

Республики Беларусь от 16 декабря 2015 г. № 125 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://minzdrav.gov.by/upload/lcfiles/text\\_tnpa/000350\\_91630\\_sanpin125.pdf](https://minzdrav.gov.by/upload/lcfiles/text_tnpa/000350_91630_sanpin125.pdf). – Дата доступа: 07.04.2025.

3. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2023 году : доклад Министерства здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.rcheph.by/info-analit-block/sanitarno-epidemiologicheskaya-obstanovka-v-respublike-belarus-za-2020-god/?sphrase\\_id=52296](https://www.rcheph.by/info-analit-block/sanitarno-epidemiologicheskaya-obstanovka-v-respublike-belarus-za-2020-god/?sphrase_id=52296). – Дата доступа: 07.04.2025.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Илюшевич В.С.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Институт инженерной экономики,

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф.Решетнёва,  
г. Красноярск, Россия

Научный руководитель – д-р пед. наук, проф. Кудрявцев М.Д.<sup>2</sup>

**Введение.** В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а доступность нездоровой пищи растет, поддержание здорового образа жизни становится не просто модным трендом, а необходимостью для сохранения физического и психического здоровья. Ключевым элементом этого образа жизни, без сомнения, является правильное питание. Сегодня, в эпоху повышенного внимания к здоровью, значение питания как ключевого фактора благополучия трудно переоценить. Осознание важной роли сбалансированного рациона уходит корнями в глубокую древность. Питание обеспечивает нас необходимой энергией для работы, поддержания оптимальной температуры тела и восстановления тканей, изнашивающихся в процессе жизнедеятельности. Пища – это топливо для всех систем организма, часть которого расходуется на поддержание основных жизненных функций в состоянии покоя, а другая – на переработку самой пищи в процессе пищеварения [1].

В данном исследовании рассматривается текущее состояние здоровья и уровень работоспособности студентов в повседневной жизни. Был проведён анализ, показывающий влияние правильного питания на здоровье их организма, предлагаются возможные решения для его улучшения.

**Цель исследования:** изучить воздействие правильного питания при ведении здорового образа жизни среди студентов.

**Материал и методы исследования:** предмет исследования – правильное питание при ведении здорового образа жизни в повседневной жизни.

Метод исследования – социологический опрос, эксперимент.

Объект исследования – физические нагрузки в повседневной жизни, работоспособность и общее состояние здоровья студента.

В рамках исследования был проведён опрос среди 17 студентов группы Экономической безопасности Института инженерной экономики Сибирского государственного университета. В опрос входили вопросы о текущем состоянии здоровья, уровне физической активности в течение дня и о правильности их питания. Также, был проведён анализ литературы по теме правильного питания в жизни человека.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты опроса показали, что 8 (44,4%) студентов из 18 опрошенных не выполняют физические упражнения в повседневной жизни. Часть опрошенных, а это 4 человека (22,2%) указали, что занимаются физической нагрузкой несколько раз в месяц, в свою очередь лишь 6 (33,3%) опрошенных регулярно занимаются спортом (рисунок 1).



**Рисунок 1.** - Результаты опроса студентов о текущем уровне физической активности в повседневной жизни

Также был задан вопрос о соблюдении правильного питания среди студентов, по результатам которого был составлен рисунок 2.



**Рисунок 2.** - Результаты опроса студентов о соблюдении правильного питания в повседневной жизни

Результаты опроса показали, что 8 (44,4%) студентов из 18 опрошенных придерживаются правильного питания. Часть опрошенных, а это 3 человека (16,67%) указали, что не всегда соблюдают правильное питание, в свою очередь 7 (38,8%) опрошенных регулярно питаются правильно (рисунок 2).

После определения уровня физической активности и правильности питания студентов в повседневной жизни проанализировала текущее состояние их здоровья. Для определения взаимосвязи между правильностью питания и состоянием здоровья результаты опроса были разделены на три группы по данным рисунка 2: группа А – не питаются правильно; группа Б – не всегда соблюдают правильное питание; группа В – придерживаются правильного питания. Для анализа результатов обратимся к рисункам 3, 4, 5.



**Рисунок 3.** - Результаты опроса студентов о текущем состоянии здоровья: группа А

По результатам опроса группы А (не питаются правильно) получили, что большинство участников, а именно 5 студентов (71,4 %) из 7, испытывают регулярные проблемы со здоровьем, на основании чего можно сделать вывод о снижении их работоспособности, что оценивается отрицательно.



**Рисунок 4.** - Результаты опроса студентов о текущем состоянии здоровья: группа Б

По результатам опроса группы Б (не всегда соблюдают правильное питание) получили, что подавляющее большинство участников, а именно 2 студента (66,6%) из 3 опрошенных, не болеют, что показывает положительное влияние правильного питания на здоровье человека, а также на хорошую работоспособность студента в течение учебного дня. Чтобы подтвердить эту взаимосвязь, рассмотрим результаты опроса группы В.



**Рисунок 5.** - Результаты опроса студентов о текущем состоянии здоровья: группа В

Анализ ответов группы В (придерживаются правильного питания), показал, что 6 студентов (75%) не болеют совсем, а 2 (25%) человека болеют редко.

Таким образом, проведённый анализ доказывает положительное влияние правильного питания на хорошее состояние здоровья и повышенную работоспособность в течение учебного дня.

На основании полученной взаимосвязи сформированы рекомендации по физическим упражнениям студентам.

Необходимо придерживаться правильного питания. Также нужно регулярно получать физическую нагрузку. Спорт должен включать в себя упражнения на следующие группы мышц: мышцы туловища, мышцы шеи, мышцы плечевого пояса, мышцы ног [1].

**Выводы.** Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здорового образа жизни. Оно не только обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, но и способствует улучшению физического и психоэмоционального состояния. Важно осознавать значимость разнообразия в рационе, учитывая индивидуальные потребности и предпочтения.

Соблюдая простые принципы, можно не только оптимизировать свое здоровье, но и повысить общую качество жизни. Ведя активный образ жизни и делая правильный выбор в питании, мы создаём крепкую основу для долгосрочного благополучия.

### Литература

1. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавролина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с. – Режим доступа: [http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskay\\_a-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf](http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskay_a-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf). – Дата доступа: 25.02.2025.