

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS
OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS'
NUTRITIONAL CULTURE FORMATION**

Т. А. БОНИНА, А. А. СВИРИД

T. A. BONINA, A. A. SVIRID

БГПУ, Минск, Беларусь

BSPU, Minsk, Belarus

e-mail: tatbonina@gmail.com; sviridanna.61@mail.ru

В статье рассматриваются психологические и педагогические аспекты формирования культуры питания студентов педагогического вуза в рамках преподавания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура питания.

The article deals with the psychological and pedagogical aspects of the pedagogical university students' nutritional culture formation within the framework of the academic discipline "Human Life Safety".

Key words: health, healthy lifestyle, food culture.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья населения является одной из приоритетных стратегических задач и важнейшим фактором устойчивого развития страны [1]. Для этого необходимо формирование культуры здорового образа жизни на основе приобретения соответствующих компетенций, обусловленных определённым уровнем специальных знаний. При этом важную роль играет мотивационно-ценностная ориентация для применения знаний в практической жизнедеятельности [2]. Система образования как форма общественного института способна формировать мировоззрение человека, способ его мышления, систему ценностей и приоритетов. В связи с этим повышается роль и значение высшей педагогической школы в подготовке не только компетентного специалиста, но и будущего наставника подрастающего поколения, ориентированного на грамотное бережное отношение к здоровью. Именно будущим учителям предстоит в дальнейшем формировать

здоровьесберегающее мировоззрение учащихся и повышать общий культурный уровень в вопросах здорового образа жизни населения во всех возрастных группах на основе преемственности поколений.

Одним из ключевых компонентов и основой здорового образа жизни является рациональное питание как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности человека. Питание является жизненной необходимостью человека как источник энергии, силы, развития и, в конечном итоге, здоровья. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям и к неблагоприятным условиям внешней среды. Каждый человек должен осознавать, что питание – постоянно действующий фактор, от которого зависит его здоровье, и человек имеет возможность грамотного выбора рациона, для чего необходимы знания.

Обзор научных работ по вопросам студенческого питания позволяет выявить ряд проблем: некомпетентность в вопросах рациона и режима питания, преобладание в рационе легкоусвояемых углеводов и животных жиров, отсутствие мотивации для организации здорового питания. Отмечается рост популярности среди студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты [3–5].

Целью исследования являлось выявление педагогических и психологических аспектов формирования культуры питания у студентов младших курсов педагогического университета и оценка взаимосвязи между соблюдением принципов рационального питания, повышением мотивации к их соблюдению и уровнем знаний в данном вопросе в рамках преподавания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

Основной задачей данной дисциплины является формирование экологической культуры и познание основ экологической безопасности во всех сферах жизнедеятельности человека на индивидуальном и коллективном уровне и обеспечение трансформации экологического знания в культуру педагогического мышления и деятельности. Согласно учебной программе, в результате изучения учебной дисциплины студент должен знать, в том числе, основы здорового образа жизни и рационального питания и владеть навыками организации жизнедеятельности с учётом принципов здоровьесбережения. Следовательно, должны формироваться знания, необходимые для осознанной профессиональной и практической деятельности, а также умения применять и использовать полученные знания в повседневной жизни. В дальнейшем такой специалист будет способен

сформировать систему ценностей для сохранения здоровья у своих воспитанников. Таким образом, методологические подходы в организации учебного процесса должны обеспечить подготовку специалиста с развитой культурой, владеющего знаниями и навыками здоровьесбережения и способного формировать базовые компоненты культуры личности учащегося.

В начале изучения данной дисциплины было проведено первичное анонимное анкетирование нескольких групп студентов первого курса с целью выявления общего уровня знаний о культуре рационального питания и уровня мотивационно-ценностной ориентации на здоровый тип поведения.

В результате исследования было выявлено, что при субъективной оценке своих знаний 53 % студентов считают, что знакомы с общими принципами и правилами рационального питания, но только 25 % полностью осознают важность этих правил и понимают, почему необходимо им следовать. Более глубокий анализ позволил сделать вывод, что лишь 9 % опрошенных студентов в целом соблюдают принципы рационального питания, частично следуют им 42 % и 49 % практически их не соблюдают. При этом только 4 % продемонстрировали высокий уровень компетентности в области питания, ответив правильно на вопросы теста, что свидетельствует об отсутствии объективности и адекватности в оценке своих знаний. В то же время более 90 % высказали пожелание и готовность получать больше информации о здоровом питании.

Авторами статьи были разработаны практико-ориентированные задания, включающие ситуационные задачи для проведения занятий по вопросам экологии питания: анализ и планирование своего рациона, анализ состава часто используемых продуктов, анализ способов приготовления, дегустация полезных блюд и т.д. Самостоятельное выполнение заданий и обсуждение результатов на практических занятиях показало заинтересованность студентов этой тематикой. Исследование своего опыта позволило каждому участнику исследования объективно осознать плюсы и минусы своего рациона и пищевого поведения и увидеть простые возможности его корректировки и качественного улучшения.

Для выявления взаимосвязи между уровнем знаний, владением компетенцией рационального питания и повышением мотивации и готовности к соблюдению правил здорового пищевого поведения, было проведено итоговое анкетирование. Результаты исследования продемонстрировали положительную динамику. Процент студентов, осознающих важное значение для качества жизни человека соблюдения правил здорового питания и готовых реализовывать полученные знания в повседневной жизни,

повысился в 2 раза (до 50 %). Более того, 81 % респондентов отметили, что, как правило, ежедневное питание основано в большей степени на изначальных семейных традициях и привычках, без учёта научных данных и рекомендаций, и, благодаря полученным знаниям, они повысили свой уровень компетенции в области рационального питания.

Безусловно, не следует делать однозначного вывода о четкой взаимосвязи между уровнем знаний и соблюдением принципов рационального питания, т.к. этот фактор является не единственным. В возрасте 18–19 лет важную роль могут играть психологические аспекты, связанные со степенью самостоятельности организации образа жизни и социального статуса. Многие первокурсники, поступив в университет и переехав в другой город, ещё не готовы самостоятельно правильно организовывать свой рацион и режим питания. С другой стороны, именно переход к самостоятельной жизни может быть наиболее оптимальным периодом для формирования новых правил индивидуального пищевого поведения на основе здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что низкий уровень культуры питания у молодёжи в целом коррелирует с недостаточным уровнем знаний в вопросах здорового питания. Показано, что представления о важности правильного пищевого поведения для здоровья человека в большей мере основаны на семейных традициях и быденных знаниях, которых недостаточно для личной мотивации и грамотной организации режима питания. Разработаны и апробированы практические задания, способствующие формированию необходимых компетенций для осознанного соблюдения правил и принципов здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 г. – Минск, 2017, 148 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.economy.gov.by/uploads/files/NSUR2030/Natsionalnaja-strategija-ustojchivogo-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitija-Respubliki-Belarus-na-period-do-2030-goda.pdf> – Дата доступа: 06.10.2020.
2. Роднаева, О. А. К вопросу формирования культуры здорового образа жизни студентов, как неотъемлемой части процессов воспитания и обучения / О. А. Роднаева, Н. А. Тыхеева, И. Г. Етобаева и др. // Педагогика и просвещение. – 2021. – №1. – С. 50–57.
3. Дрожжина, Н. А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко // Вопр. диетол. – 2012. – Т. 2, № 2. – С. 27.

4. *Мащикова, О. В.* Формирование навыков рационального питания у студентов / О. В. Мащикова, Т. Н. Болашенко – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/235307/1/Мащикова_Болашенко_МП_конф_19-035-039.pdf . – Дата доступа: 25.10.2021.
5. Питание как фактор формирования здоровья студентов /Г. П. Пешкова, В. С. Бердина, С. И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. – 2010. – С. 66.