

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-11>

**NUTRITION OF STUDENTS OF THE SPECIALTY 017
“PHYSICAL CULTURE AND SPORTS”**

**ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Zviahin S. M.

*student of higher education of the first
(bachelor) level of higher education
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan
University
Kyiv, Ukraine*

Звягін С. М.

*здобувач вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Hruzevych I. V.

*Associate Professor, PhD
Borys Grinchenko Kyiv
Metropolitan University
Kyiv, Ukraine*

Грузевич І. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Актуальність. Харчування є один із важливих факторів, який значною мірою впливає на здоров'я та фізичну роботоздатність [2, с. 51] студентів. Щільний та напружений графік навчальних і тренувальних занять зумовлює пропускання прийомів їжі, що у свою чергу може призвести до дефіциту енергії в організмі або переїдання. Такий підхід студентської молоді до харчування викликає занепокоєння та спричиняє розвиток хвороб органів травлення [1, т. 13, с. 5–6], а також викликає травми та перевтому [4, с. 24–28; 3, с. 429]. З огляду на вищевикладене, проблема харчування студентів, які не лише навчаються, але й активно займаються спортом, є актуальною та потребує вивчення.

Мета: здійснити моніторинг харчування студентів, які навчаються за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (Освітня програма "Фітнес та рекреація") у Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і узагальнити за даними спеціальної науково-методичної літератури сучасний стан проблеми харчування студентів.
2. Дослідити особливості харчування студентів, які навчаються у ВНЗ за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (Освітня програма "Фітнес та рекреація").

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовувались методи аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, а також опитування (анкетування) за допомогою Google форм. Дослідження проводилось на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка протягом вересня 2024 року. У дослідженні взяли участь 12 студентів віком від 18 до 21 року, які навчаються за освітньою програмою 017 Фітнес та рекреація. Дослідження проведені відповідно до Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997).

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка за темою "Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті" (Державний реєстраційний номер: 0124U000490).

Результати дослідження. Аналіз результатів опитування показав, що значна більшість респондентів (83%) демонструють базові знання щодо принципів раціонального харчування, проте певний відсоток опитаних (17%) потребує додаткової інформації про основні групи продуктів. Згідно з опитуванням, 83% респондентів (10 осіб) регулярно включають до свого раціону м'ясо. Водночас 17% опитаних (2 особи) або зовсім відмовляються від м'яса, або споживають його дуже рідко. Більшість опитаних (83%) включають овочі до свого раціону, тоді як фрукти та кисломолочні продукти присутні в меню у 67% респондентів. Солодощі вживають лише 42% студентів. Хоча 75% опитаних розуміють важливість споживання продуктів з корисними жирами, лише 58% з них віддають перевагу ненасиченим жирам. Це свідчить про певні прогалини в знаннях респондентів щодо різних типів жирів та їхнього впливу на організм. Крім того, думка респондентів щодо необхідності розрахунку індивідуальної норми споживання кілокалорій розділилася порівну. Проте всі опитані студенти зазначають важливість розрахунку та споживання індивідуальної норми води на добу. Разом з тим 92% вважає, що споживання спортивного харчування, вітамінів створених штучним шляхом та біологічно активних добавок необхідне для студентів, які займаються фізичною активністю. Опитування показало, що студенти мають різні погляди на оптимальну кількість прийомів їжі за день. Найбільша група респондентів (58%) вважає, що 3-4 прийоми їжі є оптимальним варіантом для збереження здоров'я травної системи. Однак, 17% студентів віддають перевагу 5-6 прийомам їжі на день, а 25% вважають достатнім лише 2-3 прийоми. При цьому жоден з опитаних студентів не дотримується 5-6 разового харчування. Більшість студентів (67%) харчується 2-3 рази на день, тоді як 33% – 3-4 рази. Опитування виявило, що більшість студентів (25%) пропускають сніданок, що є

важливим прийомом їжі. Лише невелика частина опитаних (17%) харчується регулярно, а решта (58%) зазначила, що їхній раціон харчування є хаотичним. Третина опитаних студентів зазначає, що намагається враховувати свою спортивну спеціалізацію під час планування свого раціону харчування, інші студенти цим питанням не переймаються.

Висновок. Отримані результати дослідження вказують на системний дефіцит теоретичних знань і практичних навичок організації та дотримання принципів раціонального харчування у студентів. Незважаючи на різноманітність раціону, включаючи жири, які більшість респондентів вважає корисними, та дотримання водного балансу, лише половина проводить розрахунок калорій, що свідчить про неповне розуміння принципів раціонального харчування. Враховуючи активне життя та відповіді студентів то більшість з них не має змоги організувати певну кількість прийомів їжі що призводить до їх пропусків і в свою чергу ускладнює можливість підлаштувати харчування до особливостей фізичної активності та навчального процесу.

Література:

1. Адамович І.В., Вовк К.В., Літвін О.І., Ніколенко Є.Я., Бакуменко М.Г., Дергачова А.В. Аналіз захворюваності органів травлення в студентській популяції та профілактичні заходи їх подолання. Актуальні проблеми сучасної медицини. Полтава / Полтавський держ. мед. ун-т. 2018. Т. 13. Випуск 3.
2. Грузевич І, Вдовенко Н. Харчування висококваліфікованих спортсменів під час участі в змаганнях як фактор збереження спортивної форми. XXV наукова конференція «Молода спортивна наука України». Львів. 2021. С. 51.
3. Захлевська Т.В., Лаговська Н.Г. Харчування, як один з головних чинників впливу на спортивне життя студентів-спортсменів : збірник тез доповідей наукової конференції викладачів академії / Одеса. Нац. академія харчових технологій. Одеса. 2019. 446 с.
4. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., Першегубова Я.В., Трещенко Т.О., Склярова Н.А., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб які займаються фітнесом: монографія / Київ. Нац. ун-т ім. П.Л. Шупика. Київ, 2021. 240 с.