

УДК 613.2-057.86

Олійник Н.А., кандидат педагогічних наук, доцент
Спірідонова Л.М., старший викладач
Вінницький національний аграрний університет

СТАН РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Досліджено, що здоров'я молоді та працездатність студентської молоді залежить від раціонального харчування. У статті висвітлені результати анкетування щодо раціонального харчування студентської молоді м. Вінниці. Зокрема, встановлено, що раціональне харчування опитуваних студентів знаходиться на низькому рівні. Обґрунтовано, що обов'язкова умова для нормальної шлункової секреції – суворе дотримання встановлених проміжків між прийомами їжі (4-6 годин). При недотриманні цієї вимоги погіршується травлення, знижується апетит.

Раціон харчування сучасної молоді не відповідає раціональному харчуванню. На харчування молоді негативно впливає відвідування ними закладів швидкого харчування. Отримані результати дослідження підтверджують наявну тенденцію погіршення показників здоров'я молоді в Україні, надано рекомендації щодо раціонального харчування, які б покращили навчальну працездатність та здоров'я молоді.

Ключові слова: раціональне харчування, здоров'я, харчування, студентська молодь, фізіологічні властивості

Табл. 1. Лит. 12.

Постановка проблеми. Здоров'я як категорія людського буття вважається в усьому світі найважливішим ціннісним пріоритетом держави. Ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності є одним із елементів національної культури, критерієм соціально-економічного благополуччя суспільства.

Одним з чинників зовнішнього середовища, що істотно впливає на здоров'я, працездатність і тривалість життя людини є харчування. Харчування є найважливішою складовою формування здоров'я молоді, сприяє збереженню здоров'я, опірності фізичним чинникам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити» [9].

Харчування забезпечує нормальний розвиток людини, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища. Тому питання харчування є одним з найголовніших у реалізації соціальної політики держави. Успішне розв'язання проблеми харчування залежить від створення умов для виготовлення якісних і безпечних продуктів харчування.

Гострими є проблеми бідності, безпритульності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, не поліпшується технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням [5].

Кожній людині потрібне фізіологічне харчування з урахуванням віку, статі, характеру праці, рухової активності, індивідуальних особливостей. Таке харчування називають збалансованим, раціональним або валеологічно обґрунтованим. Воно забезпечує підтримання фізіологічної життєдіяльності організму, достатній рівень розумового і фізичної працездатності, правильний обмін речовин, високу опірність організму до несприятливих чинників довкілля, сприяє активному довголіттю [1.]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням раціонального харчування молоді займалися такі науковці: Н. Годун [3], М. Гуліч [5], В. Смоляр [9], Ю. Мусхаріна, В. Бабак [6], М. Гриньова, Н. Коновал [4], В. Ципрян [11], Н. Олійник [7, 8].

Науковці Ю.Д. Бойчук, Л.П. Толстун, В.І. Столяр займалися аналізом динаміки впливу харчування на розвиток працездатності молоді [2, 9, 10]. Їхніми дослідженнями доведено, що працездатність молоді значно погіршується, якщо в раціоні студентів відсутнє раціональне поєднання білків, жирів і вуглеводів.

У статті С.І. Чернецької [12] висвітлено основні правила раціонального харчування студентів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Відповідно до результатів та аналізу літературних джерел встановлено, що до причин неправильного харчування студентської молоді можна віднести: недотримання раціону і режиму харчування впродовж дня; недостатньо правильна організації харчування молоді у навчальних закладах; вживання продуктів швидкого харчування. На основі вище перерахованого доречно з'ясувати стан раціонального харчування студентської молоді Вінниччини, це дозволить внести корективи та зробити рекомендації, щодо харчування молоді, що в свою чергу покращить показники навчальної діяльності.

Метою нашого дослідження є визначення стану раціонального харчування студентської молоді у Вінницькому національному аграрному університеті. Відповідно до мети поставлено такі завдання: провести дослідження шляхом анкетування щодо раціонального харчування студентської молоді; визначити ступінь розуміння у сфері раціонального харчування; зробити висновки та рекомендації щодо проведеного дослідження.

Результати досліджень. Раціональне харчування – один із фундаментальних чинників, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів (Зубар Н.М., Руль Ю.В.) здоров'я на 40-45% залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток людини, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні.

Одним з важливих принципів, на думку науковців, стосовно

раціонального харчування є правильно організований його режим. В це поняття входить:

- Суворе дотримання часу прийомів їжі та проміжків між ними;
- Раціональна в фізіологічному відношенні кратність прийомів їжі (залежить від віку та стану здоров'я дитини);
- Правильний кількісний та якісний розподіл їжі на окремі прийоми;
- Умови прийому їжі і поведінка дитини під час їжі [4].

Доведено, що обов'язкова умова для нормальної шлункової секреції – суворе дотримання встановлених проміжків між прийомами їжі (4-6 годин). При недотриманні цієї вимоги погіршується травлення, знижується апетит.

Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо. Оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів є співвідношення 1:1:3,5, причому частка білків тваринного походження має бути в межах 63%, а жирів рослинного походження – 18% [9].

Проведене нами дослідження раціонального харчування студентської молоді ВНАУ, виявило, що студентській організм не достатньо отримує енергії для свого функціонування. Однак, слід відзначити, що за віковими фізіологічними особливостями студентський вік, це період завершення фізіологічного дозрівання організму. Який характеризується «піками» розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, ЖЕЛ, оптимальні рівні АТ, постачання крові киснем, ін.). До 17-18 р. процес всебічного удосконалення рухової функції наближується до завершення. Енергетичні витрати на одиницю маси тіла складають 22-24 ккал/кг за добу, як у дорослої людини. Упорядковується співвідношення сили різних м'язових груп.

У цей час завершуються формування того співвідношення топографії сили м'язових груп, яке типове для дорослих людей. Формування показників швидкості та сили м'язових скорочень відбувається неодноразово. Якщо відносна величина сили різних м'язових груп формується до 17 р., то швидкість м'язових скорочень значно раніше.

До 18-20 р. завершується формування вегетативних функцій і досягається високий рівень їх взаємодії. До цього часу витривалість, як важливий рух, якість становить 85% від величини цього показника у дорослих. У 20-29 р. її розвиток досягає найвищого рівня [9]. Тому у студентському віці слід більше уваги приділяти раціональному харчуванню, щоб зберігати відносно високий рівень працездатності, загальний високий рівень функціональної активності.

Аналіз результатів анкетування щодо раціону студентів, наявності м'ясних продуктів показав, що лише 28% студентської молоді вживає м'ясні продукти щоденно. Молодих людей, які вживають 2-3 рази на тиждень – 59%.

Результати проведеного нами анкетування показали, що тільки 15% опитаних вживає молочні продукти в своєму щоденному раціоні. Основний

відсоток складають студенти, які споживають молочні продукти 2-3 рази на тиждень – становить 51% молоді, 22% досліджуваних вживають на місяць і 18% – взагалі не вживають.

Враховуючи такий низький, на нашу думку, рівень споживання молока серед молоді, хотілося б зазначити, що для нормально функціонування організму юнаки віком від 11-18 років мають одержувати 1000 міліграмів кальцію щоденно – це дві склянки молока, 60 грамів чеддеру та 60 грамів фруктового сирку. Дівчата 11-18 років на день потребують 800 міліграмів кальцію – 180 грамів нежирного та несолодкого йогурту, 2 склянки молока та 10 мигдальних горішків. Незамінною речовиною, з якою пов'язаний розумовий розвиток людини, є лактоза.

В природі лактоза зустрічається лише в молоці. Молочнокислі продукти характеризуються високою фізіологічною цінністю. Молочна кислота, етанол, вуглекислий газ та інші речовини-складники сприятливо впливають на органи дихання та центральну нервову систему. Вони поліпшують окисно-відновні процеси в організмі, сприяють кровотворенню. Живі молочнокислі бактерії, що входять до складу молочнокислих продуктів, здатні колонізувати шлунково-кишковий канал людини і пригнічувати розвиток гнильної мікрофлори. У тваринному молоці також є гормон ІФР-1, який сприяє росту організму [11].

За результатами анкетування виявлено дуже низький рівень споживання студентами риби. Лише 9% молоді споживають рибу 2-3 рази на тиждень. Один раз на тиждень споживають 12%, один раз на місяць – 42%, і взагалі не вживають – 13% опитаних.

Можемо припустити, що низький рівень вживання риби і рибопродуктів пояснюється високою ціною, яка часто перевищує ціну м'яса і тому, маючи певні кошти, молодь віддає перевагу іншим продуктам, а не рибі, яка не є основним компонентом харчування, а вживається частіше як делікатес. Традиційно вважається, що рибу людям потрібно їсти через те, що вона містить велику кількість фосфору, корисного для мозку. Однак американські вчені встановили, що справа не тільки і не стільки у ньому. Безпосередній вплив на розвиток розумової діяльності чинять Омега-3 жирні кислоти, а точніше – декозагексаєнова кислота (ДГК). ДГК – одна з двох Омега-3 жирних кислот, мембрани (оболонки) нервових клітин на 20% складаються з неї. Кислоти відіграють критичну роль у передачі сигналів між нервовими клітинами, і, коли їх мало, ці процеси проводять повільніше. Усе це вкрай важливо для інтелекту. Проведене дослідження, американськими вченими показало, що 7-9-річні діти, які погано навчались читанню, робили потужний стрибок та швидко прогресували, коли їм починали давати препарати з ДГК.

Згадана ДГК, критична для здоров'я мозку, присутня лише в рибі, морепродуктах та водоростях.

Аналізуючи анкети студентської молоді, слід відзначити, що значна

частина молоді 75% вживають у своєму раціоні овочі та фрукти.

Овочі та фрукти в раціоні харчування молодої людини – це джерело вітамінів, мінералів та інших поживних речовин. Вживання їх свіжими, замороженими або злегка тушкованими гарантує надходження в організм усіх тих речовин, які відіграють важливу роль у формуванні імунітету людини. Вони також важливі для процесу обміну речовин та інших функцій, що сприяють збереженню здоров'я, сил і чудового настрою. Вживання в їжу великої кількості фруктів і овочів значно знижує ризик захворювання.

Щоденний раціон студента має включати різноманітну їжу для того, щоб задовольнити його потребу в поживних речовинах, вітамінах, мінералах, клітковині. Згідно рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, щодня необхідно вживати більше 400 г фруктів та овочів, з них більше 70-80% в свіжому вигляді, і до 20-30% у вигляді консервів та соків. Бажано використовувати фрукти цілими, адже в них наявна велика кількість клітковини. Споживання фруктів корисне для зубів і ясен. Шпинат містить багато фолієвої кислоти, яка необхідна щоб позбавитись відчуття втоми й виснаженості [12].

Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів – основних речовин, які містяться в харчових продуктах. Довідкові таблиці фізіологічних норм харчування містять рекомендації для людей різного віку та видів діяльності, в якій кількості слід споживати кожен з цих речовин. В таблиці 1 показано орієнтовний середньодобовий набір продуктів для студентів x[8].

Таблиця 1

Орієнтовний середньодобовий набір продуктів для учнів старшого шкільного віку і студентів

Продукти	Кількість, г	Продукти	Кількість, г
Хліб житній	200-250	Цукор, кондитерські вироби	80-90
Хліб пшеничний	100-150		
Тваринні жири	25-35	Молоко і кисломолочні продукти	300-400
Сухарі	3-5	Кисломолочний сир	20-25
Рослинна олія	20-25	Картопля	270-320
Мука пшенична	15-20	Овочі	280-340
М'ясо, субпродукти	200-250	Сметана	15-20
Макаронні вироби	10-15	Свіжі фрукти, соки	40-50
Риба	50-60	Сухофрукти	13-15
Крупи, бобові	50-60	Твердий сир	10-15
Яйця	30-35	Чай	2-3

Важливого значення для підтримки здорового апетиту та оптимальної секреції доцільним є 3-4 разове харчування з інтервалами між прийомами в 4-6 годин і за 2 години до роботи, що пов'язане з тривалістю розщеплення і засвоєнням харчових речовин. Вечеряти рекомендується за 2-3 години до сну.

Вчені рекомендують, для забезпечення здорового харчування студентів 4-х разовий прийом їжі: сніданок 25% всього добового раціону, 2-й сніданок 15%, обід – 35%, вечеря – 25%. При чому для студента віком від 20-років рекомендується три режими здорового харчування: переважно ранкове харчове навантаження – 50% раціону і по 25% на обід і вечерю; рівномірне харчове навантаження протягом дня – по 33% на сніданок, обід і вечерю; переважно вечірнє харчове навантаження – 50% всього добового раціону і по 25% на сніданок і обід (але не пізніше 18-19 години).

Тривалість споживання страв у харчуванні: сніданок, вечеря – 20-30 хв.; обід 40-50 хв.; 2-й сніданок, полудень – 15-20 хв.

Серед опитаних 48% студентів харчуються 3 рази на день. Отримані нами результати досліджень підтверджують наявну тенденцію погіршення показників здоров'я студентської молоді.

Висновки та перспективи дослідження. На основі отриманих результатів анкетування студентської молоді ВНАУ визначено, що харчування досліджуваної молоді знаходиться на низькому рівні. Зокрема, харчування молоді не відповідає раціональному харчуванню: тільки 28% студентів вживає м'ясні продукти щодня; 51% опитаних вживають молочні продукти 2-3 рази на тиждень; лише 9% студентів споживають рибу 2-3 рази на тиждень; 75% досліджуваних 1 раз на тиждень вживають свіжі овочі та фрукти. Лише третина опитаних дотримуються раціонального харчування. А 49% молодих людей харчуються 3 рази на день. Перебуваючи на навчанні, 25% молоді не харчуються, 65% опитаних студентів вживають фаст-фуд 1 раз на місяць. На основі цього доречно надати рекомендації щодо раціонально харчування, які б покращили навчальну працездатність та здоров'я молоді: приймати їжу потрібно 3-4 рази на день невеликими порціями; не пропускати сніданок і не голодувати увесь день; вживати щоденно достатню кількість корисних харчових продуктів(овочів, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів); дотримуватись оптимального режиму харчування; пити достатньої кількості рідини.

Отримані результати досліджень підтверджують наявну тенденцію погіршення показників здоров'я студентської молоді, тому перспективами наших досліджень є визначення добових витрат енергії для забезпечення нормальної життєдіяльності організму молодої людини.

Список використаної літератури

1. Балакірева О., Дмитрук Д., Рябова М., Яременко О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків. Київ. Державний ін-т проблем сім'ї та молоді. 2002. Вип. 3. 263 с.
 2. Бойчук Ю.Д. Наукові основи раціонального харчування. *Основи здоров'я*, 2011. № 6(6). С. 15-18.
-

3. Годун Н.І. Рациональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. Молодий вчений, 2016. № 9.1 (36.1). С. 46-50.
4. Гриньова М., Коновал Н. Роль збалансованого харчування у забезпечення здорового способу життя. Наукові записки, 2018. Вип. 131. С.3-5.
5. Гуліч М.П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя основні чинники збереження здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия. 2011. Т. 20. С. 128-132.
6. Мусхаріна Ю.Ю., Бабак В.В. Рациональне харчування як складова здорового способу життя студентів. Український журнал медицини, біології та спорту, 2015. № 2(2). С.143-146.
7. Олійник Н.А., Швець О.І. Рациональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Зб.наук.праць Аграрна наука та харчові технології. 2017. Вип. 5(99), Т. 1. С. 121-127
8. Олійник Н.А., Бочарова В.Б. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою заборонення виникнення ознак перевтоми. Зб наук. праць Сільське господарство та лісівництво. № 6. Т 1. 2017. С. 238-247
9. Смоляр В.І. Основи фізіології та і гігієни харчування. Київ. Здоров'я, 2000. 302 с.
10. Товкун Л.П. Харчування студентської молоді в сучасних умовах. Зб. наук. праць Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Переяслав-Хмельницький, 2013. Вип. 30. С. 273-276
11. Ципрян В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології. Київ. 1999. 568 с.
12. Чернецька С.І. Основи рационального харчування студентів. Медсестринство, 2014. № 2. С. 55-58.

References

1. Balakirieva O. Dmytruk D., Riabova M., Yaremenko O. (2002). *Fizychna aktyvnist, ratsionalne kharchuvannia ta skladovi fizychnoho zdorovia pidlitiv [Derzhavnyi in-t problem simi ta molodi]*. Kyiv. [in Ukrainian]
2. Boichuk Yu. D. (2011). *Naukovi osnovy ratsionalnoho kharchuvannia [Osnovy zdorovia]*. № 6(6) cherven. [in Ukrainian]
3. Hodun N.I. (2016). *Ratsionalne kharchuvannia suchasnykh pidlitiv yak zdorovia zberihaiuchy faktor. [Molodyi vchenyi]*. 9.1(36.1), veresen. [in Ukrainian]
4. Hrynova M. (2018). *Rol zbalansovanoho kharchuvannia u zabezpechennia zdorovoho sposobu zhyttia [Naukovi zapysky]*. Vyp. 131. [in Ukrainian]
5. Hulich M.P. (2011). *Ratsionalne kharchuvannia ta zdorovy sposib zhyttia osnovni chynnyky zberezhenia zdorovia naseleunia. [Problemy starenia y dolholetia]*. Т. 20. [in Ukrainian]
6. Muskharina Yu.Yu., Babak V.V. (2015). *Ratsionalne kharchuvannia yak skladova zdorovoho sposobu zhyttia studentiv [Ukrainyskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu]*. 2(2). [in Ukrainian]
7. Oliinyk N.A. Shvets O.I. (2017). *Ratsionalne kharchuvannia studentiv ta yoho vplyv na pratsezdatsnist Ahrarna nauka ta kharchovi tekhnolohii*. Vyp. 5(99), T.1. S. 121-127
8. Oliinyk N.A. V.B. Bocharova (2017). *Otsinka i korektsiia zbalansovanoho kharchuvannia studettiv z metoiu zabohannia vyneknennia oznak perevtomy [Zb nauk. prats Silske hospodarstvo ta lisivnytstvo]*. № 6. T 1. [in Ukrainian]
9. Smoliar V.I. (2000). *Osnovy fiziolohii ta i hihiieny kharchuvannia [Zdorovia]*. Kyiv. [in Ukrainian]

-
10. Tovkun L.P. (2013). *Kharchuvannia studentskoi molodi v suchasnykh umovakh [Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody»: zbirnyk naukovykh prats]*. Pereiaslav-Khmelnytskyi, Vyp. 30. [in Ukrainian]
 11. Tsypryan V.I. (1999). *Hihiiena kharchuvannia z osnovamy nutritsiolohii*. Kyiv. [in Ukrainian]
 12. Chernetska S.I. (2014). *Osnovy ratsionalnoho kharchuvannia studentiv [Medsestrynstvo]*. № 2. [in Ukrainian]
-

АННОТАЦИЯ

СОСТОЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Олейник Н.А., кандидат педагогических наук, доцент

Спиридонова Л.М., старший преподаватель

Винницкий национальный аграрный университет

Доказано, что здоровье молодежи и работоспособность студенческой молодежи зависит от рационального питания. В статье освещены результаты анкетирования по рациональному питанию студенческой молодежи г. Виннице. В частности, установлено, что рациональное питание опрошенных студентов находится на низком уровне. Обосновано, что обязательное условие для нормальной желудочной секреции - строгое соблюдение установленных промежутков между приемами пищи (4-6 часов). При несоблюдении этого требования ухудшается пищеварение, снижается аппетит.

Рацион питания современной молодежи не соответствует рациональному питанию. Питание молодежи негативно влияет посещение ими заведений быстрого питания. Полученные результаты исследования подтверждают имеющуюся тенденцию к ухудшению показателей здоровья молодежи в Украине, даны рекомендации по рациональному питанию, которые улучшили учебную работоспособность и здоровье молодежи.

Ключевые слова: *рациональное питание, здоровье, питание, студенты, физиологические свойства.*

Табл. 1. Лит. 12.

ANNOTATION

STATE OF MODERN YOUTH RATIONAL NUTRITION

Olîinyk N.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Spiridonova L.M., Senior Lecturer

Vinnitsia National Agrarian University

It has been researched that both health and work capacity of student youth depend on rational nutrition. The results of the questionnaire on the rational nutrition of student youth of Vinnitsia are presented in the article. In particular, it is established that every person needs physiological nutrition, taking into account age, gender, work, activity, and individual

characteristics. Such nutrition is called balanced, rational or valeological.

Attention is drawn to the fact that a strict condition for normal gastric secretion is strict adherence to intervals between meals (4-6 hours). A study of the rational nutrition of students of the VNAU found that the student body does not receive enough energy for its functioning. However, it should be noted that student age is the period of completion of physiological maturation of the body by age physiological features. Energy consumption per weight is 22-24 kcal / kg per day as an adult has.

The results analysis of a survey on the students diet for the availability of meat products showed that only 28% of student youth consume meat products daily. The share of young people who use them 2-3 times a week is 59%. Only 15 % of respondents use dairy products in their daily diet. The major percentage is students who consume dairy products 2-3 times a week, it is 51% of young people, 22% of students consume them once a month, and 18% do not eat them at all. The survey revealed a very low level of fish consumption by students. Only 9% of young people consume fish 2-3 times a week. Fish is consumed once a week by 12% of students, once a month by 42%, and 13% do not consume it. It has been proven that the consumption of fish and seafood influences the development of mental activity, namely Omega-3 fatty acids, or more precisely, decohxaenoic acid (DHA).

Taking into account the questionnaires of student youth, it should be noted that a considerable part of them (75%) consume fruits and vegetables in their diet.

Vegetables and fruits in a young person's diet are a source of vitamins, minerals and other nutrients. Eating lots of fruits and vegetables significantly reduces the risk of disease. Based on the results of the questionnaire survey of the students of VNAU, it was determined that the nutrition of youth is low, and corresponding recommendations are accordingly provided.

Key words: rational nutrition, health, nutrition, student youth, physiological properties.

Tabl. 1. Ref. 12

Інформація про авторів

ОЛІЙНИК Наталія Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін, Вінницького національного аграрного університету (21008, г. Вінниця, вул. Сонячна, 3; e-mail: oleksashka97@ukr.net)

СПІРІДОНОВА Любов Михайлівна, старший викладач, проректор з виховної роботи та гуманітарної політики, Вінницького національного аграрного університету (21008, г. Вінниця, ул. Сонячна, 3; e-mail: zelinska.vnau@gmail.com)

ОЛЕЙНИК Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент заведующий кафедрой физического воспитания и психолого-педагогических дисциплин, Винницкого национального аграрного университета (21008, г. Винница, ул. Солнечная, 3; e-mail: oleksashka97@ukr.net)

СПИРИДОНОВА Любовь Михайловна, старший преподаватель, проректор по воспитательной работе и гуманитарной политики Винницкого национального аграрного университета (21008, г. Винница, ул. Солнечная, 3; e-mail: zelinska.vnau@gmail.com)

OLINYK Nataliia, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the department of physical education and psychological and pedagogical disciplines, Vinnytsia National Agrarian University (21008, Vinnytsia, 3, Soniachna Str.; e-mail: oleksashka97@ukr.net)

SPIRIDONOVA Liubov, Senior Lecturer, Vice-rector for educational work and humanitarian policy, Vinnytsia National Agrarian University (21008, Vinnytsia, 3, Soniachna Str., e-mail: zelinska.vnau@gmail.com)