

3. Гиперакузия у детей / Е. А. Левина [и др.]. // *Consilium Medicum* – 2022. – № 2. – С. 659–64.

4. Длительность использования мобильных электронных устройств с наушниками учащимися, как современный фактор риска состоянию их органа слуха / О. Ю. Милушкина [и др.]. // *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. – 2021. – № 3. – С. 77–90.

5. Оценка рисков состоянию здоровья школьников и студентов при воздействии обучающих и досуговых информационно-коммуникационных технологий / О. Ю. Милушкина [и др.]. // *Анализ рисков здоровью*. – 2019. – № 3. – С. 136–43.

6. Надымов, Д. А. Проект «Наушники и их влияние на здоровье человека» / Д. А. Надымов. // *Образование. Карьера. Общество*. – 2022. – № 2 (73). – С. 39–43.

7. Науменко, Г. О. Здоровый образ жизни как социальное явление / Г. О. Науменко. // *Образование. Карьера. Общество*. – 2022. – № 2. – С. 43–5.

8. Петухов, А. Ю. Формирование манипуляционных уязвимостей в сознании подростков с помощью современных виртуально-коммуникативных средств / А. Ю. Петухов, Н. С. Чупрякова // *Научные ведомости*. – 2014. – № 26. – С. 169–75.

9. Храмов, А. В. Может ли длительное ношение наушников увеличить риск развития гиперакузии / А. В. Храмов // *NOISE Theory and Practice*. – 2020. – № 3. – С. 60–5.

10. Шестакова, Г. Н. К вопросу о воздействии наушников на слуховой анализатор людей / Г. Н. Шестакова // *Здравоохранение ЮГРБ: Опыт и инновации*. – 2022. – № 1. – С. 23–5.

УДК 613.2:796.53.23

## **РАЦИОН ПИТАНИЯ У ДЗЮДОИСТОВ**

***Е. В. Звягина, А. Д. Колесников***

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерства по физической культуре, спорту и туризму,  
г. Челябинск, Российская Федерация*

**Введение.** Поступление пищи является физиологической потребностью любого человека.

Определенная деятельность требует энергетических ресурсов для ее выполнения, реализации, а также для поддержания работоспособности индивида. Сочетание умственных и циклических (физических) нагрузок в пределах суток требует повышенных энергозатрат и резервов для организма [1].

Оценка фактического рациона дает обобщенную информацию о возможностях адаптации и работоспособности, а следовательно, и результативности исполнителя.

Недостаток пищи, снижает возможности и повышает риски для здоровья, что негативно сказывается на учебных и спортивных результатах [2].

**Цель исследования:** изучение пищевого поведения, его рациональности среди дзюдоистов Челябинска.

**Материал и методы исследования.** Методологической основой исследования послужило изучение работ в доступных наукометрических базах, а также нестандартизированная методика социологического опроса.

В исследовании обобщен теоретический материал по исследуемой теме, а также представлены результаты собственных исследований.

Методика проведения исследования – опрос 50-ти дзюдоистов, направленный на определение фактического рациона спортсменов.

В качестве исследовательской задачи обозначили попытку оценить фактический рацион и режим пищевого поведения студентов. Методика опроса, использованная в исследовании, представляет собой косвенный диагностический способ установления пищевого стереотипа, которая не всегда отражает рациональность и адекватность питания спортсмена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения рациональности питания в опросе был применен вопрос: «Сколько раз в сутки Вы принимаете пищу?».

Установлено, что 100% спортсменов (дзюдоистов) употребляют пищу 3 раза в день.

На вопрос: «Что вы употребляете в пищу? (завтрак, обед, ужин)», были получены следующие ответы: дзюдоисты Челябинска употребляют мясо, овощи, яйца, разные крупы, а также фрукты.

Двигательную активность спортсмена рекомендуется оценивать посредством изучения структуры режима дня, видов выполняемой двигательной активности, их продолжительности и интенсивности.

**Выводы.** По анализу опрошенных, мы можем сделать вывод о том, что дзюдоисты Челябинска питаются удовлетворительно, то есть употребляют в пищу все необходимые нутриенты (в том числе витамины и минералы). Питаются они 3 раза в день для быстрого восстановления сил перед тренировкой, а также поддерживают здоровый образ жизни.

#### **Литература**

1. Пашинцев, В. Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов / В. Г. Пашинцев. – М. : Советский спорт, 2013. – С. 21–45.

2. Григорьева, А. С. Спортивное питание для юных спортсменов / А. С. Григорьева // Современные научные исследования и инновации. – 2022. – № 7 (135). – С. 7–15.

УДК 612.39:796.14

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ – САМБИСТОВ (I-III КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ)**

***Е. В. Звягина, А. Курицына, В. Лапикин***

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерства по физической культуре, спорту и туризму, г. Челябинск, Российская Федерация*

**Введение.** Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, условий и обстоятельств. Вместе с тем среди