананович А. Молодёжные субкультуры: где скрывается опасность? // Здоровы лад жыцця. 2013. № 1. С. 55—58.

3. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

4. Ларченко И., Гребенчук М., Кострикина Е. Социальные проблемы здоровья студенческой молодёжи // Здоровы лад жыцця. 2014. № 5. С. 8—10.

5. Пономарева Е. И., Кустинская О. В. Аналитические данные по изучению отношения студентов Барановичского государственного университета к формированию здорового образа жизни : бюл. № 1. Барановичи : РИО БарГУ, 2007. 54 с.

6. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития. СПб. : Петроградский и К, 1995. 352 с.

7. Тростень К. С. Совершенствование валеологического образования студентов педагогического факультета // Современная школа: от теории к практике : материалы II Международ. науч.-практ. конф., 14 нояб. 2009 г. Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2009. С. 218—222.

8. Тростень К. С. Формирование осведомлённости студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье // Современные подходы к продвижению здоровья : материалы III Международ. науч.-практ. конф., Гомель, 21 окт. 2010 г. Вып. 3. Гомель : ГомГМУ, 2010. С. 108—110.

Материал поступил в редакцию 09.04.2016