

## АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Олена Ханікянц, Софія Смерчинська

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Раціональне поєднання харчування та рухової активності є винятково важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, тобто гармонійного взаємозв'язку між організмом людини і навколишнім середовищем.

Безумовно, є достатньо наукової і методичної літератури й щодо питань організації рухової активності студентської молоді, зокрема здорового та раціонального харчування, позбавлення надлишкової маси тіла, розроблення різноманітних дієт, форм та засобів рухової активності тощо [1; 2; 4].

Сучасний рівень інформованості студентів щодо цих аспектів, однак, низький, молодій людині не вистачає розуміння, а найголовніше – об'єктивних знань щодо організації харчування та рухової активності і, як наслідок, – мотивації для впровадження цих чинників у життєдіяльність.

Розуміння значення харчування в життєдіяльності молодої людини, зокрема уміння скласти раціон, режим харчування та оптимально поєднати їх із руховою активністю розв'язує важливі проблеми, пов'язані із зниженням імунітету, надмірною вагою та багатьма захворюваннями, що впливають на загальну активність особистості, а отже, на її трудовий потенціал [3, с. 7].

**Мета та завдання роботи** – визначити рівень знань із проблеми організації раціону харчування та різних форм рухової активності, дослідити інтереси молоді щодо оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності.

**Методи та організація дослідження.** Для розв'язання зазначених завдань було проведено анкетування 127 студентів Львівських вишів, віком від 18 до 33 років – користувачів соцмережі «Facebook». Анкета складалася із 18-ти запитань, присвячених різним аспектам проблематики раціонального харчування та рухової активності, а також соціального статусу респондента (віку, статі, освіти, матеріального становища).

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз отриманих анкет виявив такі результати.

Дівчата віком 18–25 років після певного періоду відвідування занять групових видів аеробіки (аквааеробіки, степ-аеробіки тощо), надають перевагу індивідуальним заняттям під керівництвом інструктора у тренажерному залі. Заняття, як правило, не систематичні, що недостатньо позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості, профілактику різноманітних захворювань, корекцію фігури тощо (Н. М. Цимбалюк, 2005; І. Р. Боднар, 2016). Рівень фінансового забезпечення майже усіх респондентів дає змогу організувати раціон харчування та режим рухової активності на належному рівні, тобто проблема вибору продуктів відповідної якості не взаємопов'язана із фінансовим забезпеченням людини, а мотиваційним чинником до цього є суб'єктивне сприйняття людиною розуміння необхідності дотримання здорового способу життя. Більшість опитаних респондентів стверджує, що добре розуміють значення основних елементів харчування, але не достатньо відповідально ставляться до організації раціонального харчування та власної рухової активності. Отже, це дає нам зрозуміти, що інтерес до проблематики оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності є, але рівня знань та навичок організації здорового способу життя на практиці недостатньо. Періодичність обмеження «шкідливих» продуктів у процесі харчування більшої частини опитаних студенток становить декілька разів упродовж року, тобто студенти або часто й у великих кількостях вживають солодощі, фаст-фуд, жирну та смажену їжу, алкогольні напої або різко сідають на «жорсткі дієти», суттєво обмежують у своєму раціоні продукти, які містять необхідні елементи для процесу життєдіяльності. Така безсистемність призводить до порушення базових принципів харчування, що є суттєвим стресом для організму, викликає розвиток різноманітних психофізіологічних розладів, зниження імунітету та виснажує організм загалом. Більшість дівчат споживає їжу тричі на день, тобто зранку, в обід та ввечері, третина – раз або двічі на день, тобто мають змогу, а найголовніше – бажання організовувати здорову періодичність споживання їжі. Більшість студенток відповіла, що загалом задоволені своїм фізичним станом та фігурою, але все одно не проти поліпшити форми свого тіла. Приємно, що потребу у поліпшенні свого фізичного стану дівчата хотіли би реалізувати через оптимізацію раціонального харчування та рухової активності, а не за допомогою тих чи інших медикаментозних або хірур-

гічних способів втручання. Вагомим мотиваційним елементом ведення здорового способу життя для більшості студентів є поліпшення здоров'я, легкість та красиве і здорове тіло.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Сьогодні, на жаль, для більшості студенток залишається проблемою започаткування самостійних змін у своєму харчуванні та руховій активності власне через відсутність сили волі, тобто сильного бажання стати кращим за себе вчорашнього. Вважаємо, що одним із чинників розв'язання цієї проблеми буде розроблення та впровадження програми оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності з чіткими рекомендаціями щодо періодичності споживання їжі, найбільш оптимальних продуктів харчування, з урахуванням глікемічного індексу, форм і засобів рухової активності.

### Список використаних джерел

1. Вашев О.Є. Валеологія : метод. рекомендації / О.Є. Вашев, В.М. Ключко. – Харків : ХНАМГ, 2010. – 57 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н.М. Зубар. – Київ : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
4. Кузьмінська О.В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О.В. Кузьмінська, М.С. Червона; за ред. О.О. Яременка // Формування здорового способу життя молоді. – Київ : 2005. – Кн. 4. – 128 с.