«Стратегией национальной безопасности», указами президента и т. д. Без изучения нормативно-правовой базы освоение профессиональными компетенциями становится невозможным, а изучение предмета становится плоским и неинформативным. Поэтому изучение законодательных актов является обязательной частью освоения курса.

1. ФЗ "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ ,
2. ФЗ N 114-ФЗ "О противодействии экстремистской деятельности" N 114-ФЗ
3. Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации «О положении на северном Кавказе и о принимаемых федеральными органами государственной власти мерах в связи с возникновением угрозы национальной безопасности Российской Федерации» от 17.12.1999 г.
4. Федеральный закон "О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях" от 19.06.2004 N 54-ФЗ.
5. Указ Президента РФ от 31.12.2015 N 683 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации
6. Военная доктрина Российской Федерации (утверждена Указом Президента РФ от 5 февраля 2010 г.)
7. Постановлении Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации «О преодолении кризиса в экономике Российской Федерации и о стратегии экономической безопасности государства» от 20.03.1998 г. // СЗ РФ. 1998. №14
8. ФЗ О свободе совести и о религиозных объединениях» от 26 сентября 1997 №125
9. Указ Президента РФ «Вопросы федеральной службы безопасности Российской Федерации» от 11.08.2003 г. // СЗ РФ. 2003. №33.
10. Федеральный закон от 8 января 1998 г. N 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах" (с изменениями и дополнениями

Редникина И.С., Налимова М.Н.

Правильное питание студентов как основополагающее при занятии физической культурой

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-168

idsp: ljjournal-12-2019-168

Аннотация

В данной статье рассмотрены основополагающие принципы здорового образа жизни, обоснована необходимость студентов в занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, выявлена взаимосвязь между соблюдением правильного питания и спортивными нагрузками. Также описаны основные правила сбалансированного питания, при соблюдении которых занятия спортом можно сделать наиболее эффективными и улучшить состояние организма в целом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правильное питание, студенты, здоровый образ жизни.

Abstract

This article considers the fundamental principles of a healthy lifestyle, justifies the need for students to engage in physical culture in higher education, reveals the relationship between the observance of proper nutrition and sports activities. Also describes the basic rules of a balanced diet, in compliance with which sports can be made the most effective and improve the condition of the body as a whole.

Key words: physical culture, sport, proper nutrition, students, healthy lifestyle.

Основным фактором, укрепляющим и поддерживающим состояние организма в норме, является физическая культура. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывает положительное воздействие на состояние человека: происходит укрепление мышечной системы, улучшается функционирование нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также повышается работоспособность организма в целом. Состояние здоровья определяет способность человека к выполнению определённых действий и нагрузок.

Деятельность студентов связана со значительным напряжением зрения, внимания, активной умственной деятельностью и малой физической активностью [1]. Именно по этим причинам физическая культура является неотъемлемой дисциплиной в высших учебных заведениях. Поэтому такая дисциплина как физическая культура ориентирована на развитие целостной личности, в которой сбалансированы духовные и физические силы, позволяющие обеспечить социальную стабильность, что необходимо студенту в современных условиях.

Данные Всемирной организации здравоохранения, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни; 20% приходится на наследственность; 20% - на влияние внешней среды; 10% - на факторы, зависящие от здравоохранения. Показатель влияния образа жизни на здоровье человека имеет ведущее значение и составляет половину - 50%. Другую половину в совокупности составляют факторы наследственности, влияния внешней среды, здравоохранения. Под образом жизни понимается совокупность поведенческих характеристик человека, также включающих в себя характер питания человека. Поэтому правильное питание любого здорового человека, в том числе и студентов, занимающихся физической деятельностью помогает обеспечивать организм необходимым количеством энергии.

Но что же подразумевается под правильным питанием и так ли оно необходимо при занятиях спортом?

Правильное питание - это сбалансированный рацион, составленный с учётом различных человеческих особенностей (пола, возраста, массы тела и другие), обеспечивающий нормальный рост, развитие и жизнедеятельность человека. Правильное питание при физических нагрузках должно содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Именно эти вещества обеспечивают необходимое количество энергии и принимают непосредственное участие в восстановлении клеточных тканей. Рассмотрим общие принципы правильного питания:

1. Откажитесь от вредных продуктов.

Речь идёт о продуктах, которые, к сожалению, входят в повседневный рацион большинства российских студентов – это продукты, с низкой пищевой ценностью и дефицитом витаминов и микроэлементов, а также высококалорийные продукты. [2] К таким продуктам относятся: сахар и сахаросодержащие продукты, фастфуд, лимонады и газировки, колбаса, мучные изделия и т.д.

Считается, что наиболее благоприятной пищей для человека являются: фрукты, овощи, корнеплоды, злаковые, орехи и т.д. Это обусловлено наибольшим содержанием в них полезных веществ и энергетическим потенциалом. Благодаря употреблению данных продуктов улучшается обмен веществ в организме человека, который в свою очередь оказывает лечебный или профилактический эффект при различных заболеваниях.

2. Исключите алкогольные напитки.

Алкогольная продукция оказывает негативное воздействие на организм человека, а в некоторых случаях является предпосылкой к различным заболеваниям.

Также алкоголь замедляет процесс обмена веществ, что не позволяет накапливать питательные вещества в качестве энергии.

3. Пейте больше воды.

Многие исследования показали, что необходимо выпивать определённое количество жидкости для стабилизации процессов, происходящих в организме. Усреднённым показателем является 2 литра воды в день. Однако норму можно рассчитать самому, пользуясь формулой: 30 мл воды на 1 кг веса. То есть, чем больше вес, тем большее количество воды нужно употреблять.

Это правило особенно важно при занятии физическими упражнениями. При определённых физических нагрузках потоотделение выводит в 2 раза больше воды. Поэтому вода необходима при высоких энергозатратах.

4. Наладьте режим питания

Режим питания – это определённое время и количество приёмов пищи. В рамках сбалансированного питания необходимо соблюдать определённые интервалы между данными приёмами для нормальной работы пищеварительной системы.

Необходимо питаться 5-6 раз в день небольшими порциями с интервалами в 3 часа [3]. Предпочтение должно отдаваться белковой пище, однако нельзя забывать и о некоторой пользе жиров и углеводов.

За два часа перед тренировкой необходимо получить достаточное количество белка. Как правило, у студентов недостаточно для этого времени, поэтому допускается перекус в виде фруктов или молочных продуктов за 30 минут до начала занятий. В течение часа после тренировки также следует принять 30-50 г. Основной же приём пищи должен быть не раньше чем через час, так как при физических нагрузках организм становится утомлённым, а активность пищеварительной системы снижается.

Данные рекомендации о сбалансированном питании в целом и при занятиях спортом, подходят как спортсменам любителям, которыми являются большинство студентов, так и для спортсменов, занимающихся физической культурой наиболее усиленно.

Соблюдая основные правила правильного питания при занятии физкультурой, возможно сделать их более эффективными. Так как правильное питание способно предупреждать утомление, повышать выносливость, ускорять восстановительные процессы в организме, нормализовать различные его функции после высоких нагрузок, можно с уверенностью сделать вывод о том, что правильное питание – это основополагающее при занятиях физкультурой. А тем самым, способы, повышающие здоровье и общее физическое состояние, такие как занятия физической культурой и спортом на уровне общего развития, оказывают благотворное влияние на учебную успеваемость студентов [4]. Поэтому занятия физкультурой и правильное питание необходимы для плодотворной работы каждого студента!

1. Сысоева Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. — 2018. — №46. — С. 419-420. — URL <https://moluch.ru/archive/232/53816/>
2. Костикова Г. В. Основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом // вестник воронежского института ФСИН России - 2012. - №2 - С. 147-147 - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20435904&>
3. Шапов Д.Ф., Рузанова Н.В. Правильное питания при занятии физической культурой // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - 2018. - URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002542>
4. Земцов П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. — 2018. — №38. — С. 183-187. — URL <https://moluch.ru/archive/224/52707/>