

Таким образом, мы не отговариваем вас от занятия физическими упражнениями, от похода в спортзал, где вы можете потренироваться «с железом» или от бега по утрам в парке. Хотелось донести маленькую истину, что необходимо уметь правильно совмещать тяжелые тренировки с практиками йоги, которая как раз может помочь расслабиться после тренировки в тренажерном зале, отчистить разум и восстановить все биологические процессы в организме. В целом влияние йоги на организм можно охарактеризовать как гармонизирующее, интегративное и развивающее, несколько интраверсивное и адаптогенное. Эти эффекты касаются в равной степени тела и психики.

Библиографический список

1. Айенгар, Б. К. С. Йога. Путь к здоровью / Б. К. С. Айенгар. Сыктывкар: Издательство «Флинта», 2006. 336 с. Текст: непосредственный.
2. Макколл Т. Йога: Исцеляющие асаны / Т. Макколл. Москва: Издательство «Эксмо-Пресс», 2009. 464 с. Текст: непосредственный.

Дятлова В.В., Махнев Н.А.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

**РАЦИОН ПИТАНИЯ И ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС КАК ВАЖНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Аннотация. В статье анализируются вопросы организации правильного питания в образовательных организациях системы МВД России. Рассматриваются вопросы назначения витаминного комплекса для курсантов, а также предлагается введение просветительских занятий для курсантов на тему организации правильного питания и введения иных мероприятий.

Ключевые слова. Рацион питания, витаминный комплекс, физическая активность, курсанты.

На сегодняшний день ни для кого не секрет, что рацион питания и правильное подобранный витаминный комплекс напрямую влияют на здоровье человека, что в свою очередь оказывает влияние на его физическую активность, внешний вид и многое другое. В связи с тем, что в современном мире имеется много возможностей, многие люди стали уделять своему рациону питания и витаминному комплексу особое внимание. Также стоит отметить тот факт, что все спортсмены особое внимание уделяют данному вопросу, придерживаются правильного и сбалансированного питания, а также подбирают индивидуальный витаминный комплекс с помощью врача.

Для курсантов образовательных организаций системы МВД России также важен данный аспект, так как ежедневно им нужно быть физически активными, особенно на занятиях по физической подготовке. Также курсантам очень важно быть в хорошей физической форме, так как их будущая профессиональная деятельность будет требовать от них много энергии, силы и выносливости. Необходимо отметить тот факт, что правильное питание влияет не только на физическую активность курсантов, но и на умственную.

Итак, рацион питания курсантов должен состоять не просто из полезных продуктов, но он должен быть сбалансированным, а также умеренным. Так каким же ежедневный рацион питания курсантов должен быть? По общему требованию, в соответствии с физиологическими рекомендациями, энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 10 МДж (2585 ккал), студенток — 10.2 МДж (2434,5 ккал) [2; с. 231]. Представленные рекомендации распространяются на студентов, но курсанты помимо студенческой

жизни занимаются еще и служебной, поэтому их рацион питания должен отличаться более высоким употреблением килокалорий в сутки.

Стоит отметить, что питанию курсантов уделено особое внимание на законодательном уровне. Ежедневный рацион питания курсантов рассчитан в Постановлении Правительства Российской Федерации [3]. Норма питания курсантов представлена в виде таблицы, в которой указано наименование продукта и масса употребления данного продукта в день. Так, например, курсанты ежедневно должны употреблять в пищу: 250 г. мяса, одно яйцо, 65 г. сахара, 600 г. картофеля, 350 г. белого хлеба из пшеничной муки и т.д.

Расчетным методом с учетом потерь на тепловую обработку было определено содержание белков 161 г, жиров - 139 г, углеводов - 583 г. Соотношение составило: Б - 15% , и з них 33 % животного происхождения, Ж - 30% , из них 28 % растительные жиры, У - 55 % , и з них 67 % крахмал. Калорийность рациона курсантов, обеспечиваемого продовольственной службой, согласно анализу нормы питания курсантов, составила 4300 ккал[1; с. 113].

При этом не стоит забывать о том, что все курсанты разные и каждому для себя стоит составлять индивидуальную формулу питания. Количество употреблённых килокалорий в день зависит от следующих факторов: пол, вес, уровень дневной активности, профессиональное занятие спортом и т.д. Также стоит отметить, что на сегодняшний день разработаны формулы, по которым можно рассчитать количество килокалорий, употребляемых за день. Например, формула Харриса-Бенедикта: для мужчин: $BMR = 66 + [13.7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6.76 \times \text{возраст (в годах)}]$; для женщин: $BMR = 655 + [9.6 \times \text{вес (кг)}] + [1.8 \times \text{рост (см)}] - [4.7 \times \text{возраст (в годах)}]$.

В связи со всем вышеизложенным, мы считаем, что в образовательных организациях системы МВД России необходимо

вводить дополнительные занятия для курсантов по культуре питания. На данных занятиях курсантов необходимо ознакомить с Постановлением Правительства Российской Федерации № 946, объяснять правильность расчета килокалорий в день, а также предоставлять рекомендации по правильному питанию.

Среди рекомендаций по правильному питанию можно представить следующие:

1. Завтрак — по мнению ученых, хороший завтрак должен состоять из продуктов с низким содержанием жира. Идеальный набор для завтрака - каша и бутерброд с сыром. Также это может быть постная ветчина - ни в коем случае не колбаса или сало; нежирный плавленый сыр или творог вместо масла, свежие фрукты или сок вместо сахаросодержащих продуктов. 1-2 чашки чая или кофе;

2. Обед — может перечеркнуть все надежды на успех во второй половине дня, если он состоит преимущественно из продуктов, содержащих углеводы. В качестве небольшой порции гарнира картофель и макароны вполне приемлемы, но как основное блюдо способны вызвать сонливость и расслабление, так неуместные в середине дня. Сладкий десерт лишь усугубляет этот эффект. Поэтому ученые рекомендуют на обед продукты, богатые белками. Мясо, птица или рыба способствуют наполнению крови аминокислотами, стимулирующими мозговую активность;

3. Ужин — не нужно есть продукты с высоким содержанием белков, например, бифштекс или рыбу (конечно, если нет необходимости стимулировать энергию для умственной работы в ночное время). Вместо этого хороши углеводы, которые наиболее благоприятно действуют именно незадолго до сна [2; с. 231].

Все эти рекомендации помогут стимулировать курсантов на соблюдение правильного питания, что скажется на их физической

активности и результатах их физической подготовки. Также можно устраивать для желающих курсантов индивидуальные консультации по соблюдению правильного и сбалансированного питания.

В данном вопросе также важно уделить внимание витаминному комплексу, так как жизнедеятельность и физическая активность курсантов напрямую связана с наличием достаточного количества необходимых витаминов в их организме. Дефицит какого-либо витамина в организме может привести к сонливости, утомляемости, а также к снижению физической активности курсанта.

Для того, чтобы избежать указанных выше проблем необходимо при каждой смене сезонов курсантам сдавать анализы и консультироваться с врачом для назначения недостающего комплекса витаминов. При этом стоит отметить тот факт, что самостоятельное назначение витаминного комплекса может навредить организму, так как может создаваться профицит витаминов в организме, что также как дефицит приводит к неблагоприятным последствиям.

Исходя из сказанного, можно предложить организацию консультаций врачей раз в полугодие в образовательных организациях системы МВД России для назначения витаминного комплекса курсантам.

Подводя итоги вышесказанному, стоит подчеркнуть важность правильного и сбалансированного питания, а также правильно подобранного витаминного комплекса в жизни курсантов. Начиная свой путь в системе МВД России, курсантам важно поддерживать свое здоровье и уровень физической активности, а для этого очень важно следить за рационом своего питания, а также за состоянием своего организма, для которого важное значение имеет витаминный комплекс. Для того, чтобы обратить внимание курсантов на важность данного вопроса, стоит организовывать просветительские занятия на данную

тему, а также организовывать ряд других мероприятий, предложенных в данной работе.

Библиографический список

1. *Борисова, О.О.* Питание курсантов ВИФК в условиях реализации учебных программ по служебно-прикладной физической подготовке и спортивно-педагогическому совершенствованию // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. №1. С. 111-116. Текст: непосредственный.
2. *Кошанова А.Т., Тукубаева Г.Н.* Соблюдение правильного питания студентами - залог здоровья // Актуальные проблемы современности. 2016. № 2 (12). Текст: непосредственный.
3. *О продовольственном обеспечении военнослужащих и некоторых других категорий лиц, а также об обеспечении кормами (продуктами) штатных животных воинских частей и организаций в мирное время: постановление Правительства от 29.12.2007 № 946* [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/> Текст: электронный.

Еремеева Н.В., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСТВА

Аннотация. Всестороннее развитие человека невозможно без активных занятий физическими упражнениями. Физическая культура – часть общей культуры личности студента. В статье раскрывается значение физической культуры в социальной жизни студентов.