

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В жизни каждого человека немаловажную роль играет питание, так как это необходимый процесс для поддержания жизни и здоровья каждого живого организма. Для студента, как представителя молодой части населения, важно придерживаться здорового способа питания, так как это напрямую влияет на качество его жизни и продуктивность. Здоровое и рациональное питание способствует тому, что студент будет лучше усваивать материал, уровень стресса будет значительно ниже, повысится умственная способность – всё это очень важно при подготовке будущего специалиста.

Нарушения способа питания характерны для каждого студента, а особенно для студента первого курса. В данный момент такой студент переживает огромный стресс, связанный с изменением жизненного уклада: смена места жительства (актуально для иногородних студентов или для тех, кто решает в данный момент съехать от родителей в связи с началом «нового жизненного этапа»), адаптация к новому месту учёбы и коллективу, повышение учебной нагрузки, отсутствие грамотного тайм-менеджмента, изменение самой системы обучения и периоды экзаменационных сессий (данная причина возникновения стресса актуальна для студентов не только первого курса). Все эти факторы приводят к тому, что учащийся испытывает напряжение, приводящее к сбою в режиме питания. Студент может забывать принимать пищу в течение нескольких дней, количество приёмов пищи может резко сократиться. Но для нормального прохождения данного периода

и причинения меньшего вреда организму стоит всё же придерживаться рационального способа питания.

Основные гигиенические требования к здоровому питанию:

- Рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям человека;
- Пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию различных веществ;
- Суточный рацион питания должен быть правильно распределён по калорийности между завтраком, обедом и ужином;
- Необходимо строго соблюдать время приёмов пищи и промежутков между ними [4].

Важность следования здоровому способу питания также возникает по причине того, что в данном возрасте продолжается формирование организма человека. Резкое изменение рациона и недостаток важных витаминов и микроэлементов приводит к серьёзным проблемам со здоровьем как в настоящем, так и в будущем. Нарушения питания во многом определяют возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, а также онкологических заболеваний. В списке болезней обмена веществ, провоцируемых неправильным питанием, следует особо выделить ожирение и диабет второго типа, темпы распространения которых в последнее время приобретают форму неинфекционных эпидемий [2].

Основными особенностями современного питания студентов является нерегулярность и приём пищи всухомятку. Ранее упомянутые повышенная нагрузка и сложность при организации собственного времени являются основополагающими факторами при возникновении данных особенностей. Из-за того, что большую половину дня студенты проводят на учёбе, им приходится питаться перекусами и основной приём пищи переносится на вечернее время. Нехватка времени или маленькие перерывы между занятиями

могут повлиять даже на то, что студент не успевает поесть в столовой при университете из-за чего ему и приходится питаться хлебобулочными изделиями или бутербродами. Также на сбой времени приёма пищи влияет то, многие студенты имеют дополнительную занятость в виде работы. Поиск работы в основном связан с финансовым недостатком, что также является фактором возникновения очередной особенности питания. Из-за малого количества денег у студентов возникает нужда покупать некачественные продукты, продукты с большим количеством вредных веществ в составе. К примеру: среди студентов растёт популярность продуктов питания быстрого приготовления, которые содержат ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, в том числе сэндвичи, чипсы, газированные, сладкие и энергетические напитки [3]. Употребление подобных пищевых продуктов приводит к ухудшению общего состояния здоровья и болезням желудочно-кишечного тракта.

Всё тот же финансовый и временной факторы приводят к уменьшению рациона, делая его скуднее. Исходя от количества денег, учащийся делает выбор в сторону наиболее дешёвого и быстрого способа получения пищи. Таким образом, достаточно распространённой чертой питания студентов становится частое посещение ресторанов быстрого питания. Отсутствие времени или же нежелание готовить, шаговая доступность (в современном мире рестораны fast-food находятся практически на каждом углу) и низкая стоимость подталкивают молодых людей к тому, что им приходится в основном питаться вредной и жирной едой. Те студенты, что не прибегают к посещению ресторанов быстрого питания, но всё так же страдают от недостатка времени, денег делают свой выбор в сторону полуфабрикатов, которые всё ещё не могут заменить собой полноценный приём пищи.

Ещё одной пищевой особенностью является распространённость употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков. Среди студенческой молодёжи широкое распространение имеют вредные

привычки. Большинство предпочитают слабоалкогольные напитки и пиво [1]. Вероятно, основной причиной развития подобной зависимости является своеобразный способ борьбы со стрессом или же за отсутствием доступа к нормальному досугу алкоголь часто употребляется студентами с целью развлечения.

Таким образом можно прийти к выводу, что большинство современных особенностей питания студентов имеют скорее негативный характер, так как молодые люди в основном стараются направить свои силы на обучение и работу, для улучшения своего социального статуса, совсем забывая о том, насколько важно следить и заботиться о своём здоровье в столь молодом возрасте, когда организм заканчивает формироваться.

Для решения данной проблемы стоило бы дать дополнительные возможности для организации правильного питания студентов: воспитательные работы по формированию культа здорового образа жизни, развития культуры питания.

Следовательно, студентам необходимо:

- регулярное питание 5-7 раз в день;
- суточный рацион должен включать белки, углеводы, жиры, минеральные вещества, воду и витамины;
- исключить фаст-фуд, энергетические напитки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Горбунов В.И., Возженникова Г.В., Исаева И.Н., Махмутова А.Ш, Осипова О.С. Медико-социальные аспекты состояния здоровья студентов [Электронный ресурс]. – 2014 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-aspekty-sostoyaniya-zdorovya-studentov>. – Дата доступа: 16.02.2022.
2. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252.

3. Османов Э.М., Ронжина Г.П., Дорощеева Е.А., Пышкина А.С. Проблемы питания современного студента [Электронный ресурс]. – 2010 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-pitaniya-sovremennogo-studenta>. – Дата доступа: 16.02.2022.
4. Ромашов А.Ю., Кашпарова Ю.А. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020, № 2 (18). – С. 77-83.

Колесная М.П., студент 316 а(и) группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Рифицкая И.И.,
кандидат психологических наук, доцент

МУЗЫКАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В нынешнее время школа ориентирована на становление креативной и критически мыслящей личности, активно и целенаправленно познающей окружающую действительность, мотивированной на образование и самообразование в течение всей своей жизни. Но достаточно ли только этого для полноценной жизнедеятельности? Философы считают, что человека отличает от всех других представителей животного мира его способность воспринимать красоту окружающего мира, стремление жить в гармонии с природой, находить прекрасное в повседневной жизни. Для того, чтобы полноценно наслаждаться эстетическим богатством, человек должен быть эстетически образованным, должен развивать в себе способность к восприятию, сопереживанию, пониманию прекрасного.

В свете возрастающей роли искусства как важнейшего средства эстетического воспитания подрастающего поколения проводится