

СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПИТАНИЕМ

Пикалович С. Д.

*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Белова Т. Ч.*

Введение. Физическая культура и питание существуют неразрывно друг от друга. Без правильного питания будет трудно поддерживать физическую форму и активность. Для выполнения физических нагрузок необходима также энергетическая поддержка, поскольку без энергии организм будет истощенный, вялый, малоподвижный. Питание и физическая культура также влияют на психологическое состояние, что показывает важность данных процессов.

По национальной статистике комитета Республики Беларусь с 2022 г. по 7 апреля 2023 г. число занимающихся физическими упражнениями или спортом в возрасте 16 лет и старше возросло на 27,3% [3].

Цель исследования. Определить связь между физической культурой и питанием.

Материалы и методы. В рамках исследования было проведено анкетирование среди студентов 2-3 курсов.

Результаты исследования. Студентам сложно самим себя замотивировать на спорт под огромным грузом их обязанностей. Для этого им нужны качественный педагог, современная система образования, которая составила бы определенные требования к подбору персонала на должность преподавателя: он должен сформировать субъектно-личностные, а также ценностные отношения к преподаваемому предмету. Преподавателю необходимо иметь достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умение обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. В связи с этим проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, становления и развития качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между студентом и преподавателем.

Довольно жесткие требования. Но под руководством такого наставника студентам будет легче понять для себя важность данной дисциплины. Необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, опираясь на следующие виды мотивов: оздоровительные, двигательные и деятельностные; соревновательно-конкурентные, эстетические, психологически-значимые мотивы, воспитательные, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, административные и культурные.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы. Это способствует долголетию человека, формированию здорового, морально-психологического климата в разных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению

травматизма, заболеваемости.

К явлениям физической культуры (как элемента общей культуры) относятся те способы, виды и результаты человеческой деятельности, которые направлены на преобразование человеком своей собственной природы. Это та часть общей культуры, которая воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на самого человека, являющегося частью этой природы, на его качества, возможности, способности [1, с. 67].

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В этом определении отражено самое широкое представление, объединяющее в себе виды и формы проявления физической культуры. Из него следует, что физическая культура базируется как на материальных, так и на духовных основах. Поэтому и в деле формирования физического воспитания личности важно помнить о единстве и взаимообусловленности биологического и социального в человеке, которые находят свое отражение в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры. При формировании ее двигательного компонента воздействие оказывается в основном на физическую природу человека.

Это достигается путем целенаправленного, систематического освоения разных двигательных действий и развития разносторонних физических способностей. Когда же воздействуют с целью формирования интеллектуального компонента, усилия акцентируют прежде всего на формировании специальных знаний и умений, их использования с целью самосовершенствования [1, с. 68].

Таким образом, очевидно, что физическая культура – сложное и многофункциональное явление, составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

В содержании физической культуры можно с некоторой уверенностью выделить две основные стороны: во-первых, все то ценное, что создает и использует общество к качеству специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры); во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения

и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют. Это может быть связано с тем, что присутствует желание привести свое тело в порядок, т. е. с эстетической стороной. Бытует такое мнение, что большая часть занимается таким образом своим здоровьем, а другие занимаются данной сферой профессионально.

Теоретически это просто – удовлетворять свои потребности и быть здоровым, жизнерадостным. В практической деятельности все сложнее, так как потребности в компонентах пищи меняются на протяжении жизни человека и зависят от целого ряда факторов, из которых складывается то, что принято называть образом жизни.

Питание подразумевает под собой поступление пищи в организм, расщепление (переваривание) пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте, последующее всасывание и усвоение продуктов переваривания, необходимых для построения и обновления тканей и компенсации энергозатрат [2].

Питание обеспечивает организм энергетическими субстратами (энергетическая функция), основные из которых – углеводы и липиды; строительным материалом для процессов биосинтеза (пластическая функция), основные из которых – аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты; а также водой, витаминами, минеральными веществами, то есть всем тем, что необходимо в повседневной жизни [2].

Кроме того, питание, удовлетворяя одну из основных биологических потребностей организма, должно приносить человеку чувство удовольствия.

При соблюдении правильного питания можно сохранить физиологические возможности и избежать таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие.

Согласно рекомендациям диетологов, наиболее благоприятное соотношение основных углеводов, жиров и белков в суточном рационе взрослого человека должно составлять 1:1:4. При этом на долю углеводов должно приходиться около 50-55%, жиров – 30-35%, белков – 10-15% общей калорийности рациона питания [2].

По анкетным данным можно сделать следующие заключения: 40% студентов не соблюдают правила питания, не выполняют физические упражнения по утрам и вечерам, тогда как другая часть (60%) стараются придерживаться правильного питания и выполняют физические упражнения в зависимости от занятости. Самые любимые перекусы – сладости (20%), фрукты и овощи (80%), колбаса (25,5%), чипсы (10%). На вопрос: «Сколько раз в день необходимо питаться?», наибольшая часть студентов ответили: «три раза в день» (70%), но при этом они не всегда соблюдают данный режим питания.

Тем самым у студентов наблюдается отсутствие мотивации для занятия каким-либо видом деятельности, усталость, плохое настроение. Чаще всего у студентов, проголосовавших за несоблюдение питания и отсутствие физических нагрузок, присутствуют тяжесть, одышка и физические особенности (излишний вес, проблемы со здоровьем). Из любимых перекусов они выбирают бутерброды, сладости и чипсы, поскольку это самый доступный

и быстрый перекус.

Перекусы, которые включают углеводные продукты, приводят к инсулинорезистентности, и как следствие – к сердечно-сосудистым заболеваниям. Перекусы допустимы, если не наблюдаются проблемы с инсулинорезистентностью, при нормальном весе и частых занятиях спортом. Однако при всем этом злоупотребление также может привести к неприятным исходам.

Завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время оптимально для поддержания здорового веса и хорошего самочувствия в долгосрочной перспективе. У студентов постоянный перекус – это в первую очередь постепенное повышение калорийности рациона и, соответственно, риск набора лишнего веса. Студенты, занимавшиеся физическими нагрузками и соблюдая правила питания, показали наилучший результат. Чувствовали себя энергичными, бодрыми. Полезная, правильно приготовленная пища и дробное питание не дали шанса появиться лишним килограммам.

Пища – это источник удовольствия. Надо, чтобы она действительно приносила радость. Для этого желательно есть за сервированным столом, в хорошей компании, так как прием пищи – это еще и социальный фактор.

Выводы. В исследовании установлено, что физическая культура и питание тесно взаимосвязаны между собой, могут влиять на телосложение человека. Для мотивации нужен компетентный преподаватель, который индивидуально подберет необходимые упражнения и сбалансированное питание.

Литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта : учебник. – Москва : ЮНИТИ-ДЛНЛ, Закон и право, 2012. – 671 с.
2. Ильютин, А. В. Биохимические основы питания спортсменов / А. В. Ильютин, И. Л. Гилеп ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 64 с.
3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/statobzor-zdorovie-2023-.pdf. – Дата доступа: 27.11.2023.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Потапчик А. А., Мандик А. Д.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Добриогло А. С.*

Введение. Физическая активность – важная составляющая здорового образа жизни. Главная ее функция заключается в укреплении здоровья и