

## Список литературы

1. Эмоциональное выгорание спортсменов // Медицинский справочник болезней. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/athlete-burnout> (дата обращения: 15.12.2025).
2. Половнева, Н. Как планирование помогает спортсменам: исследования, советы и инструменты / Н. Половнева. – URL: <https://singularity-app.ru/blog/planirovanie-v-sporte/> (дата обращения: 15.12.2025).
3. Чижова, Е. Синдром перетренированности в спорте высших достижений / Е. Чижова, Т. Табурова, Д. Кулагина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 2(34). – С. 172-185.

## ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Демчик А.А.

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Борисенко А.В.

**Актуальность.** В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а требования к продуктивности растут, мы часто забываем о самом главном – о нашем здоровье. И если раньше забота о питании казалась уделом спортсменов или людей с особыми диетами, то сегодня актуальность здорового и рационального питания выходит на первый план для каждого, кто стремится к успеху и благополучию. Для его достижения каждому человеку необходимо комплексно подойти к двум аспектам: организации рационального питания и поддержанию активного образа жизни [1].

Здоровое и рациональное питание – это не строгие ограничения и отказ от любимых блюд. Это сбалансированный подход к выбору продуктов, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Необходимо понимать, что употреблять натуральную пищу намного полезнее, чем заменять ее на витамины и добавки [2]. Поддержание адекватного водного баланса является важным фактором для бесперебойного протекания метаболических процессов в организме. Наш организм не прекращает свою работу ни на минуту, требуя постоянного питания. Даже в состоянии полного покоя он нуждается в энергии, и эту энергию мы получаем именно из пищи. Качество питания является ключевым фактором, определяющим нашу работоспособность, частоту возникновения

заболеваний, состояние нервной системы и, в конечном итоге, продолжительность жизни [1].

Для студентов медицинских университетов, которые ежедневно сталкиваются с высокой учебной нагрузкой и стрессом, правильное питание играет особенно важную роль.

**Цель.** Оценить влияние особенностей питания на общее состояние здоровья и эффективность учебной деятельности студентов медицинского университета.

**Методы исследования.** Проведено анкетирование среди 300 студентов различных факультетов Гродненского государственного медицинского университета. В исследование были включены 70 парней (23,3%) и 230 девушек (76,6%) со средним возрастом 20,5 лет (диапазон 18-23 года, медиана 21 год). Анкетирование состояло из ряда вопросов: каким является режим питания студентов; соблюдают ли они какие-либо диеты, если да, то какие и с какой целью; сколько раз принимают пищу в течение учебного дня; какие продукты предпочитают включать в свой рацион и какие отказываются употреблять; какое соотношение белков, жиров и углеводов считают достаточным для нормального функционирования организма; что преобладает в их выборе того или иного продукта; насколько баллов по шкале от 1 до 5 оценивают свой уровень энергии, умственную работоспособность (концентрация, память), усталость и сонливость в течение дня; видят ли связь между своим стилем питания и уровнем работоспособности.

**Результаты и их обсуждение.** В результате опроса из 300 студентов 195 (65%) не соблюдают режим питания, 105 (35%) его придерживаются. Соблюдают диету с целью снижения веса всего 15 человек (5%), 285 человек (95%) не соблюдают никаких диет. Двух-трехразовое питание у 210 человек (70%), трех-четырёх у 60 человек (20%), одноразовое у 30 человек (10%). Четверть респондентов 75 человек (25%) считают, что соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4, а 225 человек (75%) не считают их соотношение в своем рационе. Продуктами выбора являются: 10% фрукты, 7% овощи, 25% мясные продукты, 5% рыба и морепродукты, 12% молочная продукция, 12% сладости, 3% сухофрукты, 2% орехи, 6% хлебобулочные изделия, 18% фаст-фуд. Среди напитков предпочитают употреблять: кофе – 180 человек (60%), газированную воду – 27 человек (9%), воду бутилированную негазированную – 45 человек (15%), чай – 48 человек (16%). При выборе продуктов среди студентов 75 человек (25%) обращают внимание на стоимость, вкус, время приготовления, 45 человек (15%) на стоимость, время приготовления, 15 человек (5%) на состав, калории, 30 человек (10%) на вкус, время приготовления. На 1 балл оценили свой уровень энергии 6 человек (2%), на 2 балла – 24 человека (8%), на 3 балла – 75 человек (25%), на 4 балла – 150 человек (50%), на 5 баллов – 45 человек (15%).

На 1 балл оценили свою умственную работоспособность 24 человека (8%), на 2 балла – 6 человек (2%), на 3 балла – 150 человек (50%), на 4 балла – 45 человек (15%), на 5 баллов – 75 человек (25%); На 1 балл оценили свою усталость и сонливость в течение дня 6 человек (2%), на 2 балла – 30 человек (10%), на 3 балла – 60 человек (20%), на 4 балла – 69 человек (23%), на 5 баллов – 135 (45%). На вопрос видят ли связь между своим стилем питания и уровнем работоспособности связь ответили «Да» – 141 человек (47%), «Нет» – 159 человек (53%).

Исходя из вышесказанного можно сделать нижеследующие выводы.

Стиль питания является одним из ключевых факторов, влияющих на общее состояние здоровья и уровень работоспособности человека. Студенческая жизнь – это время интенсивного обучения, стресса, недосыпания и, зачастую, ограниченного бюджета. В этих условиях питание нередко отходит на второй план, становясь компромиссом между доступностью, скоростью приготовления и вкусовыми предпочтениями. Однако для студентов медицинского университета, будущих врачей, осознанное отношение к своему здоровью и работоспособности должно быть приоритетом. Стиль питания, который они выбирают сегодня, напрямую влияет на их физическое и психическое состояние, а значит, и на успешность обучения и будущую профессиональную деятельность. Формирование правильных пищевых привычек способствует улучшению физического состояния, повышению умственной активности и снижению уровня стресса. Внедрение здорового питания в повседневную жизнь студентов является важной задачей для повышения качества их обучения и общего благополучия.

Влияние здорового питания на нашу работоспособность многогранно и проявляется на разных уровнях: Углеводы необходимы для обеспечения организма необходимой энергией, белки для строительства и восстановления тканей, а также для синтеза нейромедиаторов, отвечающих за бодрость и мотивацию, омега-3 жирные кислоты играют ключевую роль в работе мозга, улучшая память, концентрацию и способность к обучению, витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы и синтеза нейромедиаторов, влияющих на настроение и когнитивные способности, фрукты и овощи, богатые антиоксидантами, защищают клетки мозга от повреждений, улучшая его работу и замедляя процессы старения. Недостаток питательных веществ может приводить к раздражительности, апатии и даже депрессивным состояниям [3].

**Выводы.** Таким образом, на основе вышесказанного, можно дать студенческой молодежи следующие рекомендации: планировать питание с учетом учебного расписания. Включать в рацион свежие овощи и фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные белки. Ограничить

потребление сахара, соли, фаст-фуда и напитков с высоким содержанием кофеина. Регулярно питаться малыми порциями для поддержания стабильного уровня энергии. Потреблять достаточное количество воды.

### **Список литературы**

1. Чижова, Е. Синдром перетренированности в спорте высших достижений / Е. Чижова, Т. Табурова, Д. Кулагина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 2(34). – С. 172-185.
2. Сбитнева, О. А. Влияние стиля питания на состояние здоровья, физической и умственной работоспособности / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 2-1. – С. 154-156.
3. Черногорова, А. А. Роль правильного питания в жизни студента / А. А. Черногорова, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 140-144.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ В БИЛЬЯРД НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОТНЕСЁННЫМИ В ГРУППУ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Зябирова А.Н., Миллер А.А., Шоршина П.Э.**

Сургутский государственный университет

Сургут, Российская Федерация

Научный руководитель – канд. пед наук, доц. Юденко И.Э.

**Актуальность.** Критическая ситуация, сложившаяся в демографическом поле, а также и «негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения объективно подготовили базу для повышения численности обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре» [1, 2]. В наиболее трудные условия попадают, прежде всего, студенты, поступившие на первый курс университета и имеющие различные ограничения в возможностях здоровья. У данных лиц «снижение физической активности происходит на фоне возрастающих умственных нагрузок и адаптационных перестроек, связанных с новой для них спецификой обучения» [1]. В этой связи «могут серьезно пострадать их умственная и физическая работоспособность» [3, 4]. В Сургутском государственном университете для решения данной проблемы проводятся доступные обучающимся элективные курсы по физической культуре, такие как бильярд и шахматы. Однако методическое обеспечение этих занятий и организационные условия их проведения нуждаются в научном обосновании.