

успеваемость, уровень медицинских знаний, высокое качество предстоящей жизни будущих специалистов здравоохранения, а также весомый вклад в реализацию целей политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ [1].

Литература

1. Здоровье-21 – Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение : библиотеч. каталог опубликов. Данных ВОЗ / Европейское региональное бюро ВОЗ. – Дания : ВОЗ, 2016. – 44 с.

2. Парахонский, А. П. Актуальные проблемы рационального питания населения / А. П. Парахонский // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 6. – С. 49–50.

3. Сурмач, М. Ю. Молодежь в здоровьесберегающих социальных программах / М. Ю. Сурмач // Проблемы управления. – 2015. – № 3. – С. 86–93.

УДК 159.944796.012.6

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПОВАРОВ

³Г.С. Кесоян, ²Л.С. Пятенко

Научный руководитель: ^{1,2}М.Д. Кудрявцев

¹Сибирский федеральный университет» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,

²Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,

³Институт гастрономии Федерального государственного автономного учреждения высшего образования,
г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. Индустрия гастрономии имеет не только высокий темп изменений и развития, но и характеризуется большой вовлеченностью и интенсивностью работы всех сотрудников предприятий общественного питания.

Работа в подразделении кухни отличается длительностью рабочего дня, а также большой физической нагрузкой, что может становиться причиной физического и эмоционального переутомления.

Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, работа в положении стоя с наклоном головы, а также работа в условиях высоких температур, может являться причиной стрессов и проблем со здоровьем человека.

Физические упражнения являются наиболее эффективными в качестве меры борьбы с негативным воздействием этих факторов на качество самочувствия и производительность труда [1].

В данном исследовании рассматриваются текущее состояние производительности и уровня эмоциональной усталости студентов, проходящих практическую подготовку на позиции повара.

Выполнен анализ факторов, влияющих на качество их самочувствия, предлагаются возможные решения для улучшения их работоспособности.

Цель исследования: изучить воздействие физических упражнений на повышение работоспособности и снижении профессионального выгорания среди поваров.

Материал и методы исследования. Предмет исследования – влияние физических упражнений на работоспособность и эмоциональное состояние студента в период практической подготовки.

Метод исследования – социологический опрос, эксперимент.

Объект исследования – работоспособность и эмоциональное состояние студента.

В рамках исследования был проведён опрос среди 150 студентов Института гастрономии Сибирского федерального университета, которые находились на практической подготовке в подразделении кухни.

Опрос содержал вопросы о текущем уровне физической активности, о состоянии здоровья до периода и в период практической подготовки, об эмоциональном состоянии и уровне мотивации к труду.

Кроме того, был проведен анализ литературы по теме влияния физической нагрузки на работоспособность человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса показали, что 83 (55,3%) студента из 150 опрошенных не выполняют физические упражнения в период практической подготовки в качестве повара. Также 38 (25,3%) опрошенных указали, что занимаются физической нагрузкой несколько раз в месяц, в свою очередь, лишь 29 (19,3%) опрошенных регулярно занимаются спортом (рис. 1).



Рисунок 1 – Результаты опроса студентов о текущем уровне физической активности в период практической подготовки в качестве повара

После определения уровня физической активности студентов в период практики проанализировали текущий уровень их работоспособности, а также эмоционального состояния.

Для определения взаимосвязи между уровнем физической активности и результатами труда результаты опроса были разделены на три группы по данным рисунка 1:

группа А – не получают физическую нагрузку;

группа Б – получают физическую нагрузку несколько раз в месяц;

группа В – регулярно получают физическую нагрузку.

Для анализа результатов обратимся к рисункам 2, 3, 4.

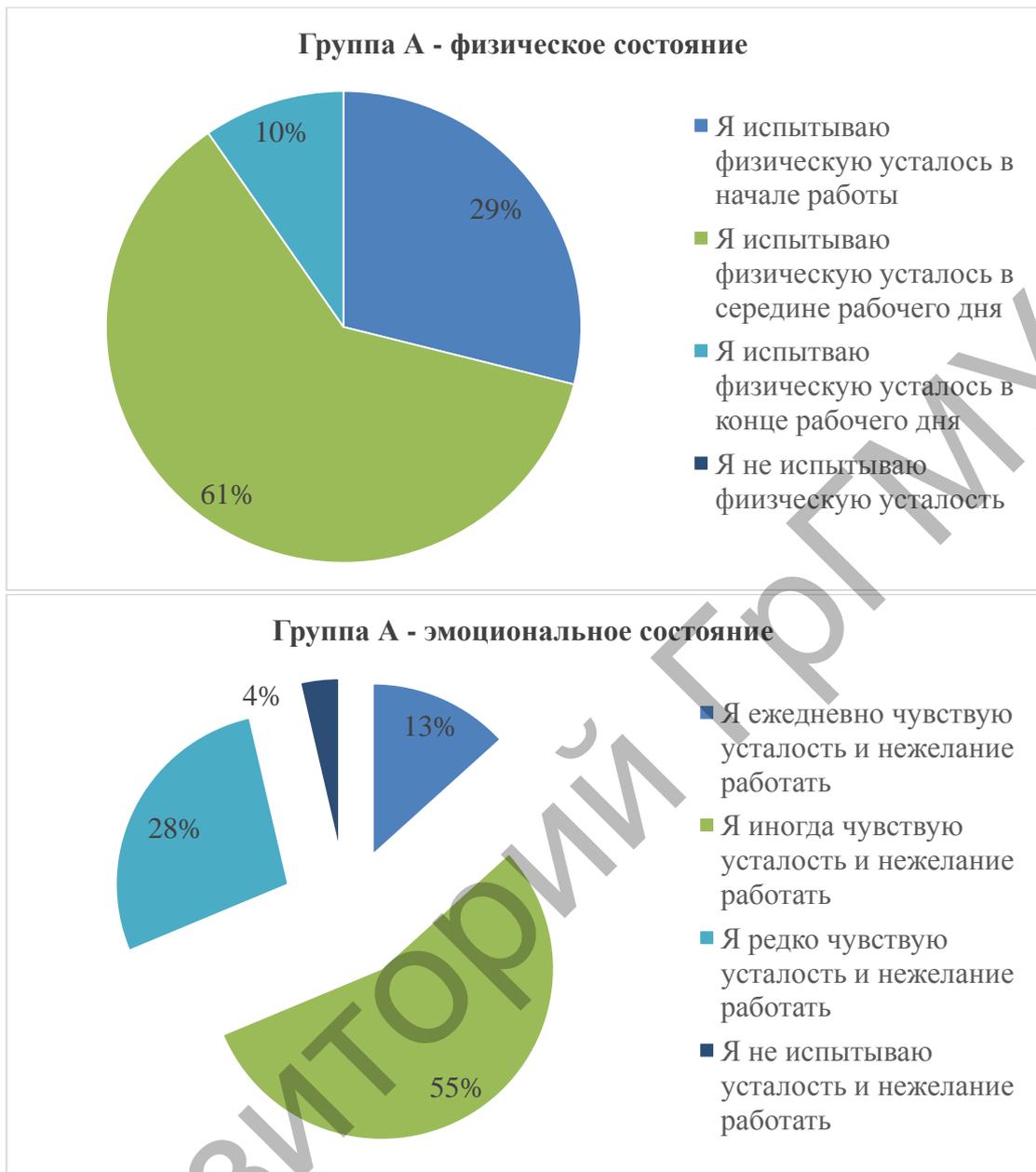


Рисунок 2 – Результаты опроса студентов о текущем уровне работоспособности и эмоционального состояния: группа А

По результатам опроса группы А (не получают физическую нагрузку), установлено, что большинство респондентов, а именно 51 студент (61%), испытывают физическую усталость уже в середине рабочего дня, на основании чего можно сделать вывод о снижении их работоспособности и производительности на середине рабочей смены, что оценивается отрицательно.

Оценка их эмоционального состояния также отрицательная, так как 46 респондентов (55%) отмечают, что иногда испытывают усталость и нежелание работать, а 11 респондентов (13%)

испытывают данные эмоции ежедневно. Такие данные могут являться началом эмоционального выгорания.

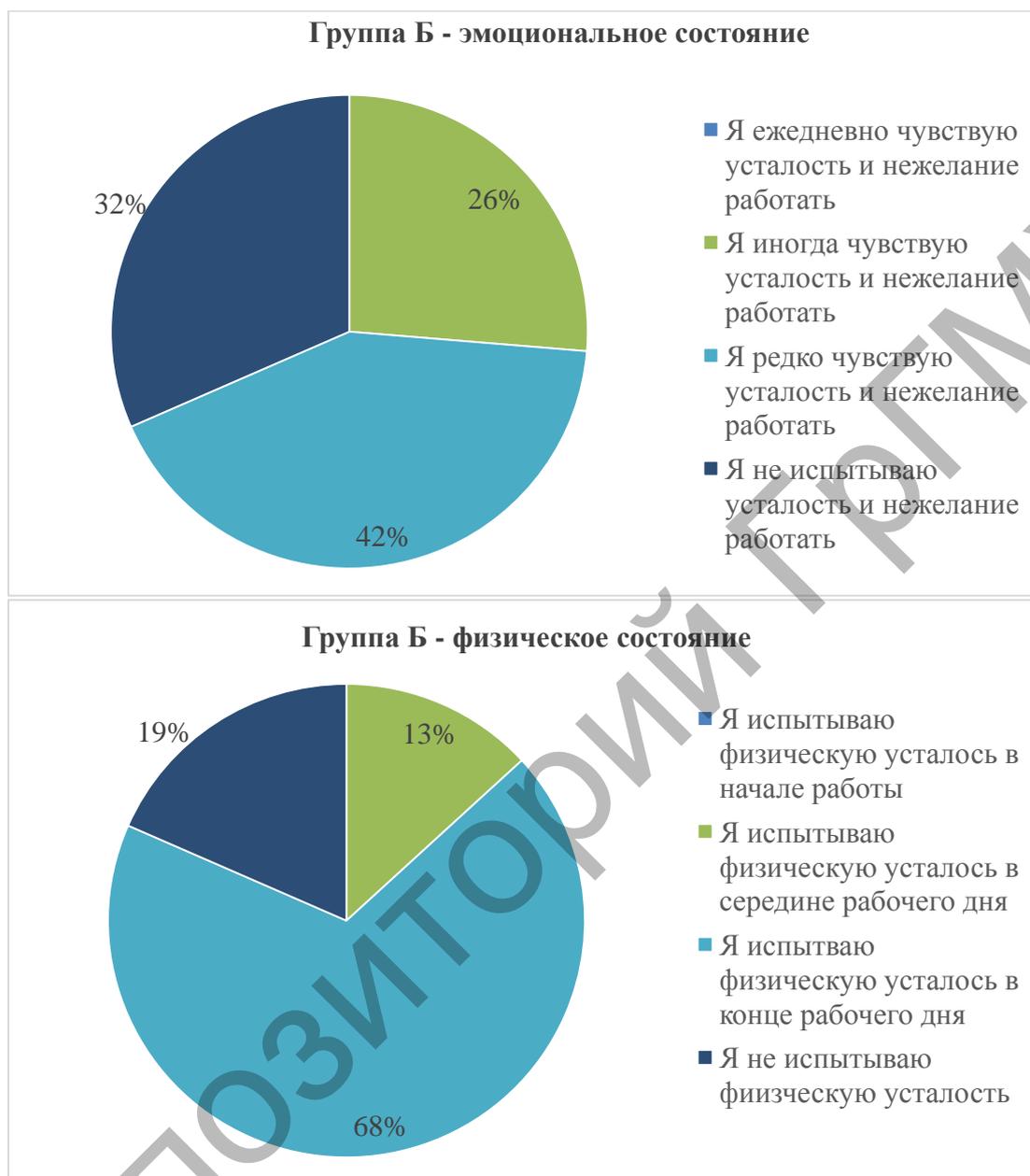


Рисунок 3 – Результаты опроса студентов о текущем уровне работоспособности и эмоционального состояния: группа Б

По результатам опроса группы Б (получают физическую нагрузку несколько раз в месяц), наблюдаем положительную динамику в процентном соотношении в сравнении с группой А. Среди респондентов, которые получают физическую нагрузку несколько раз в месяц, 7 опрошенных (18%) не испытывают физическую усталость в течение дня, а 26 (69%) – чувствуют усталость только в конце дня.

Также положительно оценивается эмоциональное состояние этой группы, так как 28 человек (74%) не испытывают нежелания работать или испытывают это состояние редко. Таким образом, мы можем отследить положительное влияние наличия физической нагрузки на работоспособность и эмоциональное состояние студентов в период практики на кухне. Чтобы подтвердить эту взаимосвязь, рассмотрим результаты опроса группы В.

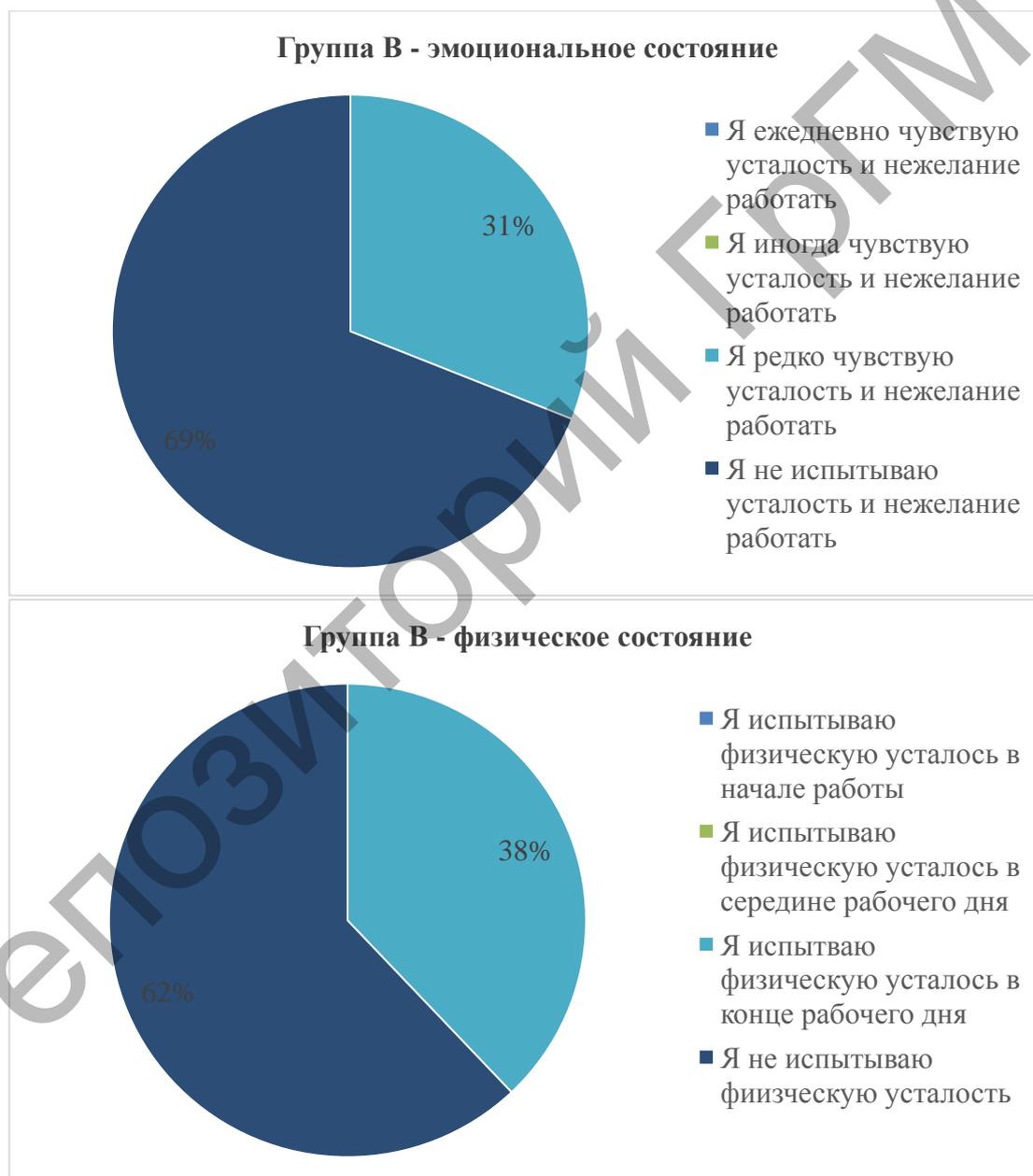


Рисунок 4 – Результаты опроса студентов о текущем уровне работоспособности и эмоционального состояния: группа В

Анализ ответов группы В (регулярно получают физическую нагрузку) показал, что 18 студентов (62%) не испытывают физическую усталость, а 11 (38%) человек испытывают ее лишь в конце дня. Также самые положительные результаты, с точки зрения эмоционального состояния, наблюдаются у группы, регулярно получающей физическую нагрузку. 20 респондентов (69%) не испытывают нежелания работать, а 9 человек (31%) испытывают данное состояние крайне редко.

Таким образом, проведенный анализ доказывает положительное влияние физических упражнений на повышение работоспособности и снижение профессионального выгорания среди поваров.

На основании полученной взаимосвязи сформированы рекомендации по физическим упражнениям студентам, проходящим практику на позиции повара, а также действующим сотрудникам позиции повар [2].

Необходимо устраивать перерывы на разминку в течение рабочего времени для снятия напряжения в мышцах. Разминка должна включать в себя упражнения на следующие группы мышц: мышцы кистей, мышцы туловища, мышцы шеи, мышцы плечевого пояса, мышцы ног.

Выводы. Регулярные физические упражнения способствуют росту производительности и работоспособности, а также снижают уровень эмоционального напряжения и выгорания.

Наличие физической активности будет способствовать увеличению выносливости, снижению утомляемости, что положительно отразится на всех аспектах жизни человека [3].

Литература

1. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf>.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 417 с.

3. Валеев, Ф. Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни / Ф. Г. Валеев. – Казань: Идел-Пресс, 2017. – 218 с.

УДК 613.2.03:796.322]-057.875

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ: КОМПЛЕКСНЫЙ
ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ РАЦИОНА
В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

¹К.Ю. Краськов

Научные руководители: ³Э.К. Кыргыз, ^{1,2}М.Д. Кудрявцев

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск,

²Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

³Тувинский государственный университет, г. Кызыл,
Российская Федерация

Введение. Современный футбол предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Студенты, совмещающие учебную деятельность с интенсивными тренировками, сталкиваются с необходимостью оптимизации всех аспектов подготовки, среди которых питание занимает ключевое положение. Однако, по данным современных исследований, до 60% студентов-спортсменов не придерживаются рационального режима питания, что негативно сказывается на их работоспособности и восстановлении [2].

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими факторами, включающими рост требований к физической подготовке футболистов, увеличение учебной нагрузки в ВУЗах, недостаточную изученность особенностей питания именно в студенческой группе спортсменов, а также отсутствие унифицированных рекомендаций по питанию для данной категории молодежи.