

**Уткина Ксения Александровна**

студентка

**Чистова Ксения Владимировна**

студентка

**Антонова Вера Владимировна**

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический

университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-97180

## **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация:** статья посвящена исследованиям в области сбалансированного питания. Авторами разработаны и представлены продукты, необходимые для питания спортсменов, и примерное ежедневное меню сбалансированного питания для студентов факультета ФКиС НГПУ им. Козьмы Минина. Рассматривается прямая связь сбалансированного питания с эффективным обучением и здоровьем студентов. Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время всё большее количество молодёжи стремится вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и следить за своим питанием.*

***Ключевые слова:** здоровье, сбалансированное питание, программа питания, спорт, мотивация, здоровый образ жизни.*

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время проблема здорового образа жизни является наиболее популярной среди молодёжи. Всё большее количество молодёжи стремится избавиться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Большую роль в этом играет мотивация студентов следить за своим питанием, чтобы оно было сбалансированным. Для этого необходимо представить программу сбалансированного питания.

Многие исследователи обращаются к данной теме в своих научных работах. Например, В.П. Соломин, Ю.К. Бахтин, Л.Г. Буйнов, Л.П. Макарова в своей статье «О мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического университета» описывают различные формы и методы формирования активной заинтересованности студентов педагогического университета в здоровье и здоровом образе жизни. Как говорят авторы: «Только по-настоящему заинтересованный в укреплении здоровья учащейся молодёжи педагог, воспитанный на основах гражданственности и социальной ответственности, активный сторонник здорового образа жизни, – только такой педагог способен передать настоящую заинтересованность в здоровье, в активной жизненной позиции своим учащимся» [7].

Т.А. Сапегина в статье «Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни» обращает внимание на возможности физической культуры в формировании у студентов потребности в здоровом образе жизни, приобщения их к проблеме сохранения и укрепления своего здоровья. Также, по мнению Т.А. Сапегин, одним из главных факторов проблем со здоровьем, является недостаточный уровень мотивации студентов и молодёжи к сохранению и укреплению своего здоровья [6].

Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев – их статья «Здоровье и образ жизни студентов» посвящена образу жизни, как одной из важнейших биосоциальных категорий. Авторы рассматривают особенности повседневного образа жизни и его влияние на студента. Как утверждают авторы, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного студента, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма [1].

Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко занимались разработкой статьи «Организация питания студентов», посвященной здоровью студентов, как важнейшей основе их будущего. Авторы считают, что организация рационального питания учащихся во время обучения в вузе, а также развитие самосознания у студентов

в области здорового питания является одним из наиболее важных факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения [2].

Изучив литературу по данной теме, мы также решили заняться вопросом сбалансированного питания, как основы здорового образа жизни, чтобы разработать примерное меню, выявить продукты, которые должны содержаться в ежедневном питании спортсменов в рамках высшей школы.

Сбалансированное питание, правильный режим приёма пищи, состав пищи играют важную роль в жизни каждого спортсмена, ведь они улучшают физические способности организма. Представителям различных видов спорта требуется питание в зависимости от характера их мышечной деятельности.

Спортсмены, в отличие от людей, редко занимающихся спортом или не занимающихся им вовсе, тратят гораздо большее количество энергии. Их суточная калорийность должна быть около 2000 калорий, для представителей разных видов спорта этот показатель может немного варьироваться.

Питание спортсменов должно быть разнообразным, состоять из полезных натуральных продуктов животного и растительного происхождения.

По качественному составу правильное питание для спортсмена должно быть приближено к формуле: 30% – белки, 60% – углеводы, 10% – жиры. Как и любому другому человеку, спортсмену необходимо употребление различных витаминов, для поддержания хорошей работоспособности организма.

В нашем университете, НГПУ им. Козьмы Минина, есть факультет физической культуры и спорта, который готовит профессиональных спортсменов, учителей, тренеров. У студентов данного факультета в учебном процессе преобладают физические нагрузки, но, конечно, без внимания не остаются и теоретические основы. И для того, чтобы организм студентов функционировал хорошо, быстро восстанавливался, наполнялся энергией, необходимо соблюдать режим питания и не забывать про витамины. Мы рекомендуем основной список продуктов, необходимых для сбалансированного питания, для студентов профиля физической культуры.

В таблице 1 представлены продукты, необходимые для сбалансированного питания спортсменов.

Таблица 1

Продукты, необходимые для сбалансированного питания спортсменов

Продукты		
Белки	Углеводы	Жиры
Рыба	Хлеб	Морепродукты
Нежирное мясо	Отварной картофель	Орехи
Яйца	Отварные макароны	Семена
Тунец	Манная каша	Авокадо
Сыр	Отварная фасоль	
Творог	Отварная кукуруза	
	Рис	
	Фрукты	

Каждому спортсмену необходимо следить и за уровнем витаминов в организме, ведь интенсивные тренировки истощают запасы данных важных веществ.

В таблице 2 представлены витамины, которые в первую очередь необходимы спортсменам.

Таблица 2

Витамины, необходимые для спортсменов.

Витамин	Значение
Витамин В1 (тиамин)	Помогает получать энергию из углеводов, необходим для нервной системы.
Витамин В2 (рибофлавин)	Принимает участие в наращивании мышечной массы.
Витамин В6 (пиридоксин)	Играет большую роль в белковом обмене.
Витамин В12 (кобаламин)	Необходим для производства энергии и обмена веществ.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Укрепляет иммунную систему, повышает работоспособность.
Витамин Е (альфа-токоферол)	Укрепляет иммунную систему.
Карнитин (витамин Т)	Играет большую роль в обмене веществ, производстве энергии.
Фосфор	Улучшает обменные процессы.

Приведём пример сбалансированного ежедневного меню, которое включает в себя следующие продукты: 400 грамм мяса птицы; 0,4 кг творога; 30 грамм

масла; 200 грамм хлеба; 0,5 кг зерновые каши; по 300 грамм фруктов и овощей; 4–5 штук яиц.

Спортсменам должны питаться за 1–2 часа до тренировки, обязательно включая в рацион сложные углеводы, чтобы обеспечить организм энергией. Можно добавить клетчатку (овощи). После тренировки в рацион можно добавить быстрые углеводы (банан). Через час можно приступить к основному приёму пищи, богатому белками, углеводами, овощами.

Девушкам, которые занимаются спортом, а также профессиональным спортсменкам, рекомендовано, кроме сложных углеводов, добавлять в свой рацион растительную клетчатку и мононенасыщенные жиры. Стараться питаться дробно, соблюдая перерыв между приемами пищи менее трех часов.

Для людей, редко занимающихся спортом, суточная калорийность должна быть приближенной к 1300 калориям, тогда их организм с легкостью восполнит всю потраченную энергию.

Подбор сбалансированного питания строго индивидуален и включает в себя несколько параметров, таких как: возраст и пол, масса тела, состояние здоровья, тренировочные цели и график нагрузок спортсмена, поэтому необходимо правильно определить необходимую калорийность и меню на каждый день.

### ***Список литературы***

1. Григорьева Е.Л., Красильникова Ю.С. Воспитательная среда и пространство школы // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 196–197.
2. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев; под ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 115 с.
3. Дрожжина Н.А. Организация питания студентов / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко // Вестник РУДН, Медицина. – 2013. – №1. – С. 112–117.
4. Колес И.М. Правильное рациональное питание. – 2019. – 13 с.
5. Мотова Е.В. Мой лучший друг – желудок. – М.: АСТ, 2017. – 430 с.

6. Савельев П.Г. Рациональное питание / П.Г. Савельев, Л.С. Федорова. – М.: Просвещение, 2012. – 202 с.
7. Сапегина Т.А. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни // NOVAINFO.RU. – 2017. – №62. – С. 385–389.
8. Смоляр В.И. Рациональное питание. – М.: Перспектива, 2006. – 60 с.
9. Соломин В.П. О мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического университета / В.П. Соломин, Ю.К. Бахтин, Л.Г. Буйнов [и др.] // Молодой ученый. – 2013. – №6 (53). – С. 730–732.