

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Бурдина У. В., студентка 1 курса, Института спорта
Научный руководитель - Сагитдинова Т.К., старший
преподаватель
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»**

Ключевые слова: *здоровое питание, умственная нагрузка, физическая нагрузка, работоспособность.*

В статье исследуется влияние здорового питания на работоспособность студентов во время учебного процесса. Актуальность данной темы заключается в необходимости изучения режима питания данной категории населения для того, чтобы понять, как суточный рацион может повлиять на усвояемость студентами учебного материала, поскольку отсутствие сбалансированного питания не позволяет выстроить полноценный режим дня, включающий в себя большую умственную и физическую нагрузки на молодой организм.

Введение. Студенты – категория людей, подверженная большой умственной и физической напряженности. В периоды сессии эта нагрузка может возрастать в несколько раз. Одной из причин, по которой может быть недостаток энергии в период студенчества, является питание. Питание – это основа здорового образа жизни и одна из главных физиологических потребностей организма, обеспечивающая три важнейшие жизненные функции: построение и непрерывное обновление клеток и тканей; поступление энергии для восполнения энергозатрат организма; поступление веществ, из которых образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов.

Студентам очень важно следить за тем, как и чем они питаются, поскольку чрезмерная загруженность учебой (часто совмещенная с работой), нарушение режима сна и бодрствования нуждаются

в компенсации. Правильно организованное рациональное питание может помочь укрепить здоровье студентов.

Цель работы заключается в определении важности здорового питания студентов как способа улучшения их работоспособности в течение учебного дня. Для достижения поставленной цели был определен следующий круг задач:

1. провести опрос выявить, какого режима питания придерживаются студенты «Поволжского ГУФКСиТ»;
2. выяснить, какую роль играет питание в жизни студента;
3. сформулировать вывод, каким образом нужно выстроить питание студенту для улучшения его работоспособности во время учебной и физической загруженности, дать рекомендации.

В ходе исследования были использованы следующие методы: метод контент-анализа литературы, анкетирование, анализ полученных в результате анкетирования данных.

Анализ научной литературы, посвященной вопросам рационального питания (Галиуллина Д.Т., Абдуллина А.И., Омаров Р.С., Сычева О.В) [1] позволил сделать вывод, что для сбалансированного здорового питания важно учитывать два ключевых показателя: 1) антропометрические данные (рост, вес); 2) физическая активность в течение дня. Авторы исследований выделяют именно эти показатели, поскольку необходимо соответствие между индивидуальными особенностями организма и энергетическими затратами человека. Так, в рационе человека должны присутствовать все необходимые питательные вещества, а именно, белки, жиры и углеводы.

Белки – это «строители» нашего организма, основной функцией которых в организме человека считается строительная (белок способствует росту и восстановлению клеток в организме). Основные источники белка: бобовые, яйца, мясо, птица, молочные продукты

Жиры – это источники энергии, а также они помогают усваивать некоторые витамины и создают жизненно-важные гормоны. Основные источники жиров: растительные масла, орехи, семена, сливочное масло, сыры, мясо, птица, молочные продукты, яйца.

Углеводы – это быстрые источники энергии. Они водорастворимы и быстро расщепляются в организме. Источники

углеводов: злаковые культуры, мука, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, фрукты и овощи, сахар.

Также важны и витамины. При их недостатке организм может испытывать усталость и вялость, что также может повлиять на работоспособность организма [2; 55].

Исходя из данных, полученных в ходе изучения учебного пособия «Основы рационального питания» (авторы Р.С.Омаров и О.В.Сычева), суточные энерготраты определяются затратами энергии на конкретные виды деятельности и величину основного обмена (ВОО). ВОО зависит от ряда факторов, в первую очередь, от возраста, массы тела и пола.

С целью изучения проблем питания было проведено анкетирование студентов Поволжского ГУФКСИТ. В данном опросе приняли участие 75 человек в возрасте от 17 до 23 лет.

Результаты исследования. Студенты Поволжского ГУФКСИТ по большей части не только учатся, но и занимаются другой деятельностью (тренируются, работают). Эти данные говорят нам о том, что учащиеся данного ВУЗа расходуют энергию не только на умственную нагрузку, но и на физическую. Витамины редко встречаются в рационе у студентов. Все необходимые минеральные вещества респонденты получают из продуктов, которые они употребляют в течение дня. Фрукты и овощи принимают в пищу 66 человек из 75, а это тревожный сигнал, поскольку организму студентов без данной категории продуктов тяжелее добирать необходимые витамины и минералы. При оценке своего питания студенты отмечают, что они стараются питаться сбалансированно, но не всегда это получается.

Стресс больше всего мешает выстроить студентам свой рацион правильно, недостаток времени на приготовление пищи и недостаток сна. В таких ситуациях рекомендуется правильно планировать время работы и отдыха. По результатам опроса удалось выяснить, что на работоспособность человека действительно влияет режим питания. И многие студенты готовы пересмотреть свое питание, чтобы улучшить успехи в научной, спортивной или учебной деятельности.

Таким образом, в ходе исследования были сделаны следующие **выводы:** для решения проблем, связанных с питанием и его влиянием

на работоспособность студентов в течение учебного дня, можно предпринять следующие меры:

1. Добавить в образовательные программы студентов часы по базовым правилам сбалансированного питания
2. Проводить мероприятия, направленные на пропаганду правильного питания.

Студентам под силу сбалансировать свой рацион питания, тем самым обеспечить себе увеличение работоспособности. Мы же можем только способствовать тому, чтобы данная категория людей понимала важность сбалансированного питания.

Библиографический список:

1. Галиуллина, Д. Т. Проблема питания современных студентов / Д. Т. Галиуллина, А. И. Абдуллина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 3 (502). — С. 278-283. — URL: <https://moluch.ru/archive/502/110371/> (дата обращения: 09.02.2025)
2. Герасименко, Н. Ф. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни / Н. Ф. Герасименко, В. М. Позняковский, Н. Г. Челнакова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. – 2016. – № 4(12). – С. 52-57.

THE IMPACT OF HEALTHY NUTRITION ON THE STUDENTS PERFORMANCE

Burdina U. V.

Scientific supervisor - Sagitdinova T. K.

Volga State University of Physical Culture, Sports, and Tourism

Keywords: *healthy nutrition, mental load, physical load, performance.*

The article explores the impact of healthy nutrition on the performance of students during the educational process. The relevance of this topic lies in the need to study the dietary habits of this population group to understand how daily nutrition can affect students' ability to absorb educational material. The absence of a balanced diet prevents the establishment of a well-structured daily routine, which includes significant mental and physical demands on the young body.