

здоровья студенческой молодежи. Компетентностный подход в здоровьесберегающей деятельности преподавателя колледжа задает ценностные ориентиры и установки в реализации образовательного пространства. Наиболее полно отражает смысл деятельности по сохранению и укреплению здоровья студентов, мотивируют их к соблюдению норм и правил личной гигиены, физическому и духовному совершенствованию, ответственному выбору студентами здорового образа жизни, подчеркивает ценность и значимость воспитательной составляющей образования.

#### *Список литературы*

1. Блинов, Л.В. Социально-профессиональная компетентность личности - продукт межкультурного взаимодействия. [текст] /Л.В. Блинов, В.Л. Надорезова//Педагогическое образование и наука. -№1.-2008. - С.52-56.
2. Глебова, Л.К. Профессиональная компетентность учителя. [текст] /Л.К. Глебова, З.Ю. Луц //Одаренный ребенок.- №1.-2008. -С.96-100.
3. Иванов, Д.И. Компетенции и компетентностный подход в современном образовании. [текст] /Д.И. Иванов//Завуч.-№1.-2008.-С.4-24.
4. Лукьянова, М.И. Профессиональная компетентность педагога: теоретический анализ понятия. [текст] /М.И. Лукьянова//Управление ДОУ.-№1. -2007.- С.15-21
5. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям [текст] / В.А. Сухомлинский. – Киев: «Радянська школа», 1974. – 288с.
6. Хуторской, А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций. [текст] /А.В. Хуторской// Эйдос:Интернет-журнал.-2005. Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>
7. Хуторской, А.В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. [текст] / А.В. Хуторской - М.:МГУ,2003.-416с.

**Т.Ф. Турова**

### **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Здоровый образ жизни складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. При этом питание является определяющим, системообразующим фактором, т.к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. От сбалансированности и качества питания зависит состояние мыслительной деятельности.

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категория, объединенная специфическими

особенностями труда и условиями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы – с одной стороны, и слабо развитой мотивацией к сохранению своего здоровья – с другой. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное питание.

В настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания, в реальности их используют лишь 20% опрошенных. Однако осознание необходимости соблюдения принципов сбалансированного питания приводит к формированию понятия ценности здоровья, способствует развитию и укреплению мотивации эдоровьесбережения. Актуальность поиска способов сохранения здоровья выдвигает эту проблему на центральное место не только в медицинской, но и в педагогической науке. Именно педагогическая наука призвана разрабатывать способы приобщения учащейся и студенческой молодежи к ценности «здоровье» как форме культуры.

Даже краткий обзор литературных данных, затрагивающих вопросы студенческого питания, позволяет выявить массу проблем. Так, анализ питания студентов традиционно раскрывает их некомпетентность в вопросах питания, пренебрежение к режиму питания, избыточное потребление легкоусвояемых углеводов и животных жиров, неумение организовать питание в зависимости от нагрузки и др. Установлено, что 25,5% студентов имеют недостаточную массу тела, и суточная калорийность питания не компенсирует энергозатраты. При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина. Все это в совокупности ухудшает работоспособность и здоровье студентов и может влиять на уровень адаптации к учебному процессу.

Особенно опасно белковое недоедание, которое встречается у большинства студентов. При условиях усиленной умственной и физической нагрузки оно может привести к понижению внимания, ухудшению памяти, анемии, расстройствам функции желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, ослаблению работы иммунной системы и другим нарушениям, которые, в свою очередь, отражаются на успешности освоения учебных дисциплин.

Беспокоит рост популярности среди студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Статистика последних лет показывает резкое

увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и др.

Группа российских медиков, психологов и педагогов провела исследование влияния качества и регулярности питания на успеваемость учащихся средних и высших учебных заведений. Оказалось, что при двухразовом питании – утром и вечером – резко снижается успеваемость школьников и студентов, при трехразовом она возрастает. По данным ряда исследований 60% студентов, которые учатся удовлетворительно, питаются всего 2 раза в день, в то время как успевающие на «хорошо» и «отлично» в 80% случаях придерживаются трехразового питания.

Таким образом, анализ проблематики привел к необходимости осуществления развернутого исследования рационального питания студентов, как одного из важнейших факторов здоровьесберегающей деятельности. В разные годы нами были проведены исследования, касающиеся различных аспектов питания студентов: изучались вопросы информированности студентов о принципах рационального питания, проводился анализ суточного пищевого рациона, предпринимались попытки выявления взаимосвязи между соблюдением режима питания и успеваемостью, выявлялась зависимость между питанием и адаптацией студентов к учебной деятельности и др.

Результаты исследований позволили сделать вывод, что лишь 12% респондентов полностью соблюдают принципы рационального питания, частично следуют им 40,3%, питание же 46,3% студентов практически не является сбалансированным. При субъективной оценке своих знаний о рациональном питании 24,3% отметили, что знакомы с ними в полной мере, 61,8% продемонстрировали поверхностные знания, 13,9% подчеркнули, что совершенно не владеют ими. Вместе с тем только 2,8% правильно ответили на вопросы теста, который объективно оценивает компетентность знаний в вопросах питания. Это свидетельствует о явно неадекватной оценке своих знаний студентами. В то же время 92% опрошенных девушек и 74% юношей считают, что питание оказывает влияние на здоровье, и хотели бы получать больше информации о здоровом питании.

Анализ суточного пищевого рациона студентов позволил констатировать, что суточное поступление энергии не покрывает энергетических затрат организма, установленных для данного контингента учащихся. Дефицит компенсации составляет в среднем 38%. Химический состав пищевого рациона не обеспечивает сбалансированность питания согласно рекомендуемым нормам по содержанию нутриентов, минеральных соединений и витаминов. В количественном аспекте у 62% респондентов отмечается недостаток употребления белка (примерно 0,5-0,7 требуемой возрастной нормы), у 18% – жира (от 0,5 до 0,75 средневозрастного потребления), которые компенсируются сахаром, вареньем, мороженым, конфетами. Особенно часто подобные отклонения от нормально организованного питания наблюдаются в период сессии, когда студенты, усваивая материал, постоянно жуют кондитерские изделия. Студенты отмечают довольно редкое потребление свежих фруктов: только около 18% опрошенных употребляют свежие фрукты ежедневно, столько же студентов – несколько раз в неделю и около 23% – один или

несколько раз в месяц. Обращает внимание, что 6% студентов редко или никогда не употребляют свежие фрукты. Также выявляется недостаточное потребление молочных продуктов с пониженным содержанием жира, рыбы, свежих овощей.

В отношении режима питания были выявлены различные нарушения. Режим питания соблюдают только 18% студентов; 59% не завтракают, около 10% не обедают или обедают нерегулярно, около 29% не ужинают. Наиболее рационально, то есть 3-4 раза в день, питаются лишь 18% студентов, 21,5% едят 1-2 раза в день и большими порциями, стараясь утолить голод за целый день. У 48% отмечается поздний по времени приема ужин, у 35% ужин перегружен калориями.

В последние годы все большее значение приобретает проблема адаптации учащихся к образовательному процессу. Для готовности организма к адаптации и эффективности в ее осуществлении значительную роль играют факторы, укрепляющие организм, стимулирующие его неспецифическую резистентность, среди которых в числе прочих следует отметить рациональное питание. Освоение образовательных программ требует от студентов высокой умственной активности, которая связана со значительными затратами энергии. Восполнение быстро расходуемых энергосодержащих соединений в клетках мозга в процессе нервной деятельности осуществляется путем окисления углеводов, в основном глюкозы. Однако нейроны головного мозга не располагают сколько-нибудь значительными запасами углеводов и поэтому вынуждены непрерывно получать ее из крови. В связи с этим организация рационального питания студентов становится одним из определяющих факторов, способствующих повышению уровня адаптации и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

Для выявления взаимосвязи между соблюдением принципов рационального питания и уровнем адаптации к учебному процессу определялся уровень адаптационного потенциала по методике Р.М. Баевского. Результаты оценки исследования продемонстрировали следующую картину: среди студентов, не соблюдающих рацион и режим питания, 35% здоровы, 48% практически здоровы с напряжением механизмов адаптации, у 15% отмечается неудовлетворительная адаптация, у 2% наблюдается срыв адаптации. Среди студентов, придерживающихся принципов рационального питания (всего 35,5% респондентов) 44% здоровы, 50% практически здоровы с напряжением механизмов адаптации, у 6% – неудовлетворительная адаптация. Таким образом, среди студентов, питающихся сбалансировано и рационально, 94% характеризуются высоким уровнем адаптации, а среди тех, кто не соблюдает принципы рационального питания, выявлено только 83% студентов с таким уровнем.

Полученные данные позволяют сделать предположение, что рациональное питание может влиять на адаптацию студентов к условиям образовательной деятельности. Однако не следует делать однозначного вывода о четкой взаимосвязи между успешностью адаптации и соблюдением принципов рационального питания, т.к. этот фактор является далеко не единственным, влияющим на уровень адаптации организма. Возможно, наличие полученных результатов лишь еще раз подтверждает, что человеческий организм имеет

совершенные, созданные тысячелетней эволюцией механизмы защиты и адаптации, благодаря которым он способен безболезненно переносить весьма значительные нагрузки, в том числе и пренебрежительное отношение к своему питанию.

В том возрасте, к которому относятся наши респонденты (18-19 лет), адаптационный потенциал очень велик, и резервы функциональных возможностей организма далеко не исчерпаны, поэтому несоблюдение режима питания пока не сказывается на здоровье и работоспособности студентов. Однако, при подобном образе жизни через несколько лет может развиваться донозологическое состояние, которое характеризуется более высоким, чем в норме, напряжением механизмов адаптации. Далее может наступить истощение функциональных резервов, срыв адаптации и, как следствие, развитие различных патологий.

Попытка выявления зависимости между соблюдением режима питания и успеваемостью не обнаружила достоверной корреляции между этими показателями, что, в общем-то, не согласуется с результатами подобных исследований, проведенных в других вузах. Однако, это не дает нам право однозначно отвергать подобную зависимость. Возможно, полученные нами результаты объясняются неудачно выбранной возрастной категорией респондентов. Видимо, выборка должна включать студентов старших курсов, у которых мы можем получить более развёрнутую картину успеваемости за несколько лет обучения. Необходимо также увеличить численность выборки, поскольку сравниваемые показатели могут обнаруживать весьма низкую корреляцию.

Нами было проведено изучение умственной работоспособности студентов в зависимости от режима питания в условиях эмоционального стресса, вызванного экзаменационной сессией, которое позволило обнаружить существенную взаимосвязь между этими показателями. У всех студентов отмечалось статистически достоверное увеличение скорости переработки информации, как в начале, так и в конце экзаменационной сессии по сравнению с учебным периодом. Однако уровень ее увеличения был выше у студентов, которые питались 3-4 раза в день по сравнению с теми, которые питались только 2 раза. Так, у студентов, находящихся на 2-х разовом питании, в начале экзаменационной сессии он увеличился на 18%, а в конце сессии – на 6% ( $P < 0,05$ ) У тех же студентов, которые соблюдают 3-х или 4-х разовое питание увеличение скорости переработки информации составило соответственно 53,2% и 11,2% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, можно заключить, что 3-х и 4-х разовый режим питания создает благоприятные условия для более продуктивной умственной деятельности, что особенно важно в период, когда напряженность умственного труда резко возрастает.

Комплекс проведенных исследований свидетельствует о крайне неблагоприятном состоянии питания студентов, об их слабой подготовленности в вопросах рационального питания. Одним из способов разрешения этой проблемы может стать преподавание основ рационального питания в курсе возрастной физиологии, а также внедрения в образовательный процесс дополнительной образовательной программы «Основы рационального питания».