

УДК 796

**Белова Ольга Сергеевна**

Амурский государственный университет

г. Благовещенск, Россия

*E-mail:* [olga.belova.04@mail.ru](mailto:olga.belova.04@mail.ru)**Корчевский Андрей Михайлович**

Амурский государственный университет

г. Благовещенск, Россия

**Belova Olga Sergeevna**

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

*E-mail:* [olga.belova.04@mail.ru](mailto:olga.belova.04@mail.ru)**Korchevsky Andrey Mikhailovich**

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

### УСЛОВИЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### CONDITIONS FOR IMPROVING THE WELL-BEING OF THE YOUNGER GENERATION IN PHYSICAL EDUCATION

*Аннотация.* В статье рассмотрены факторы, влияющие на самочувствие студентов на занятиях по физической культуре и, как следствие, на качество занятий физической культурой в вузе. Приведены результаты опроса студентов АмГУ о важности указанных факторов, а также результаты социологического опроса, касающегося правильности питания студентов перед физическими нагрузками на парах по физкультуре и сдаче нормативов комплекса ГТО. Обосновано наличие проблем, даны рекомендации по их решению.

*Abstract.* The article examines the factors affecting the well-being of students in physical education classes and, as a result, the quality of physical education classes at the university, provides the results of a survey of students of the Amur State University about the importance of these factors, the results of a sociological survey on the correctness of students' nutrition before physical activity in classes in physical education and passing the standards of the TRP complex, substantiates the existence of problems and provides recommendations for their solution.

*Ключевые слова:* физическая культура, физические нагрузки, факторы, условия, питание, углеводы, белки, жиры.

*Key words:* physical education, physical activity, factors, conditions, nutrition, carbohydrates, proteins, fats.

Актуальность темы определяется наличием проблемы плохого самочувствия студентов во время занятий физической культурой в первой половине дня.

Цель исследования – предложение путей решения проблем, связанных с влиянием на самочувствие студентов и качеством занятий физической культурой в вузе, выявленных в ходе социологических опросов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

изучить ключевые факторы, влияющие на самочувствие студентов и качество занятий физи-

ческой культурой;

выявить фактор, оказывающий наибольшее воздействие на студентов бакалавриата и специалитета Амурского государственного университета;

эмпирическим путем выявить проблемы, сопутствующие влиянию данного фактора;

предложить пути решения этих проблем и дать соответствующие рекомендации.

В качестве методов исследования были использованы анализ и социологический опрос.

К факторам, влияющим на самочувствие студентов и качество занятий физической культурой, относятся: режим дня; характер питания (достаточность и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания); необходимая продолжительность сна; условия внешней среды, в которых ведутся занятия (температура, влажность и скорость движения воздушных масс, солнечная радиация, освещенность мест занятий и спортивных сооружений, качество воздушной среды, воды); состояние здоровья; эмоциональное состояние [2].

В целях выявления фактора, оказывающего наибольшее влияние на самочувствие и качество занятий физической культурой, студентам АмГУ первого, второго и третьего курсов бакалавриата и специалитета был предложен опрос, следовало выбрать один или несколько факторов, воздействие которых ощущается сильнее всего.

Результаты данного исследования показали, что 71,4% студентов считают ключевым фактором характер питания. В тройку важнейших вошли также необходимая продолжительность сна (64,3%) и режим дня (57,1%). Наименьшее влияние на качество занятий физической культурой, по мнению студентов, оказывают условия внешней среды (21,4%). Диаграмма, отражающая результаты социологического опроса, представлена на рис. 1.



Рис. 1. Результаты социологического опроса студентов для выявления ключевого фактора, влияющего на качество занятий физической культурой.

В связи с этим была выдвинута гипотеза, что случаи плохого самочувствия студентов во время занятий физической культурой в первой половине дня связаны с отсутствием завтрака в их расписании дня, в то время как важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние организма человека, является питание.

Основные компоненты пищи, как известно, – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода [1].

Углеводы – это основной источник энергии для организма человека, и они тратятся в первые 30-40 минут физической активности. Углеводы делятся на два типа: простые (быстрые, короткие) и сложные (медленные, длинные). Они состоят из молекулярных цепочек молекул глюкозы.

Основные функции белка: главный строительный материал, строительство структурных элементов (коллаген); транспортировка питательных элементов (например, гемоглобина); ускорение обменных реакций (ферменты); все гормоны – это белки (например, инсулин); антитела – также белки.

Существуют два вида белков – животные и растительные.

Животный белок – лучший по качеству с точки зрения аминокислотного набора. Он содержит

полный набор аминокислот, которые нужны организму для того, чтобы строить белковые структуры, восстанавливать их.

К насыщенным жирам можно отнести продукты животного происхождения, а также твердые растительные.

Ненасыщенные жиры – очень важная составляющая нормального функционирования организма, их источники – это растительные продукты.

Насыщенные и ненасыщенные жиры должны присутствовать в рационе приблизительно в равных пропорциях – 50 на 50.

Жиры тратятся в основном на выполнение трудоемких и медленных упражнений, поддержание стабильной температуры тела и нормальную работу внутренних органов во время нагрузок.

Витамины и минералы выполняют функцию синтеза белков и жиров.

Многие из витаминов и минералов отвечают за сокращение мышц, эффективность тренировок, рост клеток (и мышц) и даже за скорость восстановительных процессов после тренировки [1, с. 10].

Минералы крайне необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови. Они обеспечивают нервную проводимость, сокращение мышц и выработку энергии, что имеет большое значение в спорте.

Голодом принято называть ситуацию, когда организм не получал пищу более 8 часов. Без пищи организм может сильно ослабеть из-за падения уровня глюкозы в крови. Слабость приводит к снижению концентрации, способствует возникновению головокружения, тошноты и дрожи в конечностях. Физические нагрузки без предварительного приема пищи будут менее эффективны, поскольку могут привести к быстрой усталости, потере координации, изменению дыхания и даже потере сознания. Поэтому не рекомендуется тренироваться на голодный желудок: это может привести к травмам и ухудшению состояния здоровья [3].

В целях подтверждения выдвинутой гипотезы в процессе работы была поставлена задача провести опрос среди студентов, обучающихся в АмГУ на 1, 2 и 3 курсах бакалавриата и специалитета, с целью выяснить, правильно ли они питаются перед физическими нагрузками на занятиях по физкультуре и сдаче нормативов комплекса ГТО, если это происходит в первой половине дня. В опросе приняли участие представители всех факультетов АмГУ, примерно в равных количествах с каждого курса. В зависимости от ответа на вопрос «Завтракаете ли вы по утрам?» респондентам предлагались два разных блока вопросов. Диаграммы, отражающие результаты социологического опроса, представлены на рис. 2.

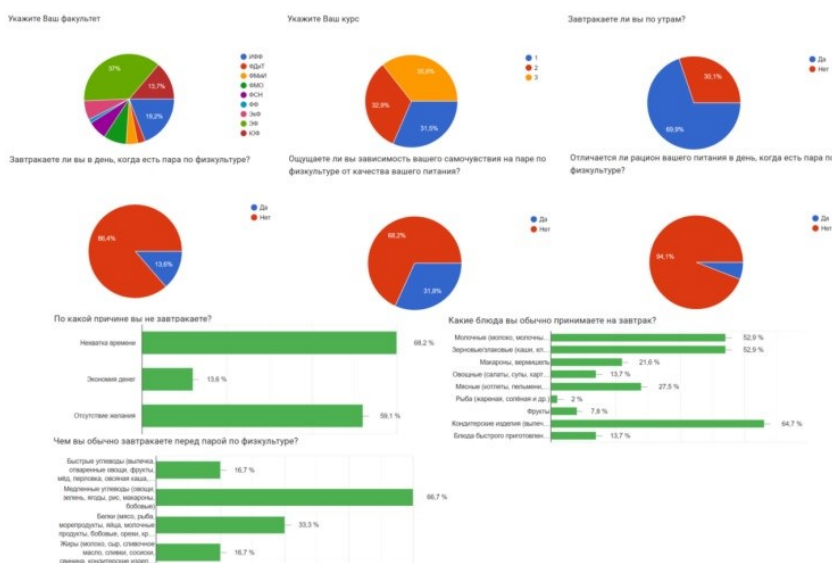


Рис. 2. Результаты социологического опроса студентов относительно правильности питания перед физическими нагрузками.

Результаты эмпирической проверки выдвинутой гипотезы продемонстрировали ее истинность и наличие соответствующей проблемы: более четверти опрошенных (30,1%) обычно не завтракают по утрам, из них лишь 13,6% завтракают только перед парой по физкультуре и 31,8% ощущают зависимость своего самочувствия во время физических нагрузок от качества питания, т. е. имеют предрасположенность к плохому самочувствию на занятиях по физкультуре. Основными причинами отсутствия завтрака в своем расписании студенты называют нехватку времени (68,2%) и отсутствие аппетита (59,1%).

Респондентам, положительно ответившим на первый вопрос, предлагалось указать, какие именно блюда у них обычно бывают на завтрак. Лидерами стали кондитерские изделия (выпечка, пирожные, шоколад, конфеты и др. – 64,7%), зерновые и злаковые (каши, хлопья и др.) и молочные блюда (молоко, молочные каши, супы и др. – по 52,9%). Таким образом, в ежедневном питании студентов присутствуют в основном жиры (кондитерские изделия), в меньших количествах – углеводы (каши) и белки (молочные продукты).

Рацион питания только у 5,9% опрошенных отличается в тот день, когда есть «пара по физкультуре». Им, а также респондентам, которые завтракают только в день, когда есть занятия по физкультуре, был задан вопрос: чем они обычно завтракают в этот день? Большая часть респондентов (66,7%) употребляет медленные углеводы и белки.

Из последних данных следует, что, кроме сформулированной проблемы, существует еще одна – недостаточная осведомленность студентов о рекомендуемом рационе питания перед физическими нагрузками. В связи с этим предлагается ознакомиться со следующими рекомендациями по организации рационального питания перед физическими нагрузками.

Если физкультура в расписании идет первой парой (до занятия 30 минут), то необходимы быстрые углеводы, поэтому в качестве источника энергии можно использовать чай с сахаром, медом, шоколад. За полчаса это усвоится, и будет запас энергии. Если физкультура идет второй или третьей парой (2-2,5 часа до занятия), требуются медленные углеводы: каши (рисовая, гречневая, перловая), также макаронные изделия. За два часа они переварятся, превратятся в гликоген, который отложится в печени и мышцах и будет давать энергию для занятий.

Большая ошибка, если человек привык не есть перед занятием, так как ему нужна энергия, без которой он не сможет нормально тренироваться. Перед зачетом по бегу на 3 км нужно за день употребить медленные углеводы, чтобы сделать запас гликогена. После зачета восполнить «углеводное окно»: через полчаса употребить углеводы и белки для восстановления мышц. Важный момент: перед соревнованиями не нужно есть что-то новое, даже если этот продукт богат углеводами, белками, но организм к нему не привык.

Проблема, выявленная в результате проведенного исследования, может быть решена путем информирования студентов об изложенных рекомендациях.

---

1. Черных, Е.В. Питание спортсменов. Часть 1. – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 21 с.

2. Влияние физической культуры на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanio.ru/media/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-cheloveka-2520581>.

3. Питание до и после тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sst.by/pitanie-do-i-posle-trenirovki/>.