

4. Формирование у студентов навыков самостоятельного выполнения упражнений [3].

Для самостоятельных занятий физической культурой особенно подходят следующие упражнения: ходьба, бег, велосипед, плавание, лыжи, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

Не следует забывать и о том, что физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

#### *Список литературы*

1. Попов С.Н. Лечебная физическая физкультура. Изд. «Физкультура и спорт». М. 2008.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов. М.: Издательский центр «Академия». 2012. 416 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов-н.Д: Феникс. 2010. 380 с.

**Урсова О. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проблема рационального питания студентов**

Проблема здорового питания – одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Многие болезни желудочно-кишечного тракта «молодеют» – это гастриты, язвенная болезнь желудка и различные нарушения обмена веществ. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Для студентов проблема питания стоит особенно остро. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3-4 раз. Также характерен в основном

сидячий образ жизни – гиподинамия. В сочетании с плохим рационом питания это пагубно влияет на организм и его состояние. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет рациональное питание.

Например, можно рассмотреть предложенную академиком А.А. Покровским теорию, которая постулирует, что полноценное питание характеризуется оптимальным соответствием количества и соотношений всех компонентов пищи физиологическим потребностям организма. Это означает, что вся съеденная за день пища должна уходить на восполнение физических затрат. Эти затраты складываются из основного обмена, специфического динамического действия пищи и расхода энергии на выполняемую человеком работу. При этом должен соблюдаться не только энергетический баланс, но и баланс компонентов потребляемой пищи, в первую очередь баланс жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов.

В связи с научно-техническим прогрессом неуклонно увеличивается количество людей, занимающихся умственным трудом, потребности, в энергии которых минимальны (не более 10.25 МДж (2450 ккал) для мужчин и 8,4 МДж (2000 ккал) для женщин). При минимуме энергии обычно потребляется мало минорных компонентов пищи (витаминов, микроэлементов). В этих случаях, несмотря на, казалось бы, адекватную энергообеспеченность организма, могут возникать признаки гиповитаминозных и гипомикроэлементозных состояний.

Рафинированные продукты – еще одна причина недостаточного потребления питательных веществ, прежде всего у работников умственного труда. Несмотря на то, что в ходе эволюции человек научился адаптироваться к окружающей среде, более естественной для него пищей являются нерафинированные продукты, так как именно с их помощью достигается

оптимальное поступление витаминов и минеральных веществ. Следует заметить, что принципы построения рационального питания при интенсивной нервно-эмоциональной нагрузке несколько другие, чем при обычной умственной работе. Здесь важно обеспечить организм оптимальным количеством белка, аскорбиновой кислоты, ретинола, витаминов группы В. Если же работа сменная, то меняется режим питания. Потребности в энергии и пищевых веществах дифференцируются в зависимости от интенсивности физической активности. Интенсивный физический труд требует поступления дополнительного количества энергии. Так, суточный расход энергии мужчин при тяжелой физической деятельности увеличивается более чем на 40%, возрастает также потребность в белке (на 30%), в жирах (на 63,5%), многих других пищевых ингредиентах. Потребности в пище женщин несколько ниже, чем у мужчин, что обусловлено меньшей интенсивностью обменных процессов в их организме. Экстремальные условия жизнедеятельности (регионы Крайнего Севера, высокогорье и др.) существенным образом изменяют потребность людей в энергии и пищевых веществах, что также требует внесения значительных коррективов в их питание [2, с.56-58].

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально - производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу. При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамин.

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 10 МДж (2585 ккал), студенток - 10.2 МДж (2434,5 ккал). На белки приходится около 12% суточной энергетической ценности рациона, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60% общего количества их в

рационе. Выполнение этого требования гарантирует не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот, но и их оптимальную сбалансированность в рационе. Жиры должны составлять около 30% общей энергетической ценности рациона студентов. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться около 30% их общего количества [2, с.70].

Есть много правил, заповедей о культуре питания, уже известных, а есть, наверняка, еще неизвестные, малоизучаемые. Много зависит от образованности человека, его общей культуры и, конечно же, от новых открытий в медицинской науке. Некоторые из них:

- пища должна быть вкусной. Вкусная пища возбуждает аппетит, усиливает сокоотделение, вследствие чего лучше усваивается организмом. Известно, что блюда, выбранные по вкусу, наиболее полезны.

- принимать пищу следует в хорошем настроении. Если вы слишком устали, раздражены и т.п., то нужно сначала себя немного подготовить к приему пищи психологически и физически.

- во время еды не рекомендуется читать, говорить, говорить о работе или неприятностях - это мешает нормальному выделению пищеварительных соков и усвоению пищи.

- нормальное полезное питание – это питание с удовольствием. Наслаждение вкусной едой весьма благоприятно влияет на нервную систему.

- есть нужно медленно, не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, это приводит к достаточно хорошему смешиванию ее со слюной (в ней находятся некоторые ферменты, которые расщепляют простые углеводы, т.е. белый хлеб, мучные и макаронные изделия и т.д.). Пища из ротовой полости должна поступать в желудок тщательно измельченной, что облегчает дальнейшее переваривание и усвоение ее в кишечнике.

- старайтесь принимать пищу, когда у вас есть аппетит, 3-4 раза в день, примерно в одно и то же время по «биологическим» часам, помня, что все

органы и системы организма нуждаются в отдыхе. Когда человек проголодается, начинают поступать сигналы в кору головного мозга, выделяется желудочный сок – тогда и следует принимать пищу.

- никогда не ешьте слишком горячую пищу (это очень вредно для желудочно-кишечного тракта, в первую очередь для ротовой полости и желудка – могут развиваться воспалительные процессы, гастриты, язвенная болезнь и даже рак). Оптимальная температура горячих блюд, супов должна быть около 50-60°C, не пейте горячего обжигающего чая.

- температура принимаемой пищи должна соответствовать нормальной температуре тела.

- не злоупотребляйте чёрным перцем, острым красным перцем, горчицей, хреном, острым кетчупом и другими приправами, которые резко возбуждают желудочную секрецию.

- не ешьте обильной пищи перед отходом ко сну. Ужин должен быть легким, состоящим из нераздражающей и легкоусвояемой пищи, последний раз принимать пищу необходимо не позже чем за 4 часа до сна.

- никогда не надо переедать. Чрезмерная перегрузка желудка ведёт к перерастяжению его мускулатуры, понижению тонуса и увеличению объёма, кроме того, это постепенно приводит не только к заболеваниям желудка, но и поджелудочной железы, печени, желудочного пузыря, в некоторых случаях и к более серьезным заболеваниям [1, с.80-82].

Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

#### *Список литературы*

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, 2010. 114 с.

2. Безруких М.М, Филиппова Т.А, Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. 80 с.