



**Վ. ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В. БРЮСОВА
BRUSOV STATE UNIVERSITY**

**ԲԱՆԲԵՐ
Վ. ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ
ВЕСТНИК ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ
В. БРЮСОВА
BULLETIN OF BRUSOV STATE UNIVERSITY**

**ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ
ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

ПЕДАГОГИКА И СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ

PEDAGOGY AND SOCIAL SCIENCES

2 (57)

**Վ. ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ
«ԼԻՆԳՎԱ» ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ**

ԵՐԵՎԱՆ - 2021

**ԲՈՒՇԻ ՈՒՍԱՆՈՂՈՒՇԻՆԵՐԻ ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳ**

ՍԱՄՎԵԼ ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ

Հիմնաբառեր՝ ուսանողներ, անկեղային հարցում, ռացիոնալ սնունդ, մտավոր և ֆիզիկական ակտիվություն

Հոդվածում ներկայացվել են բուհի ուսանողների ռացիոնալ սննդի ներգործության առանձնահատկությունները նրանց մտավոր և ֆիզիկական գործունեության վրա: Պարզաբանվում են ռացիոնալ սննդի կազմակերպման ձևերը և մոտեցումները, վերլուծվում են Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարանի ուսանողների շրջանում անցկացված անկեղային հարցման արդյունքները, որի պատկերը բավականին մտահոգիչ է: Ուսանողների գերակշիռ մեծամասնությունը մտավոր ու ֆիզիկական աշխատանքը իրականացնում է նկատելի թերսնման պայմաններում, վտանգելով առողջությունը և իրականացվող մտավոր ու ֆիզիկական աշխատանքի արդյունավետությունը: Աշխատանքային օրվա ընթացքում ուսանողների ամենօրյա սննդի կազմակերպումը կատարվում է կամայական, նրա բաշխումը աշխատանքային օրվա ընթացքում պայմանավորված չէ իրակացվող աշխատանքի ծավալով և աշխատանքային օրվա ժամանակահատվածով: Ստացված արդյունքները կարող են օգտակար լինել ուսանողներին կողմնորոշվելու և վերանայելու իրենց ռացիոնալ սննդի կազմակերպման գործընթացը՝ այն համապատասխանեցնել առաջարկվող պահանջներին:

Ուսումնական գործընթացի օպտիմալացման վերաբերյալ ուսումնասիրությունները մշտապես գտնվել են տարբեր ոլորտների մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Այս համատեքստում առավել կարևորվում է ուսումնական գործընթացի բեռնաթափման հարցը, ինչը ենթադրում է նաև բուհերի ուսանողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքների ծավալների վերանայում, ինչպես նաև այդ ընթացքում սպառվող կալորիանների վերահաշվարկ:

Ուսանողների ճիշտ սնվելու խնդիրը հատկապես դժվարանում է քննական շրջաններում, երբ նրանք ստիպված են լինում շատ պարապել և ժամանակի սղության պատճառով հաճախ օգտվում են արագ

պատրաստվող սննդից: Այս ամենին գումարվում է նաև գիշերային անքնությունը, որը նույնպես բնորոշ է քնության պատրաստվող ուսանողներին:

Իրականացված աշխատանքի ծավալներով բուհերի ուսանողները հասարակության այլ շերտերից առանձնանում են կատարած մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի բնույթով և ծավալով: Այս խնդիրն առանձնահատուկ է հատկապես ուսանողուհիների դեպքում, ովքեր, ըստ օրինաչափության, ուսման նպատակով ավելի շատ ժամանակ և էներգիա են սպառում քննաշրջանների ընթացքում:

Բացի այդ, հասարակության զարգացման արդի պահանջները նոր մոտեցում են ենթադրում նաև բուհերում ուսումնական գործընթացի ծավալային աճի, ժամանակի արդյունավետ կառավարման հարցերում, ինչը ուսանողից կպահանջի իր հանգստի և վերականգման, կենսական հնարավորությունների մեծացման հարցերի արդյունավետ լուծում:

Այս հարցերի լուծման գործընթացում կարևոր է ուշադրություն դարձնել ուսանողների ռացիոնալ սննդակարգի պահպանման ու սննդակարգի էներգետիկ արժեքի ճշգրտման ու ուսումնական օրվա ընթացքում ընդունած սննդի ռացիոնալ բաշխման առանձնահատկություններին:

Հաշվի առնելով վերը շարադրվածը սույն հետազոտության նպատակն է բացահայտել ուսանողների շրջանում ռացիոնալ սննդակարգի առանձնահատկությունները:

Հետազոտության իրականացման ընթացքում օգտագործվել են հետևյալ հիմնական մեթոդները՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և համադրում, անկետային հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ:

Ստացված արդյունքները հնարավորություն կտան բացահայտել ուսանողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքների իրականացման առանձնահատկությունները:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության արդյունքներով պարզվել է, որ ինչպես ֆիզիկական այնպես էլ մտավոր աշխատանքը էներգատար է և արտահայտվում է էներգակիրների ու թթվածնի մեծ քանակի սպառումով: Գլխուղեղը կազմելով մարդու մարմնի զանգվածի 2-3%-ը, կլանում է օրգանիզմ մուտք գործած թթվածնի 20 և ավել տոկոսը: Գլխուղեղին թթվածնի մատակարարման 20 վրկ. դադարի դեպքում կարող է առաջանալ գիտակցության կորուստ:

Ինչ վերաբերում է սննդին, ապա դրա օգտակարության աստիճանը պայմանավորված է համապատասխան չափով և բաղադրությամբ:

Աղյուսակ 1-ում ներկայացված է սննդանյութերի՝ սպիտակուցների, ածխաջրերի և ճարպերի բավարար քանակը մարմնի զանգվածի 1կգ-ի համար, որը կապահովի օրգանիզմի արդյունավետ գործունեությունը (Скурихин, Шатерникова 1984:252):

Աղյուսակ 1. Հիմնական էներգակիրների արդյունավետությունը մարմնի 1 կգ զանգվածի հաշվարկով (ըստ Սկուռիխինի և Շատենիկովայի)

	Սննդանյութեր	Ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող մարդու համար	Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվող մարդու համար
1	սպիտակուցներ	1.0 գր – 1.3 գր	1.5 գր
2	ճարպեր	1.0 գր – 1.2 գր	1.5գր
3	ածխաջրեր	4.0 գր – 5.0 գր	8 գր – 10 գր

Ինչպես պարզվում է առաջին աղյուսակից, օրգանիզմի կենսագործունեության համար կարևոր նշանակություն ունեն սպիտակուցները, ճարպերը և ածխաջրերը:

Սպիտակուցները օրգանիզմի կենսագործունեության համար կարևոր նշանակություն ունեցող սննդանյութերից են և կազմում են մկանային զանգվածի հիմքը: Սպիտակուցների կենսաբանական նշանակությունը պայմանավորված է դրանցում առկա ամինաթթուների հարաբերակցությամբ: Մասնավորապես անփոխարինելի ամինաթթուներն օրգանիզմում չեն սինթեզվում, այլ բացառապես ներմուծվում են սննդի միջոցով: Անփոխարինելի ամինաթթուները կարևոր դեր ունեն ֆիզիկական և մտավոր աշխատանք կատարող հատկապես բուրի ուսանողների համար քանզի նրանց մեծ մասն արդեն հայտնի պատճառներով պատշաճ կերպով չեն հետևում իրենց սննդակարգին: Անփոխարինելի ամինաթթուների պակասը կարող է բերել արյան շրջանառության վատացման, արյան մեջ հեմոգլոբինի պակասի և ոսկրերի հանքայնացման, ինչը հատկապես ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս կարող է առաջացնել լուրջ վնասվածքներ:

Ամինաթթուներ պարունակում են բոլոր բուսական և կենդանական ծագման մթերքները, բացառությամբ ռաֆինացվածների՝ շաքար, օսլա, տարատեսակ յուղեր և այլն: Սպիտակուցներով և

ամինաթթուներով հարուստ կենդանական և բուսական մթերքներից են տավարի միսը, կաթ, ձուկ, ձու, ոլոռ, կարմիր լոբի, սպիտակ հաց և այլն:

Ինչ վերաբերում է ճարպերին, ապա դրանք կենդանական և բուսական հյուսվածքների բաղադրիչներ են, որոնք կազմված են հիմնականում գլիցերինների և տարբեր ճարպաթթուների միացություններից: Ճարպերի կենսաբանական նշանակությունը առաջնահերթ պայմանավորված է նրանով, որ դրանք սննդի առավել կալորիական մասն են կազմում և հանդիսանում են էներգիային գլխավոր աղբյուր (Столмаков, Мартынюк 1989:22-29)

Ճարպերի հետ մեկտեղ սննդի միջոցով օրգանիզմ են թափանցում նաև ճարպալույծ վիտամինները՝ А, D, E, K և կենդանական շատ կարևոր ֆոսֆոլիպիդներ: Ճարպերի նվազագույն օրական պահանջը կազմում է մարդու մարմնի զանգվածի 1կգ-ի հաշվարկով 1-1.5 գր (Столмаков, Мартынюк 1989:22-29, Скурихын 1984, Шатерникова):

Ճարպերի էներգետիկ նշանակությունը պայմանավորված է քայքայումից առաջացած էներգիայի քանակով, օրինակ՝ 1գր ճարպի քայքայումից անջատվում է 9 կկալ էներգիա: Առողջ չափահաս մարդու օրգանիզմում ճարպերի քանակը կազմում է մարմնի զանգվածի 16-23%:

Սննդի էներգետիկ արժեքը կամ կալորիականությունը պայմանավորված է նրա բաղադրությունում սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի չափաբաժնից: Ընդունված չափանիշներով մտավոր աշխատանքով զբաղվող ուսանողուհիների սննդի օրական չափաբաժինը պետք է պարունակի 2600կկալ, ուսանողուհիների դեպքում 3000կկալ էներգետիկ արժեք: Ակտիվ ֆիզիկական վարժություններով կամ սպորտով զբաղվելու դեպքում համապատասխանաբար 3300կկալ և 4000կկալ էներգետիկ արժեք:

2020-2021 ուստարվա 2-րդ կիսամյակում կազմվել է հարցաթերթիկ /ըստ Սկուրիսինի և Շատենիկովայի/ որտեղ ներկայացված էր սննդամթերքի անվանումը /քաշը կամ քանակը/ և սննդամթերքի էներգետիկ արժեքը /կկալ/: Անցկացվել է անկետային հարցումն Վ. Բոյուսովի անվան պետական համալսարանի 1-ին կուրսի 313 ուսանողուհիների շրջանում: Հարցման ընթացքում յուրաքանչյուր ուսանող պատասխանել է սննդատեսակի ընդունման չափաբաժինների վերաբերյալ 36 հարցի:

Ստացված տվյալների վերլուծությունը կատարվել է՝ օգտվելով սննդի բաղադրության և էներգետիկ արժեքի վերաբերյալ հաշվարկի ընդունված սկզբունքներով (Скурихын, Шатерникова 1984:252):

**Աղյուսակ 2. Անկետային հարցման համար նախատեսված
հարցաթերթիկ (ըստ Սկոռոխինի և Շատենիկովայի)**

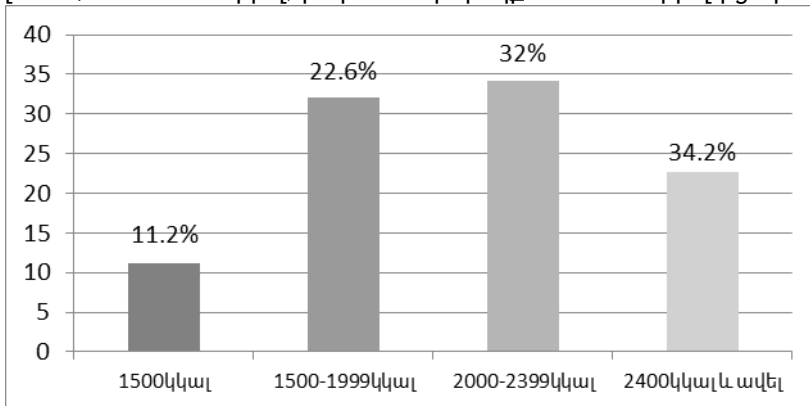
	Սննդամթերքի անվանումը	Քաշը	Սննդամթերքի էներգետիկ արժեքը, կկալ
1	Հաց	100գր	200
2	Շաքար	100գր	379
3	Կարագ	100գր	748
4	Կաթնաշոռ	100գր	156-232
5	Թթվասեր	100գր	206
6	Կաթ	100գր	58
7	Պանիր	100գր	360
8	Ձու	1 հատ	63
9	Երշիկ	100գր	301
10	Նրբերշիկ	100գր	200
11	Միս /տավարի/	100գր	110
12	Միս /կոտլետ/	100գր	161
13	Միս /խոզի/	100գր	305
14	Միս /ոչխարի/	100գր	257
15	Միս /հավի/	100գր	159
16	Ձուկ	100գր	87
17	Բորշ /առանց միս/	100գր	230
18	Ապուր /առանց միս/	100գր	202
19	Կրտեֆիլի պյուրե /առանց յուղ/	100գր	61
20	Բրինձ փլավ /առանց յուղ/	100գր	48
21	Հնդկաձավար փլավ /առանց յուղ/	100գր	138
22	Մակարոն փլավ /առանց յուղ/	100գր	98
23	Վերմիշել փլավ /առանց յուղ/	100գր	100
24	Աղցան /տարբեր/	100գր	50-70
25	Ձվածեղ	2 ձու	200
26	Կակաո	100գր	74
27	Թխվածք /կրեմով/	100գր	356
28	Սուրճ	50գր	91
29	Թեյ /շաքարով/	100գր	99
30	Հյութ /բնական մրգերի/	100գր	54
31	Մուրաբա	100գր	281

32	Կաթ խտացրած	100գր	337
33	Մեղր	100գր	315
34	Շոկոլադ	100գր	427
35	Միրգ	100գր	38-55
36	Բուսական յուղ	100գր	900

Հարկ է նշել, որ արտերկրի հետազոտողների համանման հարցումների արդյունքում պարզվել է, որ ուսանողուհիների օրվա ընթացքում միջինում սպառվում է 1966 կկալ, այնինչ տվյալ տարիքի աղջիկների ֆիզիոլոգիական պահանջների չափանիշներով անհրաժեշտ է 2000 կկալ էներգիա 1 օրվա հաշվարկով (Бакланова 2017):

Մշակելով և վերլուծելով նախաճաշին, ճաշին և ընթրիքին բուսի ուսանողուհիների ընդունած սննդի մասին ստացված թվային տվյալները արձանագրվել է հետևյալ պատկերը: Մասնավորապես ստացված տվյալներով 313 ուսանողի սննդի միջին էներգետիկ արժեքը կազմում է 2092 կկալ: Ընդգծենք, որ ուսանողուհիների օրական ընդունած սննդի էներգետիկ միջին արժեքը՝ մոտ 400-500 կկալ-ով պակաս է անհրաժեշտ չափաբաժնից՝ 2600կկալ:

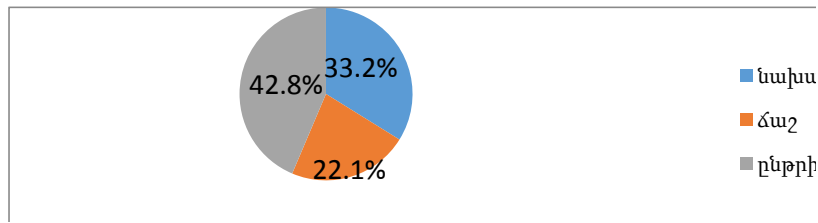
Ինչպես երևում է գծապատկեր 1-ից ուսանողուհիների սննդի էներգետիկ միջին արժեքն ունի հետևյալ պատկերը՝ հարցվածների 22.6%-ի մոտ արձանագրվել է 2400 կկալ և ավելի, 34.2%-ի մոտ՝ 2000-2399 կկալ: Հարցվածների 32%-ի մոտ սննդի էներգետիկ միջին արժեքը կազմում է 1500-1999 կկալ, իսկ 11.2%- ի դեպքում՝ 1500 կկալ-ից պակաս:



Գծապատկեր 1. Ուսանողուհիների ողջ օրվա սննդի էներգետիկ միջին արժեքի վերլուծություն

Բացի այդ կարևոր է նաև, թե ուսանողը օրվա ժամանակահատվածով պայմանավորված սննդի էներգետիկ ինչ

չափաբաժին է յուրացնում: Ստացված արդյունքներն առավել պատկերավոր ներկայացվե՞ծ են գծապատկեր 2-ում նախաճաշի, ճաշի և ընթրիքի համար առանձին հաշվարկով:



Գծապատկեր 2. Ուսանողուհիների նախաճաշի, ճաշի և ընթրիքի էներգետիկ միջին արժեքի վերլուծություն

Ինչպես երևում է գծապատկեր 2-ից՝ բուհի ուսանողուհիների նախաճաշի էներգետիկ արժեքը միջինում կազմում է 694 կկալ, որը ընդհանուր էներգետիկ ցուցանիշի 33.2%-ն է: Մասնավորապես հարցված ուսանողուհիների 11.9%-ի մոտ այն կազմում է 900-1200 կկալ, 42.2%-ի դեպքում՝ 700-899 կկալ, 42.9%՝ 400-699 կկալ, 3.6%՝ 399 կկալ-ից պակաս:

Ինչ վերաբերվում է ճաշի էներգետիկ արժեքին, ապա միջինում այն կազմում է 541 կկալ՝ համապատասխանաբար՝ կազմում է 22.1%: Մասնավորապես հարցվածների 8.9%-ի մոտ 900-1200 կկալ, 14.6%՝ 700-899 կկալ, 50%՝ 400-699 կկալ, 26.5%՝ 399 կկալ-ից պակաս:

Հավելենք նաև, որ հարցված ուսանողուհիներից 38-ը ըստ հարցումների արդյունքների ընդհանրապես չի ճաշում:

Ստացված տվյալներով ընթրիքի էներգետիկ արժեքը միջինում կազմում է 857 կկալ՝ համապատասխանաբար՝ 42.8%:

Մասնավորապես 50.1%՝ 900-1200 կկալ, 26.2%՝ 700-899 կկալ, 22.1%՝ 400-699 կկալ, 3.6%՝ 399 կկալ-ից պակաս:

Այսպիսով ստացված տվյալների համաձայն հարցվողների 26.6% իր սննդակարգում ապահովում է անհրաժեշտ էներգետիկ արժեքի 2400-2600 կկալ, որը ենթադրաբար բավարար նախապայման է արդյունավետ մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքներ կատարելու համար: Բացի այդ կարևոր է նաև սննդակարգի ռացիոնալ բաշխումն աշխատանքային օրվա ընթացքում, ինչը հատկապես ուսանողական առօրյայում բարդ է, սաայն չափազանց կարևոր:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ REFERENCES

1. Խաչատրյան Ս. Ուսանողի մտավոր աշխատունակությունը պայմանավորված սննդի էներգետիկ քանակությամբ և ռեժիմով, «Երևանի Վ. Բրյուսովի անվան պետական լեզվահասարակագիտական համալսարան» հիմնադրամի «Բանբեր» գիտական պարբերական, 2(35), 2016, էջ 302:
Xachatryan S. Owsanoghi mtavor ashxatownikowt'yowny' paymanavorvac' snndi e'nergetik qanakowt'yamb & r'ejhimov, «Er&ani V. Bryowsovi anvan petakan lezvahasarakagitakan hamalsaran» himnadrami «Banber» gitakan parberakan, 2(35), 2016, e'j 302:
2. Бакланова В.Г. Анализ калорийности питания и двигательной активности девушек-студенток второго курса северного (арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова. Дата обращения 02.02.21
<https://files.scienceforum.ru/pdf/2017/37312.pdf>.
Baklanova V.G. Analiz kaloriynosti pitaniya i dvigatel'noj aktivnosti devushek-studentok vtorogo kursa severnogo (arkticheskogo) federal'nogo universiteta im. M.V. Lomonosova. Data obrashheniya 02.02.21
<https://files.scienceforum.ru/pdf/2017/37312.pdf>.
3. Столмаков А.И., Мартынюк И.О. Популярно о питании, Киев, “Здоровье”, 1989.- 22-29 с.
Stolmakov A.I., Martynjuk I.O. Populjarno o pitanii, Kiev, “Zdorov'e”, 1989.- 22-29 s
4. Скурихин Г., Шатерникова Н. Химический состав пищевых продуктов / Справочное пособие.-Москва.-1984.
Skurihin G., Shaternikova N. Himicheskij sostav pishhevyh produktov / Spravochnoe posobie.-Moskva.-1984.

САМВЕЛ ХАЧАТРЯН - МОНИТОРИНГ ФАКТОРОВ ВЛИЯЮЩИХ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА

Ключевые слова: студентки, анкетный опрос, рациональное питание, умственная и физическая активность

В статье представлены особенности влияния рационального питания студенток вуза на их умственную и физическую деятельность. Разъясняются виды и подходы организации рационального питания и

анализируются данные анкетного опроса среди студенток Государственного университета им В. Я. Брюсова, результаты которых обеспокаивающие. Подавляющее большинство студентов умственную и физическую деятельность реализуют в условиях недостаточного употребления пищи. В течение рабочего дня прием пищи студентов осуществляется произвольно, а ее распределение обусловлено объемом проделанной работы и промежутком времени рабочего дня. Полученные данные могут быть полезны студентам для ориентировки и перестройки процесса организации рационального питания, адаптации их к предлагаемым условиям и полученным результатам.

SAMVEL KHACHATRYAN - MONITORING OF FACTORS INFLUENCING THE MENTAL AND PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

Keywords: *students, questionnaire, balanced diet, mental and physical activity*

The article presents the peculiarities of the influence of students' rational nutrition on their mental and physical activity. The types and approaches of the organization of rationed nutrition are explained and the data of the questionnaire survey among the students of the Brusov State University are analyzed. The results are discouraging. The vast majority of students perform mental and physical work in conditions of noticeable malnutrition, endangering their health and the efficiency of mental and physical work. During the working day, the food intake of the students is carried out arbitrarily, and its distribution during the working day is unconditional by the volume of the work done and the schedule of the working day. The obtained data can be useful for the students for orientation and restructuring of the process of organizing rationed nutrition, adapting them to the proposed conditions and the received results.

Ներկայացվել է՝ 10.03.2021
Գրախոսվել է՝ 09.03.2021