УДК 613.26:314,144:614.2 DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-128-131

Функциональное питание как фактор формирования здорового образа жизни студента

Бутченко Э.К.*
Астраханский государственный медицинский университет
г. Астрахань, Россия
*ORCID: 0000-0002-1926-8707, ishmeeva2008@ya.ru**

Аннотация: В статье рассматривается теоретическое и практическое понятие и значение функционального питания студентов как показатель их жизни и здоровья. Обоснована актуальность и значимость изучаемого процесса. Представлены результаты опроса студентов относительно здорового образа жизни и их познания в вопросах функционального питания. Проанализированы экспериментальные данные, дана характеристика изучаемой проблемы. ***Научная новизна*** исследования состоит в обосновании внедрения практических и теоретических познаний о функциональном питании в формировании здорового образа жизни. ***Практическая значимость*** заключается в эффективности внедрения практических и теоретических познаний в вопросах функционального питания в формирование здорового образа жизни в режиме дня студента. ***Материалы и методы исследования.*** Объектом исследования стали 59 студентов 1-2-го курса Астраханского государственного медицинского университета по направлению подготовки «Акушерское дело». В опросе приняли участие молодые люди обоих полов в возрасте от 17 до 23 лет. Изучая отношение студентов к здоровому образу жизни, для начала исследовалось, как респонденты раскрывают понятие «здоровый образ жизни». К компонентам здорового образа жизни отнесли режим труда и активный отдых, соблюдение личной гигиены и закаливание организма, избавление от вредных привычек, укрепление здоровья, а также принципы функционального питания. В работе использовали теоретический метод (анализ научно-методической и специальной литературы), эмпирические методы (беседа, анкета), метод математической статистики. ***Результаты.*** Первичный сбор информации, полученный в ходе эксперимента, позволил выявить уровень знаний студентов о функциональном питании и их жизненные ценности в отношении своего здоровья и уклада жизни, а также их мнение о взаимосвязи функционального питания в построения здорового образа жизни в режиме дня студента. ***Заключение.*** Студенты правильно объясняют такие понятия, как функциональное питание и здоровый образ жизни и осознают необходимость функционального питания как показателя рационального подхода к своему здоровью. Вместе с тем итоги исследования говорят, что только половина студентов действительно придерживается принципов функционального питания, а для другой половины эти принципы не стали нормой жизни.
Ключевые слова: функциональное питание, здоровый образ жизни, студенты.

Для цитирования: Бутченко Э.К.* Функциональное питание как фактор формирования здорового образа жизни студента. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(4): 128-131. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-128-131.

Functional nutrition as a factor of a student's healthy lifestyle formation

Elmira K. Butchenko*
Astrakhan State Medical University
Astrakhan, Russia
ORCID: 0000-0002-1926-8707, ishmeeva2008@ya.ru

Abstract: The article considers the theoretical and practical concept and students' functional nutrition significance as the index of their life and health. We substantiated the relevance and significance of the studied process, presented the results of a survey among the students concerning a healthy lifestyle and their knowledge of functional nutrition. The experimental results are

analyzed, the characteristic of the studied problem is given. ***Scientific novelty*** of the research is in substantiation of practical and theoretical knowledge introduction concerning functional nutrition in a healthy life style formation. ***Practical significance*** is in the effectiveness of practical and theoretical knowledge introduction in the questions of a functional nutrition in a healthy life style formation in the day regimen of a student. ***Materials and Research methods.*** The object of the research work became 59 students of the 1st-2nd courses of Astrakhan State Medical University of "Obstetrics" department. Young people both boys and girls at the age of 17-23 took part in the questionnaire survey. Studying the attitude of students to a healthy life style, first of all, we revealed how the respondents understand "healthy life style" notion. The components of a healthy life style included labor regimen and an active rest, personal hygiene and organism quenching, getting rid of bad habits, health improvement and the principles of a functional nutrition. We used a theoretical method in the work (scientific and methodological and specialized literature analysis), empirical methods (conversation, questionnaire), the method of mathematical statistics. ***Results***. The initial information gathering helped to reveal the level of students' knowledge of the functional nutrition and their life values concerning their health and life style. We also studied students' opinion concerning functional nutrition interconnection in a healthy life style formation in the day regimen of a student. ***Conclusion.*** Students correctly explain such notions as a functional nutrition and a healthy life style and realize the necessity of functional nutrition as the index of a rational approach to own health. At the same time the results of the research work prove that only half of students follow the principles of functional nutrition, for the rest of students these principles didn't become the norm of life.
Keywords: functional nutrition, healthy lifestyle, students.

For citation: Elmira K. Butchenko*. Functional nutrition as a factor of a student's healthy lifestyle formation. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(4): 128-131. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-128-131.

Введение

Здоровье – это безусловная во всех отношениях человеческая ценность. Есть множество определений понятия «здоровье» – от бытового высказывания до научного, но большая часть людей данное слово определяют как нормальное состояние организма, без болезней и патологий, а также духовное и физическое благополучие [1,4].

Здоровье меняется в процессе всей нашей жизни по многим причинам, поэтому его надо постоянно укреплять и поддерживать [1, 6]. Необходимо подчеркнуть, что здоровье является тем потенциалом, от которого зависит уровень всех потребностей человека. Однако частой причиной ухудшения здоровья становится неправильное питание. Вошедшее в оборот понятие «функциональное питание» рассматривается как одна из составляющих здорового образа жизни [3, 5].

Под понятием «функциональное питание» подразумевается способ питания, способствующий улучшению состояния и работы всех органов и систем человеческого организма. Основной упор в построении функционального питания ставится на биологическую ценность продуктов, необходимых для нормального функционирования организма человека. Все продукты в некоторой степени функциональны, потому что имеют определенную питательную ценность [7, 8]. Регулярное использование в питании натуральных продуктов положительно влияет на регулирующие системы человеческого организма и их функции, повышая физическое здоровье и улучшая качество жизни. Продукты функционального питания нужны для предупреждения и исправления нарушений саморегуляции систем организма – иммунной системы, микрофлоры кишечника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, а также антиоксидантной активности. Одновременно стоит заметить возросший интерес к данному виду питания, его позитивному воздействию на метаболическую функцию организма человека, на липидный и углеводный обмен, а также к проблемам совершенствования энергетического баланса, поддержания в норме массы тела при малоподвижном образе жизни [9, 10]. Заметное место среди пищевых продуктов функционального питания занимают бактерии, они служат для поддержания ферментной и иммунной систем организма. Но не только это вызывает интерес к данному виду продуктов. Интерес определяется преобразованием и вызванными изменениями в существовании человека. Стремление человека к здоровому образу жизни возрастает и набирает популярность. Каждый человек становится все более заинтересованным в самостоятельном сохранении своего здоровья [2, 6]. В каждом возрасте человеку хочется быть дееспособным и в хорошей физической форме.

Значение функционального питания повы-

шается во время обучения, когда возрастает физическая активность, интеллектуальная и умственная нагрузка, изменяется ритм жизни, возникает дефицит времени [4, 6]. Для восполнения энергии подрастающему поколению требуется модернизация рациона питания на основе доктрины о функциональном питании по ключевым пищевым компонентам и аспектам питания в соответствии с потребностями растущего организма. Для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения важно мотивировать их к переходу на функциональное питание и обучить грамотно организовывать свой рацион и режим питания [7]. В этой связи актуальным становится приобщение будущих специалистов к здоровому образу жизни и принципам функционального питания.

Результаты и обсуждение

Анализ научной литературы позволил подтвердить актуальность исследуемого процесса. Беседа как метод исследования позволила получить информацию посредством обмена мнениями, предоставила сведения относительно понимания студентами вопросов функционального питания и их позиции по отношению к здоровому образу жизни. Респонденты высказали своё мнение о функциональном питании и отметили положительное отношение к данному виду потребления пищи, а также указали обстоятельства, побуждающие их правильно питаться, и отношение к своему здоровью.

Одним из главных факторов, заставляющих студентов правильно питаться, является здоровье. Также в ходе беседы выяснилось, какую пищу студенты чаще всего включают в свой рацион. Респонденты стараются включать в свой рацион питания свежие овощи или овощи, приготовленные на пару, и фрукты. Далее нами была получена информация, касающаяся препятствий, мешающих правильно питаться и сохранять своё здоровье. Студенты сошлись во мнении, что им трудно удержаться от соблазна употреблять фаст-фуд и что данная ситуация усугубляется недостатком времени.

Рис. 1. Соотношение мнений студентов в определении понятия «Здоровый образ жизни»

Анкетирование позволило подтвердить результаты, полученные нами в ходе бесед, и удостовериться в истинности собранной информации. Анализ анкет показал, что 42,7% студентов объясняют понятие «здоровый образ жизни» как использование функционального режима питания и избавление от пагубных привычек; 24,1% – как разумное чередование учебы, отдыха и оптимальной двигательной активности; 36,2% определяют термин как поддержание двигательной активности, закаливание и выполнение норм функционального питания (рисунок 1). Далее анализ анкет показал, что 22,5% респондентов определяют функциональное питание как систематическое полноценное питание доброкачественными продуктами. Наряду с этим 25,7% респондентов считают, что при функциональном питании разрешается использование тяжелой пищи и сладких пищевых продуктов. 25,3% респондентов характеризуют понятие «функциональное питание» как насыщение пищевого рациона витаминами, минералами, овощами и фруктами, молочнокислыми продуктами. 26,5% респондентов характеризуют функциональное питание, как отказ от продуктов фаст-фуда. (рис. 2). Исследование выявило, что 31,3% студентов придерживаются такого принципа, как применение всех необходимых продуктов, участвующих в метаболизме организма; 38,4% студентов осуществляют принцип сбалансированного равновесия между объемом попадающей в организм пищи и потребляемой во время двигательной активности энергиеи; 30,3% студентов соблюдают принцип организации здорового питания. В итоге, несмотря на достаточный уровень информированности о правилах функционального питания, только 43% опрошенных оценивают свое питание как правильное, с исключениями в силу разных обстоятельств. 50% студентов считают, что питаются неправильно; только 7% однозначно оценили свой режим питания как правильный.

Рис. 2. Соотношение мнений студентов о понятии «функциональное питание»

Заключение

Исследование позволяет утверждать, что в настоящее время значительно повышается осознание студентами того, что еда оказывает на человека существенное воздействие. Студенты правильно объясняют такие понятия, как функциональное питание и здоровый образ жизни и осознают необходимость функционального питания как показателя рационального подхода к своему здоровью. Это позволяет утверждать, что для студентов функциональное питание создаёт предпосылки к формированию здорового образа жизни.

Вместе с тем итоги исследования говорят о том, что только половина студентов действительно придерживается принципов функционального питания, а для другой половины эти принципы не стали нормой жизни. Следовательно, работу с молодым поколением по формированию здорового образа жизни следует продолжать и совершенствовать.

Список литературы

1. Алексанян Д.Г. Здоровый образ жизни и его составляющие. Аллея Науки. 2018. 305-308.

2. Доронцев А.В. Взаимосвязь уровня освоения методико-теоретического раздела и спортивной квалификации студентов в медицинском вузе. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019; 5(171): 96-100.

3. Доронцев А.В., Южикова О.С., Ярошинская А.П., Ермолина Н.В. Опыт развития координационных способностей с применением элементов баскетболу детей 9-10 лет, занимающихся спортивными бальными танцами. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(3): 45-50. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-45-50.

4. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2018; 39-43.

5. Развязнева М.И. Гигиена питания студента медицинского вуза. *Исследования молодых ученых: материалы XI Международной научной конференции*. Казань: Молодой ученый. 2020: 30-33.

6. Сысоев А.В., Кузнецов Б.В., Соболев Д.В. Формирование здоровьесберегающих технологий физического воспитания студентов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020; 12(190): 241-246.

7. Хорошилов Е.В. Нутрициолог и диетолог: шесть существенных различий. *Гастроэнтерология Санкт-Петербурга*. 2017; 1: 110-111.

8. Шендоров Б.А., Доронин А.Ф. *Функциональное питание*. М.: Грантъ. 2002: 296-301.

9. Шендеров Б.А. Пробиотики и функциональное питание. *Медицинская микробная экология и функциональное питание*. М.: Грантъ. 2001; 3: 288.

10. Шеметова Е.В., Фоминых И.Л. Рациональное питание и учеба в вузе: как сохранить здоровье студентов? *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018: 315-318.

Статья поступила в редакцию: 20.11.2022

Бутченко Эльмира Камильевна *– преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, дом 121, e-mail: ishmeeva2008@ya.ru*