

УДК 796.011.3

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной статье исследуется проблема правильного питания в жизни современного студента. Эта проблема особенно актуальна в настоящее время, ведь современный студент стал еще более целеустремленным и активным. А это значит, что на данный момент правильное питание молодежи является важнейшей проблемой, которую необходимо решать. Рассмотрим основы питания при занятиях физической культурой и спортом, а также проанализируем требования к питанию студентов, занимающихся физической культурой и спортом. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование на базе 1, 2, 3 курсов Кубанского технологического университета, которое проводилось в течение десяти дней. Участие в нем приняли 114 студентов в возрасте 18-20 лет. Все студенты обучаются на очном отделении университета. По данным проведенного исследования было установлено, что большинство студентов не соблюдают правильное питание, а также у них выявлено преобладание употребления углеводно-жировой пищи, у некоторых студентов есть жалобы на свое питание, образ жизни и здоровье. В статье также обозначено соотношение основных составляющих здорового образа жизни. Также представлены основные функции правильного питания для студентов.

Ключевые слова: питание, спорт, физическая активность, студент, белки, жиры, углеводы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p381-384

BASIC NUTRITION REQUIREMENTS FOR STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Viktor Aleksandrovich Pitkin, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This article explores the problem of proper nutrition in the life of the modern student. This problem is especially relevant at the present time, because the modern student has become even more purposeful and active. And this means that at the moment, the proper nutrition of young people is the most important problem that needs to be addressed. Let us consider the basics of nutrition in physical education and sports, and analyze the nutritional requirements of students involved in physical education and sports. In the course of the study, the anonymous survey was conducted on the basis of 1, 2, 3 courses of the Kuban Technological University, which was conducted for ten days. 114 students aged 18-20 took part in it. All students study full-time at the university. According to the study, it was found that most students do not follow proper nutrition, and they also have predominance of carbohydrate-fat foods, some students have complaints about their diet, lifestyle and health. The article also indicates the ratio of the main components of a healthy lifestyle. The main functions of proper nutrition for students are also presented.

Keywords: nutrition, sports, physical activity, student, proteins, fats, carbohydrates.

ВВЕДЕНИЕ

Правильное питание является неотъемлемой частью жизни любого студента ведущего активный образ жизни. Каждый человек занимающийся физическими нагрузками, уделяет особое внимание своему ежедневному рациону и поддержанию здоровья во время тренировок. В реальных условиях подготовки большинству спортсменов, особенно

студентам приходится самостоятельно выстраивать рацион и устанавливать график приема пищи в соответствии с графиком тренировок и учебы. Объяснение особенностей рациона питания при активных тренировках позволяет обосновать необходимые и профилактические мероприятия, что повысит уровень понимания важности своего здоровья среди студентов [1, 3, 4].

По мнению преподавателей физкультуры и тренеров: «Полноценный рацион является ключом к спортивному росту и достижениям, кроме того, он обеспечивает быстрое восстановление сил спортсмена и предотвращает развитие многих заболеваний, связанных с истощением организма тренировками» [2].

Основной функцией питания является обеспечение организма энергией. При повышении интенсивности физической нагрузки количество энергии увеличивается в сотни раз. Чем больше нагрузки, тем больше должно быть потреблено сбалансированной и здоровой пищи.

Чтобы составить ежедневный рацион питания, необходимо учитывать некоторые особенности организма каждого человека:

1. Непереносимость глютена.
2. Непереносимость лактозы.
3. Особенности предпочтения в еде.
4. Аллергические реакции.
5. Индивидуальные заболевания.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель эксперимента – исследование специфики питания студентов и установление связи работоспособности с образом жизни и поддержание здоровья спортсменов и студентов ведущих активный образ жизни с помощью полноценного рациона питания, учитывая особенности организма при индивидуальных заболеваниях и непереносимости пищи. Также описать элементы правильного питания: их состав, уникальность и как они влияют при физических нагрузках на здоровье человека. Исследовать водный баланс и провести его расчет с учетом веса спортсмена. В связи с актуальностью проблемы нами было проведено исследование, целью которого было выявление отношения студентов к соблюдению рационального режима питания и оценки его адекватности. Основным методом исследования было анкетирование, состоящее из 10 вопросов.

АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опрошено было 114 студентов: по 38 учащихся 1, 2 и 3 курсов. В таблице ниже представлены данные анкетирования (таблица 1).

Достоверность различий между данными, полученными из ответов первокурсников и студентов других курсов, является значимой. Из данных анкетирования видим, что студенты 2-го и 3-го курсов относятся более серьезно к режиму питания, чем студенты 1-го. Больше половины опрошенных первокурсников не только не соблюдают принципы рационального питания, но и не считают это необходимым. В то время как около 90% старшекурсников считают важным соблюдение режима питания, но в силу загруженности, финансовых возможностей и условий проживания не всегда его соблюдают. Статистические данные говорят о том, что большинство опрошенных студентов первокурсников питаются не более 2-х раз в день, самостоятельно не готовят, часто употребляют в пищу фаст-фуд и другую вредную еду, мало едят фруктов и кисломолочных продуктов, и, как следствие, почти половина из них имеет периодические недомогания или хронические заболевания ЖКТ. Как положительный показатель можно было бы отметить наличие завтрака у более 70% первокурсников, следует отметить, что к старшим курсам появляется положительная динамика, снижается процент заболеваний ЖКТ, уменьшается количество употребляемого в пищу фастфуда, увеличивается потребление фруктов, овощей и

кисломолочных продуктов. Количество приемов пищи приближается к оптимальному значению, студенты начинают готовить еду самостоятельно.

Необходимой частью здоровья также является водный баланс. Чтобы рассчитать объем жидкости в сутки нужно умножить собственный вес на 35 (для мужчин) и 31 (для женщин) и узнать сколько требуется воды в миллилитрах для употребления каждый день. «Водный баланс» – это равновесие между поступлением и выделением воды из организма. Вода входит в состав всех клеток и организмов.

Таблица 1 – Результаты анкетирования

	1 курс	2 курс	3 курс
1. Соблюдаете ли Вы принципы рационального питания?	71% – да 29% – нет	87% – да 13% – нет	95% – да 5% – нет
2. Хотите ли Вы соблюдать правильный режим питания?	42% – да 58% – нет	87% – да 13% – да	91% – да 9% – нет
3. Соблюдаете ли Вы правильный режим питания?	33% – да 67% – нет	61% – да 39% – нет	68% – да 32% – нет
4. Имеются ли Вас заболевания ЖКТ?	43% – да 57% – нет	21% – да 79% – нет	19% – да 81% – нет
5. Какое количество приемов пищи Вы принимаете в день? (раз)	2,45	2,97	3,21
6. Употребляете ли Вы свежие овощи и фрукты, сколько раз в неделю?	2,68	4,89	5,51
7. Употребляете ли Вы в пищу фастфуд, чипсы, сухарики, ск. раз в нед.?	3,63	3,63	0,89
8. Сколько раз в неделю Вы потребляете кисломолочные продукты? (раз)	2,27	7,99	8,15
9. Готовите ли себе пищу, сколько раз в неделю? (раз)	1,02	4,42	5,47
10. Завтракаете ли Вы? (раз)	72% – да 28% – нет	91% – да 9% – нет	98% – да 2% – нет

Таблица 2 – Суточная потребность человека в воде

Ваш вес в (кг)	Суточная потребность в воде, литры		
	При низкой физ. активности	При умеренной физ. активности	При высокой физ. активности
50 кг	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60 кг	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70 кг	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80 кг	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90 кг	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100 кг	3,10 л	3,60 л	3,90 л

Согласно современным представлениям, прием воды до тренировки и после нее, а также в период интенсивной тренировки и соревнований является необходимым условием для работоспособности спортсмена. Потери воды спортсмена с массой тела 70 кг при умеренной физической нагрузке в течение часа достигают 1,5–2 л. При физической нагрузке и высокой температуре окружающей среды могут составлять 2-3 л в час. Через потовые железы выводятся электролиты – в основном ионы натрия, калия и хлора. Дегидратация приводит к уменьшению массы тела, а её снижение на 1-2% вызывает нарушения аэробного метаболизма и ухудшение энергообеспечения. Во избежание дегидратации необходимо восполнять потери воды и электролитов, иначе снижается физическая работоспособность [3].

Если не употреблять недостаток потери воды это может привести к обезвоживанию организма и снижению физической работоспособности.

Чтобы избежать, этих проблем необходимо соблюдать эти указания:

- до соревнований необходимо выпить 400–500 мл воды;
- во время тренировки, которая длится больше часа выпивать 150–200 мл прохладной воды каждые 15–20 минут;
- также для восполнения запаса жидкости и гликогена мышц, рекомендуется выпивать углеводно-электролитные напитки, содержащие 5–8% углеводов.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования необходимо отметить, что анализ рациона студентов позволил установить тот факт, что их питание является неполноценным как в

качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило, что большинство студентов питаются неправильно, что в дальнейшем может привести к появлению различных заболеваний. Питание как фактор хорошей работоспособности спортсмена играет решающую роль в плане спортивных достижений, сохранения здоровья [3, 4]. Правильно составленный рацион, система питания, следование здоровому образу жизни способствует сохранению активности спортсмена и его долголетию. Высоких результатов невозможно достигнуть только интенсивными тренировками, важно еще и соблюдать правильное питание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Черных, Е.В. Практика спортивной школы по формированию социальной активности спортсменов / Е.В. Черных // «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях». Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. (29-30 ноября 2018 года). – Липецк, 2018. – С. 104–108.
2. Никитина А.С. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов / А.С. Никитина, А.В. Быков // Молодой ученый. – 2016. – № 23 (127). – С.560–562.
3. Питкин В.А. Особенности питания тяжелоатлетов / В.А. Питкин, А.П. Шабельный // Вестник Воронежского государственного университета. – 2022. –Том 84, № 2 (92). – С. 122–127.
4. Питкин, В.А. Роль правильного питания в жизни студента / В.А. Питкин, О.В. Синько, И.А. Хрипко // Вестник Воронежского государственного университета. –2022. –Том 84, №2 (92). – С. 110–114.

REFERENCES

1. Chernykh, E.V. (2018), “The practice of a sports school for the formation of social activity of athletes”, *Development of physical culture and sports in the context of human self-realization in modern socio-economic conditions, Materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference (29-30 november 2018, Lipetsk)*, pp. 104–108.
2. Nikitina, A.S. and Bykov, A.V. (2016), “Nutrition of athletes as a necessary condition for achieving high results”, *Young scientist*, No. 23 (127), pp. 560–562.
3. Pitkin, V.A. and Shabelny, A.P. (2022), “Features of nutrition of weightlifters”, *Bulletin of the Voronezh State University*, Vol. 84. No. 2 (92), pp. 122–127.
4. Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and Khripko I.A. (2022), “The role of proper nutrition in the life of a student”, *Bulletin of the Voronezh State University*, Vol. 84, No. 2 (92), pp. 110–114.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.01.2023

УДК 796.034.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ НА ПРИМЕРЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Наталья Анатольевна Подберезко, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный университет, Барнаул; **Иван Иванович Самсонов**, кандидат педагогических наук, доцент, Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, Алтайский институт труда и права, Барнаул; **Константин Геннадьевич Клецов**, кандидат педагогических наук, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва; **Елена Анатольевна Трунцева**, старший преподаватель, Алтайский государственный университет, Барнаул

Аннотация

В 2014 году в России началось масштабное внедрение Комплекса «Готов к труду и обороне» с последующим контролем эффективности внедрения и реализации, для возможности ее регулирования, посредством рейтинговых показателей. Цель исследования – анализ эффективности реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Сибир-