

## СТАТЬЯ

УДК 612.015.3:613.3

**К ПРОБЛЕМЕ ПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ  
В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К РЕЗКО КОНТИНЕНТАЛЬНОМУ  
КЛИМАТУ ВОЛГОГРАДА****Панченко Л.С.***ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный технический университет», Волгоград,  
e-mail: Q9053959452@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема питания иностранных студентов в период адаптации к резко континентальному климату России, а также возможности педагогического сопровождения иностранных студентов в организации питания в этот период. Известно, что если вид питания мигрантов не соответствует климатогеографическим условиям проживания, то это вызывает состояние напряжения адаптационных механизмов организма, что может привести к развитию дезадаптационных процессов обмена веществ. Впервые предпринята попытка диагностики фактического питания иностранных студентов в первоначальный период проживания и обучения в условиях резко континентального климата Волгограда. Целью исследования является анализ соответствия фактического питания иностранных студентов климатогеографической среде Волгограда. Для достижения поставленной цели использованы методы анкетирования и интервьюирования 80 иностранных студентов первого года обучения, приехавших из стран ближнего и дальнего зарубежья. В результате исследования выявлены причины нарушения правил питания иностранными студентами в период адаптации к резко континентальному климату страны проживания и обучения, являющиеся факторами риска неудовлетворительной адаптации. С целью оптимизации сроков физиологической адаптации иностранных студентов разработаны медико-биологические рекомендации по коррекции их питания.

**Ключевые слова:** адаптация, иностранные студенты, коррекция питания, тропический климат, резко континентальный климат

**TO THE PROBLEM OF NUTRITION OF FOREIGN  
STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION  
TO THE SHARLY CONTINENTAL CLIMATE OF VOLGOGRAD****Panchenko L.S.***Volgograd State Technical University, Volgograd, e-mail: Q9053959452@yandex.ru*

**Annotation.** In the article is being considered the problem of nutrition of foreign students during the period of adaptation to the sharply continental climate of Russia, also possibilities pedagogical support of foreign students in organization of nutrition in this period. It is known, that if the view of migrant nutrition does not correspond to climatic and geographic conditions of accommodation, then this causes a state of tension in the body's adaptation mechanisms that may lead to the development of maladaptation processes of metabolism. First, a diagnostic attempt has been made the actual nutrition of foreign students in the initial period of accommodation and training in condition of sharply continental climate of Volgograd. Purpose of the study is to analyze compliance the actual nutrition of foreign students to climatic environment of Volgograd. To achieve this purpose, methods of questioning and interviewing were used of 80 foreign students first year of training, arrived from countries of near and far abroad. In result of study the cause of dietary violations has been identified by foreign students in period of adaptation to the sharply continental climate country of accommodation and training, are factors of risk unsatisfactory adaptation. In order to optimize timing physiological adaptation of foreign students biomedical recommendations in correction for their nutrition have been developed.

**Keywords:** adaptation, foreign students, correction of nutrition, tropic climate, sharply continental climate

Стратегической задачей развития интеллектуального потенциала российского общества является качественно модернизированная в соответствии с современными потребностями общества подготовка специалистов в вузах. В связи с этим увеличивается доля России на мировом рынке высшего профессионального образования. Ежегодно в вузах России обучаются иностранные студенты. Традиционно в вузах Волгограда получают высшее профессиональное образование иностранные студенты, приехавшие из стран ближнего и дальнего зарубежья.

Сегодняшний день обозначает ряд проблем в сфере экспорта образовательных услуг российскими вузами. Среди них первостепенной является адаптация иностранных студентов к непривычной климатогеографической среде проживания, незнакомому языку, новой культуре, другой образовательной системе. В случае неудовлетворительной адаптации отдельного ее вида происходит напряжение адаптационно-приспособительных механизмов организма, ведущее к дезадаптации. Р.М. Баевский считает, что «проявление болезни является результа-

том срыва адаптации...» [1, с. 122]. Следовательно, от своевременного решения проблем адаптации иностранных студентов зависит сохранение их здоровья, которое является основой качества профессиональной подготовки будущих специалистов для зарубежных стран.

Важным фактором оптимизации процессов физиологической адаптации организма иностранных студентов к условиям резко континентального климата России является питание. Как считает Н.А. Агаджанян, «фактор питания сыграл важную роль в эволюции человека, осуществляя важную прочную связь между организмом и окружающей средой. Обеспечение оптимального протекания процессов адаптации должно проходить с учетом оценки состояния метаболизма в конкретных климатогеографических и производственных условиях, уровня энерготрат и способности организма к ассимиляции пищи» [2, с. 129]. Н.А. Агаджанян указывает, что «согласно рекомендациям комитета по потребностям в калориях организма и вопросам пищевых продуктов и сельского хозяйства при ООН с понижением среднемесячной температуры на каждые 10°C калорийность питания должна увеличиваться на 5%, считая за исходные +10°C» [2, с. 130]. Исходя из указанного, питание иностранных студентов, не соответствующее климатогеографическим условиям проживания, может быть фактором риска их неудовлетворительной адаптации.

Питание – составной фактор адаптационного процесса организма иностранных студентов, являющийся источником энергии, обеспечивающим терморегуляцию организма.

Особенности питания иностранных студентов, обучающихся в непривычной климатогеографической среде, изучали немногие ученые. Среди них целесообразно указать на исследования в этой области соотечественников А.Е. Северина, Л.С. Панченко, изучающих физиологические аспекты особенностей питания индийских студентов, приехавших в Волгоград из разных штатов Индии. Авторы этого исследования рассматривают проблему адаптации индийских студентов к белково-липидной пище в зависимости от климата штата Индии, из которого они приехали [3, с. 61]. В научной работе психолого-педагогического направления А.Д. Иванова, Ж.С. Разриндзатуву считают, что одной из важных составляющих успешной адаптации академических мигрантов является преодоление кулинарных трудностей адаптации к русской пище [4]. Бхану Пилли и другие канадские исследователи диетических моделей иностран-

ных студентов в Канадском университете делают вывод о том, что проблема адаптации иностранных студентов к кухне другой страны заключается в том, что «ограниченные навыки в области питания, напряженный график работы, ограниченный доступ к привычным продуктам и фастфуды способствовали нездоровому образу питания» [5]. Автор настоящей статьи изучает и анализирует особенности адаптации иностранных студентов первого года обучения к русской пище, соответствующей условиям резко континентального климата Волгограда, также предприняла попытку разработки практических медико-биологических рекомендаций, направленных на оптимизацию сроков адаптации зарубежных студентов.

Цель исследования – определить особенности адаптации иностранных студентов первого года обучения к русской пище, выявить причины нарушения оптимальных сроков этого адаптационного процесса, разработать практические рекомендации, направленные на оптимизацию сроков адаптации зарубежных студентов к употреблению русской пищи.

#### **Материалы и методы исследования**

Исследование проведено на базе Волгоградского государственного технического университета в период с сентября 2023 г. по март 2024 г.. Для исследования сформированы две группы иностранных студентов первого года обучения, приехавших из стран ближнего и дальнего зарубежья, в общем количестве 80 чел. Для контрольного сравнения режима питания и состава пищи взяты нормативы питания жителей резко континентального климата. Для достижения цели исследования привлечены методы опроса, анкетирования и интервьюирования, а также метод педагогического наблюдения.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Разработка педагогического сопровождения иностранных студентов первого года проживания в условиях резко континентального климата России возможна при диагностическом исследовании процесса адаптации, болезненным фактором которого является их питание. С этой целью было проведено анонимное анкетирование и интервьюирование 80 иностранных студентов подготовительного отделения факультета подготовки иностранных специалистов Волгоградского государственного технического университета. На основе анализа анкет и ответов участников получены обобщенные результаты, отраженные в табл. 1–6.

**Таблица 1**

Показатели соблюдения режима питания иностранными студентами первого года обучения в осенне-зимний период 2023 г. (%)

| Количественный показатель приема пищи в сутки (разы) |        |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 0 раз  | 2 раза | 3 раза | 4 раза | 5 раз |
| 0  | 66     | 18     | 10     | 6     |
| Иностранные студенты (%)                             |        |        |        |       |

**Таблица 2**

Показатели соблюдения режима питания иностранными студентами первого года обучения в весенний период 2024 г. (%)

| Количественный показатель приема пищи в сутки (разы) |        |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 0 раз  | 2 раза | 3 раза | 4 раза | 5 раз |
| 0  | 53     | 30     | 15     | 2     |
| Иностранные студенты (%)                             |        |        |        |       |

Известно, что в соответствии с медицинскими показателями частота приема пищи человеком строго индивидуальна, но в среднем должна быть не реже трех раз в сутки. Как следует из анализа показателей в табл. 1, 2, частота приема пищи в сутки иностранными студентами первого года обучения в весенний период исследования увеличивается, но у 53 % обследованных студентов отстает от медицинской нормы, что указывает на ряд причин, препятствующих правильной организации питания.

Важная роль в адаптации иностранных студентов к низким зимним температурам резко континентального климата Волгограда отводится питанию, так как в это время года увеличиваются энергетические затраты организма, поэтому важно обеспечить питание организма с максимальным содержанием в пище жиров животного происхождения. Липиды животного происхождения при окислении образуют больше энергии в виде тепла, чем белки и углеводы вместе взятые. При этом необходимо активное использование белков животного происхождения как строительного и энергетического материала. В процессе физиологической адаптации иностранных студентов к резко континентальному климату вовлекаются все виды метаболизма: белковый, жировой, углеводный, микроэлементный, витаминный и др. В период адаптации иностранных студентов к условиям резко континентального климата жизненно важен постепенный переход к употреблению белково-жировой пищи, обеспечивающей оптимальную терморегуляцию организма, не допускающую его переохлаждение.

Организм иностранных студентов, проживающих в тропическом климате, физиологически адаптирован к употреблению в основном пищи, содержащей преимущественно белки растительного происхождения и углеводы, выделяющие при окислении мало энергии, препятствующей перегреванию организма. К такой пище относятся следующие блюда тропических стран: хумус, манакши, табуле, кускус, бастурма и др.

Таким образом, при длительной адаптации к условиям резко континентального климата предусматривается постепенный переход к употреблению пищи белково-жирового состава животного происхождения с целью оптимизации сроков адаптации. К белково-жировой пище животного происхождения относятся следующие русские блюда: борщ, щи, суп-харчо, салат оливье, блины с мясом, блины и оладьи со сметаной, пироги и пирожки с мясом и рыбой, холодец, окрошка, пельмени и др.

Исследование темпов перехода иностранных студентов к употреблению русской пищи было произведено методом анкетирования и интервьюирования, в результате которого сделан расчет процента содержания русских блюд в рационе питания иностранных студентов и процентный расчет иностранцев, которые их употребляют в пищу в осенне-зимний и весенний периоды (табл. 3, 4).

Исходя из результатов исследования, указанных в табл. 3, 4, следует, что происходит постепенный переход у меньшей части иностранных студентов от уменьшения употребления белково-углеводной пищи, характерной для жителей тропиков, к пище

белково-липидного состава животного происхождения, употребляемой жителями резко континентального климата и увеличивающей теплосодержание организма в холодное время года. Этот переход не является оптимальным, что связано, видимо, с резким осенне-зимним понижением температуры среды и недостаточным пониманием иностранными студентами жизненной важности употребления белково-липидной пищи животного происхождения. Е.В. Калашникова считает, что причиной длительного перехода к употреблению пищи белково-липидного состава являются финансовые трудности, которые испытывают иностранные студенты в России [6, с. 138].

В организации рационального питания иностранных студентов в условиях адаптации к резко континентальному климату немалая роль отводится витаминам, активно участвующим в обмене веществ. Как известно, растительные продукты характеризуются повышенным содержанием витаминов. С этой целью при помощи анкетирования был сделан анализ содержания в пищевом рационе иностранных студентов овощей и фруктов (табл. 5, 6).

Известно, что витамины, содержащиеся в свежих овощах и фруктах, являются натуральными адаптогенами, оптимизирующими сроки адаптации. Причина недостаточного употребления свежих овощей и фруктов – отсутствие в Волгограде их разнообразия и высокая цена.

Состав и режим питания иностранцев к резко континентальному климату Волгограда часто ограничен соблюдением религиозных пищевых обрядов, среди которых отсутствие у мусульман возможности употребления в пищу свинины, сала, содержа-

щих жиры, а также во время мусульманского праздника Рамадана нарушение режима приема пищи и другие религиозные пищевые обряды.

**Таблица 3**

Показатели приема пищи русских блюд белково-липидного состава иностранными студентами первого года обучения в осенне-зимний период 2023 г. (%)

| Содержание в составе пищи русских блюд (%) | Иностранные студенты, употребляющие этот состав пищи (%) |
|--|--|
| 10   | 55   |
| 20   | 15   |
| 30   | 15   |
| 40   | 10   |
| 50   | 5  |

**Таблица 4**

Показатели приема пищи русских блюд белково-липидного состава (говяжья пельмени, салат оливье, блины со сметаной, говяжий борщ и др.) иностранными студентами первого года обучения в весенний период 2024 г. (%)

| Содержание в составе пищи русских блюд (%) | Иностранные студенты, употребляющие этот состав пищи (%) |
|--|--|
| 10   | 30   |
| 20   | 20   |
| 30   | 25   |
| 40   | 15   |
| 50   | 10   |

**Таблица 5**

Показатели употребления свежих овощей и фруктов иностранными студентами первого года обучения в осенне-зимний период 2023 г. (%)

| Количество дней в неделю (дни)                                | 1  | 2  | 3  | 4  | Ежедневно |
|---|----|----|----|----|-----------|
| Число иностранных студентов, употребляющих овощи и фрукты (%) | 30 | 35 | 20 | 10 | 5         |

**Таблица 6**

Показатели употребления свежих овощей и фруктов иностранными студентами первого года обучения в весенний период 2024 г. (%)

| Количество дней в неделю (дни)                                | 1  | 2  | 3  | 4  | Ежедневно |
|---|----|----|----|----|-----------|
| Число иностранных студентов, употребляющих овощи и фрукты (%) | 20 | 40 | 25 | 10 | 5         |



Важная роль в организации постепенно-го перехода иностранных студентов от белково-углеводного типа питания к белково-липидному типу питания принадлежит педагогическому коллективу, задача которого заключается в оказании помощи иностранным студентам в оптимизации сроков адаптации к резко континентальному климату Волгограда, помня о том, как подчеркивают Н.А. Аверьянова, Л.Ф. Белякова, Т.Л. Сидорова, что «многие студенты указывают о том, что сделали осознанный выбор учиться именно в Волгограде, прежде всего благодаря его героическому прошлому и всемирной славе» [7, с. 106].

### Заключение

Таким образом, исходя из результатов анонимного анкетирования и интервьюирования 80 иностранных студентов первого года обучения в Волгоградском государственном техническом университете, приехавших из разных стран, можно сделать вывод о том, что необходимо систематическое педагогическое сопровождение студентов-мигрантов в организации их правильного питания с целью оптимизации сроков адаптации к резко континентальному климату Волгограда. Для реализации успешной адаптации иностранных студентов в Волгоградском государственном техническом университете разработаны практические рекомендации, направленные на оптимизацию сроков адаптации зарубежных студентов, а также своевременное выявление и снижение факторов риска неудовлетворительной адаптации. Составляющей частью этих практических рекомендаций являются указания по коррекции питания иностранных студентов, составляющего основу адаптационных процессов в организме человека.

Основными положениями этих практических рекомендаций являются следующие:

- соблюдать режим питания;
- первое время проживания в условиях резко континентального климата Волгограда употреблять в преобладающем количестве пищу национальных блюд, к которой организм физиологически адаптирован, затем осуществлять постепенный переход к употреблению в пищу русских блюд;
- осуществлять постепенный переход от употребления в основном белково-углевод-

ной пищи, характерной для стран с тропическим климатом, к употреблению преимущественно пищи белково-липидного состава, характерной для стран с резко континентальным климатом, включая протеины и липиды животного происхождения;

- употреблять норму витаминов естественного или фармацевтического происхождения, являющихся признанными адаптогенами;

- употреблять в пищу натуральные продукты с маркировкой «100 % натурально» или «натурально»;

- при коррекции питания иностранных студентов к резко континентальному климату учитывать особенности религиозных пищевых обрядов.

Процесс адаптации иностранных студентов к резко континентальному климату Волгограда зависит от многих факторов, среди которых особенности питания в условиях этого климата. Успешная адаптация иностранных студентов предполагает создание условий для индивидуальной помощи каждому иностранному студенту в случае возникновения проблем. Оптимальные сроки адаптации иностранных студентов обеспечивают их качественную профессиональную подготовку и сохранение здоровья.

### Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
2. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. М.: КРУК, 1994. 256 с.
3. Северин А.Е., Панченко Л.С. Особенности питания иностранных студентов в условиях адаптации к резко континентальному климату России // Вести Волгоградского государственного университета. 2014. № 2 (8). С. 58–62.
4. Иванова А.Д., Разриндзатува Ж.С. Проблемы психолого-педагогической адаптации иностранных студентов в России // Научное обозрение. Педагогические науки. 2017. № 4. С. 57–61.
5. Bhanu Pilli et al. Food Experience and Dietary Patterns of International students at a Canadian University. Bhanu Pilli MSc et al. Can J Diet Pract Res. 2021.
6. Калашникова Е.В. Проблемы адаптации иностранных студентов в России // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2018. Вып. 1. С. 133–140.
7. Аверьянова Н.А., Белякова Л.Ф., Сидорова Т.Л. Образ России «на рубеже времен» в конкурсных эссе иностранных студентов // PRIMO ASPECTU. 2023. № 1 (53). С. 101–126.