

Точно так же многие занимаются профессионально каким-либо видом спорта, и те тренировки, что они получают, зачастую являются в разы мощней и эффективней, чем учебные занятия, ибо постоянные тренировки способствуют улучшению физических навыков и способностей. Если взять баскетбол, футбол и другие похожие виды спорта, то это, безусловно, быстрота, выносливость, сила, точность, прыжок, концентрация, командный дух. Если взять гимнастику (художественную и даже спортивную), то это, безусловно, грация, вместе с тем и сила, работа с предметом, также работа с командой на командных выступлениях, выносливость. Таким же образом можно проанализировать каждый вид спорта и понять, какие его главные преимущества, найти акценты, на которые ложится большая работа, а так же минусы, чтобы их восполнить. Например, если взять настольный теннис, то можно понять, что здесь верхняя часть тела работает на максимуме, нижняя на минимуме, ибо перемещения у спортсменов точечные, зависящие от реакции, поэтому в таком случае спортсмены уделяют внимание и нижнему отделу отдельно, чтобы не оставлять его в минусе.

Таким образом, можно сделать выводы, что студенты не посещают занятия по физической культуре в ВУЗах по разным причинам, но при этом зачастую возмещают их какими-либо другими видами тренировок. А чтобы повысить эффективность от занятий и их посещения в ВУЗе, необходимо «разбавить» привычные формы проведения тренировок более интересными, чтобы привлечь внимание студента.

Библиографический список

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в ВУЗе. Сетевой учебный курс. - Самара: СГАУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infopedia.su/3x5814.html>/(Дата обращения: 20.11.2017).
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003.- с.191-193.
3. Илона Жукова. Олег Полухин: Уроки физкультуры должны быть интересными. 17.06.2015 //ИА БЕЛ.RU. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bel.ru/news/sport/2015/06/17/907371.html> /(Дата обращения: 20.11.2017).
4. Учебник: физическая культура студента. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/.html> /(Дата обращения: 20.11.2017).

Суворова К.Д., Линькова Н.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Многие студенты даже не задумываются о том, что правильное питание может положительно сказаться на их умственной и физической работоспособности. О проблемах правильного питания студентов пойдет речь в настоящей статье.

Ключевые слова: студенты, правильное, здоровое питание, рацион питания, режим питания, работоспособность.

Актуальность проблемы. Проблема рационального питания студентов очень актуальна в наши дни. Питание является главной составляющей жизнедеятельности человека. Правильное и своевременное питание оказывает значительное влияние на

умственную и физическую работоспособность студентов. Но большинство студентов пренебрежительно относятся к собственному питанию, так как нехватка времени или некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Неправильное питание у студентов может привести к различным заболеваниям пищеварительного тракта или же появлению лишнего веса, что, безусловно, сказывается на физической работоспособности, потому что в наше время большой популярностью пользуется фаст-фуд, пища быстрого приготовления, содержащие в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, жиры.

Цель исследования. Определение роли здорового питания на умственную и физическую работоспособность студентов.

Задачи исследования: выявить наиболее рациональный режим и рацион питания для студентов, обеспечивающий высокий уровень работоспособности; проанализировать виды и результаты не правильного питания студентов.

Методы и организация исследования: анализ литературных и электронных источников, опрос. В исследовании был задействован опрос, в котором принимали участие студенты в возрасте от 16 до 22 лет в количестве 20 человек.

Анализ и результаты исследования. По результату опроса выяснилось, что большинство студентов (65 %) испытывают стресс во время сессии. Так же оказалось, что студенты (50 %), испытывающие стресс во время сессии потребляют больше сладкого, чем в обычный период обучения. 100 % опрошенных жалуются на не высыпание, потому что спят менее 7 часов. Анализ литературных источников показал, что большое влияние на работоспособность организма студентов влияет питание.

Каждое утро студента проходит в большой спешке. Очень часто случается, что студент просыпает и не успевает позавтракать, а ведь завтрак это самый важный из всех приемов пищи за весь день, потому что именно плотный и полезный завтрак принесет много энергии на весь день. Не всегда получается даже как следует пообедать, именно в этой ситуации спасает плотный завтрак. Завтрак отвечает за пробуждение организма и насыщение его большим количеством энергии, а это очень важно перед учебным днем, ведь во время голода умственные и физические способности человека сводятся практически к нулю.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).

Рацион питания студентов должен содержать более 60 различных нутриентов, состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25 и 35 % суточной потребности в еде соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60 % рекомендуемых суточных физиологических норм потребности. [1]

Распределение суточной калорийности рациона при 4-разовом питании должно быть следующим: завтрак — 25 %; 2-ой завтрак — 15 %; обед — 35 %, ужин — 25 %; а суточный рацион питания должен составлять 2400—2500 ккал. При этом содержать: жиров 80—90 гр., белков 100—115 гр., углеводов 300—350 гр. [1, 2, 3]. Углеводы – основной источник глюкозы, которая используется мозгом как источник энергии, активизируя мыслительные способности и память. Белок необходим для выработки дофамина и адреналина, которые возбуждают мозг, ускоряют реакцию и процессы мышления, что положительно сказывается на умственной работоспособности – ясности ума и оперативности мышления. А поскольку мозг на одну треть со-

стоит из липидов (жиров) — жирных ненасыщенных кислот, то их недостаток негативно отражается на функциях основных психических процессов — мышление, восприятие, память, внимание. Минералы и витамины играют важную роль в питании мозга — улучшают его кровоснабжение и проводимость нервных импульсов; способствуют выработке гормонов дофамина и серотонина, оказывающих влияние на общее самочувствие, настроение и ясность ума [1, 2, 3].

Большинство студентов питаются неправильно. Почему же так происходит? Студенту дорога каждая минута его загруженного дня и поэтому не каждый хочет тратить 30-60 минут на приготовление здоровой пищи. Проще пойти и за 5 минут выбрать себе фаст-фуд, заварить лапшу, вроде и наелся, недорого и главное-быстро. Но на самом деле не все так просто как кажется. Злоупотребление в пищу жирных продуктов ведет к ожирению, что сказывается и на физической работоспособности. Наестся неправильной, жирной пищей невозможно, потому что организму не поступает достаточное количество витаминов для насыщения и поэтому уже через 20-30 минут студент опять испытывает чувство голода. При недоедании наш организм не получает необходимые ему элементы, соответственно, мозг тоже. Отсюда раздражительность, нервозность и даже депрессии. Помимо всего прочего, неправильное питание может привести к ряду серьезных болезней, например, гастриту или сахарному диабету, или же к язве. Головная боль, сухая или жирная кожа, прыщи, псориаз. Все это может являться следствием именно неправильного питания.

Выводы. Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов активной жизнедеятельности человека.

Студентам особо необходимо следить за своим питанием, соблюдать пропорции, режим питания и, конечно, выбирать правильные продукты, которые будут придавать максимальное количество энергии для преодоления умственных и физических нагрузок. Правильное питание и активная физическая нагрузка – это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности.

Библиографический список

1. Скурихин, И. М. Химический состав пищевых продуктов [Текст] / И. М. Скурихин. – М.: Агропромиздат, 1987. – Т. 1. – 224 с.
2. Иванова Л. Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья [Текст]: система воспитания в высшей школе /Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко, Т. П. Резникова. М.: ФИРО, 2011. — 80 с.
3. Калинин В. М. Валеология в вузе [Текст]: учеб. пособие / В. М. Калинин, А. И. Шульгин, С. А. Григорьева и др. Кемерово: Кемеровский институт (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2008. — 134 с.
4. [Статья] – <http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/umstvennaya-i-fizicheskaya-rabotosposobnost-studentov/>
5. [Статья]–http://www.gigiena-saratov.ru/aktyalnye_temy/DetiIPodros/145508/

Сыч П.В.

Российский государственный профессионально педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ВАЛЕОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ
ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ