

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-28>

SOME ASPECTS OF STUDENT NUTRITION

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Shavel Kh. E.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Biochemistry and Hygiene
Lviv State University of Physical
Culture and Sport named
after Ivan Boberskyi
Lviv, Ukraine*

Шавель Х. Є.

*кандидат наук
з фізичного виховання,
доцент кафедри біохімії та гігієни
Львівського державного
університету
фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Харчування – це один із важливих соціальних і біологічних чинників, що забезпечують життєдіяльність і здоров'я людини. Повноцінне щодо кількості та якості харчування поряд з іншими умовами соціального середовища забезпечує фізичну та розумову працездатність, витривалість, підвищує опірність організму до інфекційних та шкідливих фізичних чинників, тобто забезпечує оптимальний розвиток людського організму, є суттєвим чинником довголіття. Харчування – це і головний чинник відновлення працездатності.

Багато молодих людей не знають, як правильно харчуватися, і тим самим послаблюють свій імунітет, піддаючи організм небезпеці. Деякі свідомо не надають сенсу правильному харчуванню. Але ж здорове харчування відіграє найважливішу роль в профілактиці і лікуванні багатьох захворювань, забезпечує зростання, життєдіяльність і розвиток людини. А якщо неправильно харчуватися, хто знає, що може трапитися з тобою якщо не зараз, то в майбутньому. І в цьому плані в групу ризику, як не дивно, входять студенти. Студентська пора – це перенапруження, безгрошів'я, нерви, недосипання і, здається, на цьому фоні ніколи думати про харчування.

Зміна характеру харчування (споживання високорафінованих продуктів, продуктів тривалого зберігання); порушення режиму харчування; малорухомий спосіб життя (гіпокінезія) може призвести до захворювань органів травлення, нервових стресів та неврозів,

втомлюваності та поганого засвоєння матеріалу, що у свою чергу веде до неякісної підготовки майбутнього спеціаліста.

Вплив збалансованого харчування на розумову діяльність студентів та здоров'я молоді вивчали Гриньова М. Коновал Н., 2014, Олексієнко Я.І., 2014;

Khrystyna Shavel, Volodymyr Trach, Oleksandra Senjuta вивчали морфо-функціональний стан, особливості раціону харчування 15–18-річних спортсменів, що займаються фехтуванням на рапірах, у підготовчому періоді, 2015; Шавель Х. Є., Сенюта О. В. аналізували енергетичні витрати та раціон харчування 16-20-річних спортсменів, що займаються фехтуванням на рапірах, у змагальному періоді, 2016; Олійник Н.А., 2017 розглядав особливості харчування студентів з метою запобігання виникнення ознак перевтоми.

Метою нашого дослідження було проаналізувати інформованість про енергетичні напої (ЕН) та оцінити ставлення до них сучасної молоді.

Для цього нами було використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проведене серед студентів ЛДУФК імені Івана Боберського. У ньому взяло участь 50 студентів (20 хлопців та 30 дівчат) I курсу факультету туризму, спеціальності «Готельно-ресторанна справа» (ГРС) 16–18 років та 50 студентів (30 хлопців та 20 дівчат) III курсу факультету фізичної культури і спорту (ФКіС) 19–21 років.

Результати дослідження. Серед студентів напрямку ГРС на запитання «Чи обізнані Ви з поняттям «раціональне харчування (РХ)»? 59% хлопців відповіли «так», 41% – «частково». У дівчат відповідно 63% та 37%. На запитання «Чи дотримуєтеся Ви режиму харчування? 29% хлопців відповіли «так», 71% – «ні». У дівчат відповідно 16% та 84%. На запитання «Чи знаєте Ви, що входить до складу ЕН?» 53% хлопців відповіли «так», 18% – відповіли «ні», 29% – «частково». У дівчат відповідно 19%, 19%, 62%. На запитання «Чи вживаєте Ви ЕН?» 18% хлопців відповіли «так», 29% – «ні», 12% – «часто», 41% – «інколи». У дівчат 16% відповіли «так», 53% – «ні», 31% – «інколи». На запитання «Чи вживають Ваші друзі ЕН?» 35% хлопців відповіли «так», 59% – «інколи», 6% – «часто». У дівчат 31% відповіли «так», 13% – «ні», 50% – «інколи», 6% – «часто». На запитання «Чи знайомі Ви із впливом ЕН на організм людини?» 47% хлопців відповіли «так», 6% – «ні», 47% – «частково». У дівчат 47%, 9% та 44% відповідно. На запитання «Чи відчували Ви після вживання ЕН якісь зміни

в організмі?» 18% хлопців назвали безсоння, 41% – пришвидшене серцебиття, 41% приплив сил та енергії. У дівчат 34% зазначили пришвидшене серцебиття, 31% – приплив сил та енергії, 22% – безсоння та 13% – зміни настрою.

Серед студентів ФКіС на 1 запитання 81% хлопців відповіли «так», 19% – «частково». У дівчат відповідно 54% та 38%, 8% – відповіли «ні». На 2 запитання 25% хлопців відповіли «так», 75% – «ні». У дівчат відповідно 46% та 54%. На 3 запитання 31% хлопців відповіли «так», 19% – відповіли «ні», 50% – «частково». У дівчат відповідно 69%, 7%, 24%. На 4 запитання 8% хлопців відповіли «так», 25% – «ні», 69% – «інколи». У дівчат 38% – «ні», 62% – «інколи». На 5 запитання 38% хлопців відповіли «так», 13% – «ні», 44% – «інколи», 6% – «часто». У дівчат 23% відповіли «так», 69% – «інколи», 8% – «часто». На 6 запитання 63% хлопців відповіли «так», 6% – «ні», 31% – «частково». У дівчат 62%, 15% та 23% відповідно. На 7 запитання 63% – пришвидшене серцебиття, 56% приплив сил та енергії, 13% безсоння, 19% – зміни настрою. У дівчат 38% зазначили пришвидшене серцебиття, 46% – приплив сил та енергії, 10% – безсоння та 6% – зміни настрою.

Висновки. Отже, енергетичні напої є доволі популярними серед молоді. Переважно молодь знає їх склад, вплив на організм. Приплив сил та енергії залишаються домінуючим чинником при їх використанні, хоча більшість з опитаних відзначає і пришвидшене серцебиття, безсоння, проте такі зміни в організмі наразі не сприймаються ними як негативні. Потребує подальшого поширення інформація про порушення стану здоров'я, яке спостерігатиметься, якщо молодь і надалі вестиме такий стиль харчування.

Література:

1. Гриньова М., Коновал Н. Вплив збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 130. С. 17–21.

2. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навчально-методичний посібник. Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.

3. Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Зб. наук. пр. Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 81(1). С. 194–197.

4. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна та гігієна спорту : підручник для вищ. навч. закл.. Львів : Українські технології, 2014. 302 с.

5. Шавель Х. Є., Сенюта О. В. Енергетичні витрати та раціон харчування 16–20-річних спортсменів, що займаються фехтуванням на рапірах, у змагальному періоді. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти* : матер. XIV Міжнар. наук.-практ. конф. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 459–464.

6. Shavel Khrystyna, Trach Volodymyr, Senjuta Oleksandra Morpho-functional state, peculiarities of food ration 15–18 year old athlete, engaged in fencing rapiers, during preparatory period *Applied and Fundamental Studies in Eurasia, Africa and America* : VIII International Academic Congress. Cape Town, 2015. Vol. III. P. 67–71.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-29>

THE EFFECT OF PHYSICAL THERAPY ON PATIENTS' QUALITY OF LIFE AFTER UPPER EXTREMITY INJURY

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Shestopal N. O.

Lecturer

*National University of Ukraine
on Physical Education and Sport
Kyiv, Ukraine*

Шестопап Н. О.

викладач

*Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Теоретичні основи. В умовах війни бойові травми верхньої кінцівки належать до найбільш розповсюджених ушкоджень (53–70%) як серед військовослужбовців, які виконують бойові завдання, так і серед мирного населення, яке перебуває в зоні активних бойових дій, що призводить до втрати значної частини функцій, суттєво знижуючи незалежність та якість життя постраждалих [1; 5]. У світовій практиці реабілітації осіб після поранення верхньої кінцівки для набуття оптимальної самостійності, провідне місце займає використання моделі Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) [2; 10], яка використовується для програмування заходів фізичної терапії та