

Жигайло Руслан Андреевич

студент

Ильин Владимир Викторович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: взаимосвязь между физическим воспитанием и пищевыми привычками студентов становится все более актуальной в современных обсуждениях о здоровье общества и развитии молодежи. Физическое воспитание, если оно проводится эффективно, может повлиять не только на физическое состояние обучающихся, но и на их осведомленность и выбор, связанный с питанием. В статье рассматривается, как регулярное занятие спортом может способствовать формированию здоровых привычек питания у студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, пищевые привычки, студенты, здоровое питание, осведомленность о здоровье.

Студенчество – это период личностного становления, в который человек начинает принимать более самостоятельные решения, в том числе касающиеся здоровья и образа жизни. Физическое воспитание играет важную роль в этот период. Помимо основной задачи – укрепления физической формы – физическое воспитание влияет и на такие аспекты, как самодисциплина, организация времени и отношение к питанию [1].

Одним из наиболее значимых каналов влияния физического воспитания на пищевое поведение студентов является повышение уровня осведомленности [2]. Студенты, регулярно посещающие занятия по физическому воспитанию, чаще получают информацию о том, как питание влияет на выносливость, вос-

становление и общее состояние организма [3]. Например, преподаватель может объяснить, какие продукты питания способствуют быстрому восстановлению после нагрузки или поддерживают уровень энергии. Эти знания, подкрепленные практикой, формируют внутренние установки, влияющие на ежедневный выбор: студент, который ощущает вялость после жирной пищи до тренировки, начинает предпочитать легкие и сбалансированные блюда.

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил [4].

1. Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки.

2. Питаться дробно – 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм.

3. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества.

4. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи – белковые продукты и овощи.

Дополнительным механизмом воздействия выступает формирование студенческого сообщества, в котором поддерживаются ценности здорового образа жизни. Молодые люди особенно чувствительны к влиянию группы, и если в спортивной секции или группе физического воспитания принято питаться осознанно, многие подстраиваются под эти нормы [5].

Кроме того, физическое воспитание позволяет сформировать связь между питанием и функциональностью организма, смешая акцент с внешности на физические возможности. В эпоху социальных сетей, где доминируют визуальные стандарты, это особенно важно.

Структурированность физического воспитания способствует формированию полезных рутин [6]. Подготовка к занятию – сбор спортивной формы, бутылки с водой, разминка – способствует формированию дисциплины, которая

распространяется и на еду. Привычка носить с собой воду может повлечь за собой замену шоколадного батончика на фрукт. Студент, привыкший перекусывать после тренировки орехами или йогуртом, закрепляет эти действия как часть повседневной практики.

Важно подчеркнуть, что влияние физического воспитания на пищевое поведение не является автоматическим. Результат зависит от подхода преподавателя и методики. Если физическое воспитание сводится к наказанию или чрезмерной нагрузке без учета личных целей и интересов, эффект может быть отрицательным. Но когда акцент смешен на заботу о здоровье, улучшение самочувствия и развитие личности, физическое воспитание становится мощным фактором позитивных изменений. Поддерживающий и вовлеченный преподаватель может стать тем, кто инициирует эти перемены.

Формируется также накопительный эффект. Студенты, почувствовавшие улучшения в самочувствии и физической форме благодаря совмещению тренировок и питания, начинают ощущать контроль над своим состоянием. Это повышает самоэффективность – веру в собственную способность управлять собой. Такие установки чаще всего переходят во взрослую жизнь, формируя устойчивые пищевые привычки [7].

В некоторых случаях именно занятия по физическому воспитанию становятся единственным источником знаний о здоровом питании для студентов, чьи семьи не практикуют таких моделей. Молодой человек, выросший в семье с привычкой питаться фастфудом, может впервые получить альтернативную модель на тренировке, через обсуждение с преподавателем или наблюдение за поведением сокурсников. Даже если это не приводит к немедленным переменам в домашних привычках, сам факт знакомства с другой системой питания открывает возможность выбора.

В заключение следует отметить, что физическое воспитание оказывает значимое влияние на пищевое поведение студентов. Через повышение осведомленности, закрепление рутин, социальное влияние и опытную практику физическое воспитание формирует связь между питанием, самочувствием и ре-

зультативностью. В условиях роста показателей ожирения и нездорового пищевого поведения среди молодежи, занятия физическим воспитанием в вузах должны рассматриваться как неотъемлемая часть стратегии формирования здоровых поколений – не только телом, но и разумом.

Список литературы

1. Душевина Я.А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я.А. Душевина, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2024. – С. 77–81. – EDN ESQUWD
2. Желтов А.А. Занятия плаванием как спортивно-оздоровительный комплекс студентов культуры / А.А. Желтов, Е.Н. Белогубова, О.В. Димитриенко // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 118–121. DOI 10.18411/trnio-01-2023-368. EDN VFQWVM
3. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. DOI: 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT
4. Варицкая А.В. Особенности рационального питания студента / А.В. Варицкая, С.Г. Калаева. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2021. – С. 363–366. – EDN QRBYDW
5. Гончарова И.А. Физическая культура в жизни студентов / И.А. Гончарова, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 109–111. EDN ROHOOB
6. Елисеев С.Б. Занятие спортом как средство борьбы со стрессом у школьников / С.Б. Елисеев, Е.В. Ракова. – Абакан, 2024.
7. Жарикова К.К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К.К. Жарикова, М.Н. Комбалин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №105–10. – С. 71–74. DOI: 10.18411/trnio-01–2024–493. – EDN UCOCXP