

Принципы рационального питания в жизни студента

Вера Н. Еременко ¹	vera_er_ko@mail.ru	 0000-0001-5439-6168
Ольга В. Синько ¹	olgasinko73@yandex.ru	 0000-0001-8784-7279
Ксения С. Агеева ¹	vera220903@gmail.com	 0000-0003-0123-1057

¹ Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, г. Краснодар, 350072, Россия

Аннотация. В современном мире человек обязан решать разнообразные задачи, связанные с его профессиональной деятельностью, семейной жизнью и культурным развитием. В погоне за успехом он может забывать о необходимости поддерживать здоровье своего организма. Однако каждый осознаёт, что ему необходим здоровый сон, физическая активность в течение дня и еда, удовлетворяющая потребность в разнообразных веществах. Наше тело способно бесперебойно работать и регулировать все жизненные процессы только в том случае, если мы будем тщательно о нем заботиться. Забота о здоровье – это целая система действий, выполняя которые человек может поспособствовать улучшению состояния организма и профилактике различных заболеваний. Важным аспектом здорового образа жизни является питание, оно должно соответствовать всем потребностям организма в питательных веществах. Питание – ключ к здоровью, и в настоящее время это осознает всё большее количество людей, но в этой статье мы рассматриваем именно категорию студентов 2 курса. Ритм жизни студентов достаточно специфичен, это объясняется наличием объемных домашних работ и курсовых проектов, стрессом в периоды экзаменов и высокой загруженностью в течение семестра. Все сложности студенческой жизни отвлекают внимание учащихся от того, что они едят. Тем более, в современном мире существует проблема, связанная с избытком дешевой, но неполноценной пищи, поэтому часто рацион студентов составлен неграмотно. Для решения этой задачи необходимо выяснить, что студенты знают о правильном питании. В данной статье был проанализирован вопрос об осведомленности студентов о принципах рационального питания и изучены данные опроса о питании студентов.

Ключевые слова: рациональное питание, сбалансированное питание, здоровый образ жизни, режим питания, концепции здорового питания, питание студентов, баланс энергии, здоровье, культура питания.

Principles of rational nutrition in a student's life

Vera N. Eremenko ¹	vera_er_ko@mail.ru	 0000-0001-5439-6168
Olga V. Sinko ¹	olgasinko73@yandex.ru	 0000-0001-8784-7279
Ksenia S. Ageeva ¹	vera220903@gmail.com	 0000-0003-0123-1057

¹ Kuban State Technological University, Moskovskaya str., 2, Krasnodar. 350072, Russia

Abstract. In the modern world, a person is obliged to solve various tasks related to his professional activity, family life and cultural development. In pursuit of success, he may forget about the need to maintain the health of his body. However, everyone realizes that he needs a healthy sleep, physical activity during the day and food that satisfies the need for a variety of substances. Our body is able to work smoothly and regulate all life processes only if we take care of it carefully. Taking care of health is a whole system of actions, performing which a person can contribute to improving the state of the body and preventing various diseases. An important aspect of a healthy lifestyle is nutrition, it must meet all the needs of the body in nutrients. Nutrition is the key to health, and currently an increasing number of people are realizing this, but in this article we are considering the category of 2nd year students. The rhythm of students' life is quite specific, this is explained by the presence of voluminous homework and course projects, stress during exams and high workload during the semester. All the difficulties of student life distract students' attention from what they eat. Moreover, in the modern world there is a problem associated with an excess of cheap, but inferior food, so often the diet of students is illiterate. To solve this problem, it is necessary to find out what students know about proper nutrition. In this article, the question of students' awareness of the principles of rational nutrition was analyzed and the survey data on students' nutrition were studied.

Keywords: rational nutrition, balanced nutrition, healthy lifestyle, diet, healthy nutrition concepts, student nutrition, energy balance, health, nutrition culture.

Введение

Одной из самых главных и сложных проблем современного общества [1, 2], которая оказывает непосредственное влияние на жизнь и здоровье населения земного шара, является обеспечение людей полноценной пищей, удовлетворяющей всем потребностям организма в жизненно необходимых веществах:

Источниках энергии – белках, жирах, углеводах.

Незаменимых аминокислотах

Полиненасыщенных жирных кислотах

Для цитирования

Еременко В.Н., Синько О.В., Агеева К.С. Принципы рационального питания в жизни студента // Вестник ВГУИТ. 2023. Т. 85. № 1. С. 48–53. doi:10.20914/2310-1202-2023-1-48-53

Витаминах

Минеральных элементах

Воде

Питание – сложный и многофакторный процесс, его изучением занимаются различные науки. Исследования в области питания показали, что для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, следует руководствоваться некоторыми правилами, так как значение имеет не только состав продуктов, но и их количество, а также время приёма пищи [3, 5].

For citation

Eremenko V.N., Sinko O.V., Ageeva K.S. Principles of rational nutrition in a student's life. Vestnik VGUIT [Proceedings of VSUET]. 2023. vol. 85. no. 1. pp. 48–53. (in Russian). doi:10.20914/2310-1202-2023-1-48-53

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Кроме того, мы нуждаемся не только в соединениях, которые усваиваются в процессе пищеварения. Значение имеют и не перевариваемые вещества, называемые пищевыми волокнами. В основе здорового образа жизни лежат принципы рационального питания, заключающиеся в следующем:

Энергия, поступающая в организм, должна быть в адекватном соотношении с энергией, им расходуемой.

Потребности организма в соотношении и количестве пищевых веществ должны быть удовлетворены.

Пища должна быть рационально распределена в течение дня между ее приемами.

Первый принцип рационального питания основан на том, что энергия, которую получает организм в процессе питания, затрачивается на разнообразные функции, поддерживающие жизнедеятельность человеческого организма [4]. В зависимости от активности образа жизни, для осуществления мышечной деятельности требуется энергия, количество которой зависит от характера и количества совершаемой работы. Итак, для обеспечения нормального функционирования организма необходимо создать равновесие между энергией, получаемой с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

В соответствии со следующим принципом рационального питания потребности организма во всех пищевых веществах должны быть полностью удовлетворены. Обеспечить организм всеми макро- и микронутриентами можно с помощью разнообразного питания.

Для последнего принципа существует 3 основных правила:

Питание должно быть дробным, 3–4 приема пищи в день.

Питание должно быть регулярным и учитывать факторы, необходимые для нормального пищеварения.

При каждом приеме пищи продукты должны быть рационально подобраны.

В течение дня пища должна быть оптимально распределена, ужин должен составлять не более третьей части от всего дневного рациона.

Оптимальное распределение пищи в течение дня дифференцируется в зависимости от возраста, пола, наличия или отсутствия физической активности и ритма жизни. Для молодых людей наиболее рациональным является потребление пищи 4 раза в день [10]. Но в современном мире существует тенденция к увеличению числа приемов пищи в течение дня. Особенно распространена такая практика для студентов, которые, чаще всего, не имеют полноценных приемов пищи, так как значительную часть времени они проводят

на занятиях. Однако наука не стоит на месте, и исследования в области пищевой химии показали, что к данной тенденции можно приспособиться. Пищевая промышленность способна обеспечить людей продуктами высокого качества, способными удовлетворить потребности организма во всех пищевых веществах [8, 9]. Таким образом, сбалансированное и рациональное питание студента способствует его нормальному росту и развитию, улучшению состояния здоровья, укреплению иммунитета и усилению сопротивляемости организма вредным факторам внешней среды.

В современном мире принципы рационального питания среди учащихся высших учебных заведений в большинстве случаев не соблюдаются, а значит потребности организма в питательных компонентах и веществах не могут быть удовлетворены. Такая ситуация представляет собой проблему, ведь состояние здоровья населения, особенно молодёжи, определяет благосостояние страны. Студенты представляют собой социальную группу, которую объединяет возраст, ритм жизни, условия труда и быта. Сложности с соблюдением принципов рационального питания связаны с особенностями ритма жизни, регулярным питанием вне дома, длительностью занятий, недостатком времени, неосведомленностью о принципах правильного питания и влияния питания на здоровье, хроническим недосыпанием, нарушением режима дня и отдыха. Ситуация усугубляется в период сессии, что в совокупности приводит к проблемам со здоровьем у студентов, ухудшению их самочувствия [15, 16]. Многие люди в юном возрасте не уделяют должного внимания своему здоровью и не осознают, что правильное питание – это лучшая инвестиция для нашего тела и ума, которую мы можем сделать.

Цель работы – анализ рациона студента и изучение влияния принципов сбалансированного питания на его здоровье.

Материалы и методы

Для проведения исследования была выбрана группа студентов 18–21 лет, ритм и образ жизни которых отличается высокой умственной активностью во время учебы и слабыми физическими нагрузками в течение дня. Стоит отметить, что исследование проводилось в период интенсивной подготовки к экзаменам, когда студенты активно учат материал и получают интенсивную умственную нагрузку и, в то же время, ведут малоподвижный образ жизни. Изучение различных дисциплин и подготовка к сессии требует ответственности и усидчивости от студента, к тому же студентам свойственно переживать за предстоящие экзамены, из-за чего усиливается фактор стресса. В такое непростое время для студента рацион питания студента является особенно интересным объектом для изучения.

Из-за недостатка времени в течение дня студенты часто пренебрегают своим здоровьем и потребляют высококалорийную и сытную, но малополезную пищу. В таких продуктах содержится много простых углеводов, различных пищевых добавок и достаточно мало белков со сбалансированным аминокислотным составом и полиненасыщенных жирных кислот. Регулярное употребление однообразной пищи с низкой биологической ценностью может плохо отразиться на здоровье молодого организма. Таким образом, неправильное питание может привести к разнообразным заболеваниям.

Для исследования было необходимо проанализировать питание студентов, в ходе исследования были использованы такие методы, как анализ, анкетирование, интерпретация, обобщение. Анкетирование было проведено среди студентов 2 курса Кубанского государственного технологического университета. После чего результаты анкетирования были проанализированы с целью узнать, что включает в себя рацион современного студента, что студенты знают о принципах рационального питания и как соблюдение этих принципов отразится на их здоровье.

Результаты

В ходе исследования было проведено анкетирование, в котором участвовало приблизительно 180 женщин и 150 мужчин в возрастной категории от 18 лет до 21 года.

В первом пункте был задан вопрос о влиянии питания на здоровье. 75% опрошенных считают, что питание является важнейшим фактором влияния на формирование здоровья; 10% ответили, что питание имеет важную, но не самую главную роль для здоровья и лишь 5% не заинтересованы в вопросе питания.

Также в процессе опроса мы узнали, что 70% студентов заинтересованы в том, чтобы улучшить культуру своего питания и узнать о принципах сбалансированного питания подробнее.

Далее в ходе анкетирования мы спросили, что студенты знают о принципах рационального питания. 55% студентов известно о принципе баланса энергии; 25% знает о том, что потребности организма в соотношении и количестве пищевых веществ должны быть удовлетворены и 20% знают о принципе распределения пищи в течение дня.

В следующем пункте мы узнали, что лишь 20% студентов считают свой образ жизни правильным; 60% ответило “частично”, 10% – “нет”, 10% – “не знаю”.

Результаты следующего вопроса стали неожиданными, так как 40% студентов регулярно злоупотребляют перекусами; 30% предпочитают сбалансированную домашнюю еду; 25% сочетают в рационе и полноценную пищу и различные перекусы 5% затруднились ответить на этот вопрос.

В следующем пункте мы выясняли, что 30% студентов получают информацию о здоровом образе жизни во время занятий в университете; 55% учащихся узнают о здоровом образе жизни из Интернета и 15% из иных источников, таких как СМИ, различная литература и рассказы родителей и сверстников.

Следующий вопрос показал, что 65% студентов имеют физическую нагрузку 1–2 раза в неделю; 30% занимаются спортом 3–4 раза в неделю и 5% – каждый день.

А также выяснилось, что 50% студентов питается 5–6 раз в день, учитывая перекусы; 25% питается 3–4 раза в день и 25% не следят за количеством приемов пищи и питаются в любое удобное время.

Результаты следующих вопросов указывают на то, что 80% студентов не обращают внимания на состав продуктов.

Обсуждение

На основании проведенного опроса можно сделать вывод о том, что тема питания интересует студентов, но все принципы рационального питания знакомы не всем, однако многие осознают, что питание играет значительную роль в жизни человека. Также студентам интересно узнать о правильном питании больше. Они имеют недостаточно информации о здоровом образе жизни, а основная ее часть получена на просторах Интернета, где, как всем известно, немало и ложных фактов, способных ввести в заблуждение. Чаще всего студенты соблюдают принцип баланса энергии, и реже 2 других принципа. Это говорит о том, что студенты больше интересуются калорийностью потребляемых ими продуктов и меньше их составом. Также стоит отметить, что физическая активность и регулярные нагрузки имеют значение для соблюдения принципа баланса энергии. Спорт и физическая активность – это хороший способ потратить энергию, а также регулярные тренировки способствуют профилактике различных заболеваний и нивелировать количество стресса.

Половина опрошенных питается 5–6 раз в день, что подтверждает наличие тенденции к увеличению числа приёмов пищи. Большая часть учащихся часто питается вне дома, из-за чего они не могут контролировать качество потребляемой ими пищи. Отсутствие грамотного рациона питания может привести к серьёзным последствиям. Сами студенты считают, что их питание может быть улучшено. А сделать это можно, ознакомив их с принципами рационального питания. Если просвещать студентов на тему здорового образа жизни и правильного питания, то большинство задумается о том, что и когда они едят.

Исходя из данного опроса мы узнали, осведомлены ли студенты о том, какие существуют принципы рационального питания и какое влияние они оказывают на здоровье. Анализируя результаты анкеты, можно сделать вывод о том, что большинство студентов интересуется вопросом здорового образа жизни и стремится питаться правильно и полноценно.

В процессе получения результатов исследования мы пришли к единому мнению о том, что студентам крайне важно объяснять основы теории сбалансированного питания, так как соблюдение ее принципов оказывает положительное влияние на здоровье. С помощью корректировки рациона и регулярной физической активности можно избежать многих заболеваний.

Заключение

В жизни студента происходит много интереснейших открытий, которые помогают ему узнавать этот мир и самого себя. В стремлении к совершенству невозможно не обратить внимания на состояние своего здоровья, которое мы можем поддерживать при помощи здорового и правильного питания. Принципы рационального питания лежат в основе здорового образа жизни. Студенты, которые заботятся о своём организме и хотят сохранить его здоровье на долгие годы, придерживаются этих принципов.

Тем, кто только на пути к составлению полноценного рациона, полезным будет изучение состава пищевых продуктов, формирование удобного графика приёмов пищи и определение индивидуальной потребности в энергии. Для корректировки рациона стоит отдать предпочтение еде с хорошим составом вместо продуктов с высокой энергетической ценностью и малым количеством незаменимых пищевых веществ, несмотря на то, что полки магазинов ломятся от вкусной, но вредной еды.

Образ жизни современного человека меняется и эти изменения отражаются на культуре питания. Количество приёмов пищи у студентов увеличилось и это должно привести к изменениям в пищевой промышленности. Популярность перекусов неоспорима, поэтому необходимо обеспечить людей полезными перекусами, расфасованными в удобную мелкую упаковку. Также стоит продвигать в массы идею о том, что лучше отдавать предпочтение полноценной и качественной пище, приготовленной собственноручно или в каком-либо заведении, чем перекусам из магазинов, состав большинства которых оставляет желать лучшего.

В данном исследовании мы выяснили, что студенты знают о правильном и рациональном питании незначительное количество информации, но изменить это возможно, прививая культуру здорового образа жизни и правильного питания.

Литература

- 1 Мицык В.Ю., Невольниченко А.Ф. Невольниченко А.Ф. Рациональное питание и пищевые продукты. Киев: Урожай, 1993. 335 с.
- 2 Бакуменко О.Е., Доронин А.Ф. Изучение фактического питания учащихся вуза // Пищевая промышленность. 2008. С. 66–67.
- 3 Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Москва.: Альфа-М, 2003. 352 с.
- 4 Нечаев А.П. Пищевая химия. СПб.: ГИОРД, 2007. 640 с.
- 5 Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник Бурятского государственного университета. 2013. № 13. С. 19–21.
- 6 Кашаева О.И., Крижананскайте Г.А., Шепельков А.А. Изучение качества питания студенческой молодежи // NovaInfo (НоваяИнфо). 2014. № 24. URL: <http://novainfo.ru>.
- 7 Петрова Т.Н., Зуйкова А.А. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения // Вестник новых медицинских технологий. 2013. Т. 20, № 2. С. 72–77.
- 8 Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание – путь к здоровью и долголетию. СПб.: Питер, 2011. 278 с.
- 9 Жигулина В.В. Питание студентов и их отношение к проблемам здоровья // Проблемы современной медицины: актуальные вопросы: материалы II Международной научно-практической конференции. Вып. 2. Красноярск, 2015. С. 132–133.
- 10 Жигулина В.В. Формирование здорового образа жизни студентов ТГМУ // Наука сегодня: сб. науч. тр. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. Вологда, 2015. Ч. 4. С. 66–68.
- 11 Данилиди К.Г., Снимщикова О.А., Ткач А.С., Балацкая О.А. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12. (202). С. 119–122.
- 12 Кайшева А.И., Снимщикова О.А., Десенко О.П., Кузнецова М.А. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12. (202). С. 166–168.
- 13 Снимщикова О.А. Возможности специальной педагогики комплексном коррекционном пространстве // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4. (206). С. 400–403.
- 14 Снимщикова О.А., Ковтун Р.И. Особенности организации условий проведения спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5. (205). С. 374–379.

- 15 Питкин В.А., Синько О.В., Хрипко И.А. Роль правильного питания в жизни студента // Вестник ВГУИТ. 2022. Т. 84. № 2(92). С. 110–114. doi: 10.20914/2310-1202-2022-2-110-114
- 16 Питкин В.А., Холодная Л.А., Сумарокова Ю.В. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7(209). С. 321–327. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p321-327
- 17 Кайшева А.И., Лысенко Н.В., Еременко В.Н. и др. Влияние питания на функциональное состояние человека, занимающегося физической культурой // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). 2021. № 2. С. 243–247.
- 18 Еременко В.Н. и др. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде. Краснодар, 2018.
- 19 Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 3 (28). С. 353–355.
- 20 Еременко В.Н., Синько О.В., Федорова Н.П. Роль физкультуры в жизни молодежи // E-Scio. 2019. № 6 (33). С. 303–310.
- 21 Еременко В.Н., Левченко А.А. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 507–512.
- 22 Дьякова Н.А., Малимоненко П.С., Еременко В.Н. Проблемы физического воспитания среди студентов ВУЗа в период глобализации // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 67–71.
- 23 Еременко В.Н., Левченко А.А., Синько О.В., Басов Е.Н. Влияние эпидемии на физическое и психическое состояние людей // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: сборник материалов V международной научно-практической очно-заочной конференции. 2020. С. 881–888.

References

1. Mitsyk V.Yu., Nevolnichenko A.F. Nevolnichenko A.F. Rational nutrition and food products. Kiev, Harvest, 1993. 335 p. (in Russian).
2. Bakumenko O.E., Doronin A.F. The study of the actual nutrition of university students. Food industry. 2008. pp. 66-67. (in Russian).
3. Baronenko V.A., Rapoport L.A. Student's health and physical culture. Moscow, Alfa-M, 2003. 352 p. (in Russian).
4. Nechaev A.P. Food chemistry. St. Petersburg, GIOR, 2007. 640 p. (in Russian).
5. Vlasova Zh.N., Zhukova T.A. Formation of a healthy lifestyle of students. Bulletin of the Buryat State University. 2013. no. 13. pp. 19-21. (in Russian).
6. Kashaeva O.I., Krizhanaukskaite G.A., Shepelkov A.A. Studying the quality of nutrition of student youth. NovaInfo (NovaInfo). 2014. no. 24. Available at: <http://novainfo.ru> (in Russian).
7. Petrova T.N., Zuikova A.A. Assessment of the actual nutrition of medical university students: problems and solutions. Bulletin of New Medical Technologies. 2013. vol. 20. no. 2. pp. 72-77. (in Russian).
8. Gorokhov V.A., Gorokhova S.N. Therapeutic and balanced nutrition - the way to health and longevity. St. Petersburg, Peter, 2011. 278 p. (in Russian).
9. Zhigulina V.V. Nutrition of students and their attitude to health problems. Problems of modern medicine: topical issues: materials of the II International Scientific and practical Conference. Issue 2. Krasnoyarsk, 2015. pp. 132-133. (in Russian).
10. Zhigulina V.V. Formation of a healthy lifestyle of TSMU students. Nauka segodnya: collection of scientific tr. on mater. VII International scientific and practical conference. Vologda, 2015. Part 4. pp. 66-68. (in Russian).
11. Danilidi K.G., Snimshchikova O.A., Tkach A.S., Balatskaya O.A. Combined physical activity to ensure health and efficiency. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. no. 12. (202). pp. 119-122. (in Russian).
12. Kaisheva A.I., Snimshchikova O.A., Desenko O.P., Kuznetsova M.A. Features of the organization of the training process affecting the physical fitness of students. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. no. 12. (202). pp. 166-168. (in Russian).
13. Snimshchikova O.A. Possibilities of special pedagogy in a complex correctional space. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. no. 4. (206). pp. 400-403. (in Russian).
14. Snimshchikova O.A., Kovtun R.I. Features of the organization of conditions for sports activities for students with disabilities. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. no. 5. (205). pp. 374-379. (in Russian).
15. Pitkin V.A., Sinko O.V., Khripko I.A. The role of proper nutrition in a student's life. Proceedings of VSUET. 2022. vol. 84. no. 2(92). pp. 110-114. doi: 10.20914/2310-1202-2022-2-110-114 (in Russian).
16. Pitkin V.A., Kholodnaya L.A., Sumarokova Yu.V. Physical culture and health-improving technologies in physical education of students. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. no. 7(209). pp. 321-327. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p321-327 (in Russian).
17. Kaisheva A.I., Lysenko N.V., Eremenko V.N. et al. The influence of nutrition on the functional state of a person engaged in physical culture. Nauka. Technic. Technologies (Polytechnic Bulletin). 2021. no. 2. pp. 243-247. (in Russian).
18. Eremenko V.N. et al. Formation of a safe and healthy lifestyle in an educational environment. Krasnodar, 2018. (in Russian).

19. Eremenko V.N., Medvedeva A.S., Levchenko A.A. The role of physical culture in human life. Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. 2019. vol. 8. no. 3 (28). pp. 353-355. (in Russian).

20. Eremenko V.N., Sinko O.V., Fedorova N.P. The role of physical education in the life of youth. E-Scio. 2019. no. 6 (33). pp. 303-310. (in Russian).

21. Eremenko V.N., Levchenko A.A. Influence of physical exercises on mental performance of students. Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State University. Krasnodar, 2020. pp. 507-512. (in Russian).

22. Dyakova N.A., Malimonenko P.S., Eremenko V.N. Problems of physical education among university students in the period of globalization. Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State University. Krasnodar, 2020. pp. 67-71. (in Russian).

23. Eremenko V.N., Levchenko A.A., Sinko O.V., Basov E.N. The impact of the epidemic on the physical and mental state of people. Philological and socio-cultural issues of science and education: a collection of materials of the V International scientific and practical correspondence conference. 2020. pp. 881-888. (in Russian)

Сведения об авторах

Вера Н. Еременко старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, г. Краснодар, 350072, Россия, vera_er_ko@mail.ru

 <https://orcid.org/0000-0001-5439-6168>

Ольга В. Синько преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, г. Краснодар, 350072, Россия, olgasinko73@yandex.ru

 <https://orcid.org/0000-0001-8784-7279>

Ксения С. Агеева студент, кафедра физического воспитания и спорта, Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, г. Краснодар, 350072, Россия, vera220903@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-0123-1057>

Information about authors

Vera N. Eremenko senior lecturer, physical education and sports department, Kuban State Technological University, Moskovskaya str., 2 Krasnodar, 350072, Russia, vera_er_ko@mail.ru

 <https://orcid.org/0000-0001-5439-6168>

Olga V. Sinko lecturer, physical education and sports department, Kuban State Technological University, Moskovskaya str., 2 Krasnodar, 350072, Russia, olgasinko73@yandex.ru

 <https://orcid.org/0000-0001-8784-7279>

Ksenia S. Ageeva student, physical education and sports department, Kuban State Technological University, Moskovskaya str., 2 Krasnodar, 350072, Russia, vera220903@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-0123-1057>

Вклад авторов

Все авторы в равной степени принимали участие в написании рукописи и несут ответственность за плагиат

Contribution

All authors are equally involved in the writing of the manuscript and are responsible for plagiarism

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила 10/01/2023	После редакции 02/02/2023	Принята в печать 22/02/2023
Received 10/01/2023	Accepted in revised 02/02/2023	Accepted 22/02/2023