

массовых мероприятий (акций, выставок, соревнований и игр); подготовка и распространение буклетов или других информационных материалов о здоровом образе жизни.

Участие обучающихся в качестве добровольцев в различных видах деятельности по формированию культуры здоровья сверстников, а также обучающихся более младшего или старшего возраста, является фактором их личностного развития (формируется умение планировать свои действия, развивается коммуникативность, появляется способность брать на себя ответственность за принятые решения и т. д.) и формирования собственной культуры здоровья.

*Библиографический список*

1. Куликов, А. М. Роль волонтерского движения в формировании здорового образа жизни подростков-школьников /А.М. Куликов, В.Р. Кучма. Текст: непосредственный // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2013. № 2. С. 4-12.

2. Федоров, В. А. Формирование культуры здоровья обучающихся на основе кластерного взаимодействия: потенциал регионального образовательного пространства / В. А. Федоров, К. В. Чедов. Текст: непосредственный // Образование и наука. 2019. № 21 (9). С. 186-220.

3. Irkhin V. N., Bogacheva E. A. Management mechanisms of the health oriented educational system development (by the example of Belgorod region schools) // Online journal «Scientific result» Series «Pedagogy and psychology of education». 2015. №4 (6). P. 23–28. Text: print.

УДК 377.6

Чедова Т. И.

Chedova T. I.

*Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь*

*Perm state national research University, Perm*

*tania.chedova@yandex.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
STUDY OF FEATURES OF NUTRITION CULTURE OF  
STUDENTS OF VOCATIONAL TRAINING COLLEGE

*Аннотация.* В статье раскрывается актуальность проблемы культуры питания студентов. Представляются результаты опроса студентов колледжа, касающиеся особенностей приема пищи и отношения к здоровому питанию.

*Abstract.* The article reveals the urgency of the problem of students' nutritional culture. Presented are the results of a survey of college students regarding eating habits and attitudes towards healthy eating.

*Ключевые слова:* студенты, культура питания, здоровый образ жизни.

*Keywords:* students, food culture, healthy lifestyle.

Вопросы, касающиеся проблемы питания современных студентов, актуальны во все времена.

Для большинства студентов свойственны определенные черты в питании, характеризующиеся несоблюдением режима приемов пищи, избыточным потреблением легкоусвояемых углеводов (мучных, кондитерских изделий), нежеланием готовить здоровую пищу, некомпетентностью в вопросах организации питания в зависимости от расходуемой энергии, желанием следовать моде (злоупотребление различными диетами).

На сегодняшний день студенту не достаточно просто быть сытым. Важно задумываться о качестве пищи и ее биологической ценности, о соотношении энергопотребления и энергозатратах, о влиянии потребляемых продуктов на здоровье.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов.

Единого определения термина «культура питания» на сегодняшний день нет, не смотря на это, все ученые, изучающие данный вопрос сходятся во мнении, что культура питания человека выражается в знаниях основ правильного питания, свойств продуктов и их воздействия на организм, в умении правильно выбирать продукты и готовить, максимально используя все полезные вещества, а также в знаниях потребления готовой пищи и экономичного отношения к продуктам питания.

Каждому студенту важно знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела, понимать, что рациональное питание возможно, только если человек учитывает свои индивидуальные особенности (пол, возраст, условия и характер труда, и другие факторы)

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов фастфуда, содержащих в огромном количестве различных вредных жиров, красителей, усилителей вкуса, различных модифицированных компонентов.

По данным Института питания РАМН, для большинства россиян, в том числе и студенческой молодежи, характерно несбалансированное питание. Наблюдается нарастающий дефицит животных белков (особенно среди лиц с низким уровнем доходов), дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, выраженный дефицит большинства витаминов и дисбаланс минеральных веществ.

Целью исследования является изучение особенностей культуры питания студентов колледжа.

Для достижения цели необходимо решить задачи:

- 1) изучить информационные источники по теме исследования;
- 2) исследовать пищевые предпочтения в питании студентов колледжа;
- 3) Разработать рекомендации по здоровому питанию для студентов колледжа.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ документальных источников и информационных ресурсов сети Интернет по теме исследования; теоретическое обобщение результатов исследования; анкетирование.

Исследование проходило с ноября 2018 г. по март 2019 г. Для определения особенностей питания студентов колледжа был проведен on-line опрос в сервисе Google, опрос, в котором приняло участие 237 студентов первого, второго, третьего курсов колледжа профессионального образования Пермского государственного национального исследовательского университета.

По итогам анализа результатов анкетирования мы выявили, что больше всего приняли участие в опросе студенты 1 курса (45,8%), из которых 71,6% это девушки.).

На вопрос «Сколько стаканов воды ты выпиваешь в день?», 36,2% студентов ответили, что они выпивают 6-8 стаканов воды в день; так же 39,24% - 3-5 стаканов; 23,2% - 1-2 стакана; 1,26% ответили, что вообще не пьют воду. Достаточно хороший результат, по сколько около 70 % ежедневно выпивают приемлимое количество воды.

По итогам вопроса «Сколько раз в день ты питаешься?», 50,6% респондентов указали количество приемов пищи – 3-4 приема; 39,66% - 1-2 приема; 8,01% - 5-6 приемов; 1,68% - больше 6 раз в день.

Ответы на вопрос «Как часто завтракаешь в течение недели?» были разносторонние, так 47,67% студентов утверждают, что завтракают каждый день; 25,73% - 1-3 раза в неделю; 12,23% - завтракают только 4-5 раз в неделю; 14,34% студентов не завтракают, что не может не тревожить.

Вопрос «Как часто питаетесь в студенческой столовой/буфете?» показал, что 58,64% несколько раз в неделю питаются в столовой; 18,14% - каждый день; 17,29% - не питаются в столовой; 5,9% - носят еду с собой.

На вопрос «Как часто «сидишь» на диете?», 72,99% студентов ответили, что не придерживаются диет; 20,25% - когда есть желание быстро сбросить вес; 6,75% студентов все время придерживаются диет. Данные результаты порадовали, поскольку вопрос диеты требует тщательного подхода, что особо важно для формирующегося организма студентов.

На актуальный вопрос, касающийся популярности фастфуда среди молодежи «Как часто ешь вредную пищу (колбаса, чипсы, майонез, сладкие газированные напитки, фаст-фуд)?», 39,24% опрошиваемых студентов указали, что потребляют вредную пищу 1-2 раза в неделю; 28,27% - 3-5 раз в неделю; 18,98% - каждый день; 13,5% не потребляют вредную пищу. Это печальный факт, так как получается, что всего у 32 студентов из 237 в рационе питания отсутствуют вредные продукты.

На очень важный вопрос, вытекающий из предыдущего, касающийся здоровья пищеварительного тракта «Есть ли у тебя проблемы с пищеварением?», 26,7% учащихся ответили, что не имеют данных проблем; 13,92% имеют проблемы; 38,39 % не знают о существовании у них данных проблем. Почти больше половины опрошенных студентов не испытывают особых проблем с пищеварением (возможно не догадываются), учитывая присутствие в рационе вредной пищи. Здесь вероятно сказываются высокие компенсаторные возможности молодого организма респондентов.

Ответы на вопрос, прямо не относящийся к культуре питания, но характеризующий здоровьесберегающее поведение, «Как часто занимаешься физической культурой и спортом?» показали, что 47,25% занимаются спортом 1-2 раза в неделю; 25,73% - 3-5 раз в неделю; 19,83% не занимаются спортом; 7,17% занимаются спортом каждый день.

Для информирования студентов о правильном питании, нами были подготовлены буклеты, которые раздавались студентам на занятиях по физической культуре. Результаты исследования были также представлены студентам на лекции по дисциплине «Физическая культура». Результаты исследования также учитывались при организации воспитательной работы со студентами колледжа по направлению здорового образа жизни.

Вывод. Подводя итог, хочется отметить, что проблема правильного питания студенческой молодежи стоит остро. Следует учитывать текущее положение дел и стараться в рамках целостной образовательной среды различными способами информировать студентов о важности и ценности культуры питания в их жизни.

#### *Библиографический список*

1. *Пильщикова, В.В.* Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов / В.В. Пильщикова и др. Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. 151 с. Текст: непосредственный.