

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5543847>

УДК 378.172

Сбитнева О.А.

Сбитнева Оксана Анатольевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно-Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», 614000, Россия, г. Пермь, Петропавловская, 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

Значимость физических нагрузок и питания в повышении уровня физической подготовленности

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы двигательной активности, рационального питания студентов. Выполняется поиск решения в виде подборки определенных упражнений, организации сбалансированного питания. Анализируются результаты контрольных нормативов по требованиям вуза. Раскрывается значимость здорового образа жизни и физической подготовленности. Поиск эффективных средств физической культуры повышает потенциал жизнедеятельности студентов. По результатам проведенного исследования сформулированы выводы: регулярные занятия физической культурой с дозированной нагрузкой способствуют укреплению и сохранению здоровья, развитию и совершенствованию физических качеств, повышению умственной и физической работоспособности, саморазвитию и самосовершенствованию. Полноценное питание является одним из важных средств в обеспечении здоровья. Гармоничное физическое развитие, всесторонняя физическая подготовленность, сбалансированное питание являются составляющими физического совершенствования.

Ключевые слова: Физические нагрузки, двигательная активность, рациональное питание, физическая подготовленность, физическая культура, работоспособность.

Sbitneva O.A.

Sbitneva Oksana Anatolevna, The senior teacher of chair of physical culture FSBEI HE Perm state Agrarno – Technological University named after academician D. N. Pryanishnikova", 614000, Russia, Perm, Petropavlovskaya St. 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

The importance of physical activity and nutrition in increasing the level of physical fitness

Abstract. The article deals with the problems of motor activity, rational nutrition of students. The search for a solution is carried out in the form of a selection of certain exercises, the organization of a balanced diet. The results of the control standards for the requirements of the university are analyzed. The importance of a healthy lifestyle and physical fitness is revealed. The search for effective means of physical culture increases the potential of students' life activity. Research methods: In the course of the study, a comparative analysis of the results was carried out. The method of control tests, the method of questioning, and pedagogical observation were used. The study involved 28 girls aged 18-20 years. The overall assessment of the effectiveness of these methods is expressed in positive dynamics. The results of the study. According to the results of the survey, a violation of the diet and motor activity was revealed. There is a low level of physical activity. Analysis of the results according to the table of control standards of the university in physical education classes, allows us to note the growth of indicators for all established tests, as well as the absence of students who did not pass the standards. The average level of physical fitness is determined. Conclusions. Regular physical training sessions with a dosed load contribute to the strengthening and preservation of health, the development and improvement of physical qualities, increasing mental and physical performance, self-development and self-improvement. Proper nutrition is one of the most important means of ensuring health. Harmonious

physical development, comprehensive physical fitness, balanced nutrition are the components of physical improvement.

Key words: physical activity, motor activity, rational nutrition, physical fitness, physical culture, working capacity.

Введение. Исследования в области двигательной активности, рационального питания студентов ведутся регулярно, дается оценка многих специалистов (педагогов, психологов, физиологов). Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач системы физического воспитания образовательного учреждения по решению проблемы здоровье образующего фактора в учебно-воспитательном процессе [1]. Поиск эффективных средств и методов для повышения физической подготовленности обеспечивает полноценную социальную и профессиональную деятельность. Современный ритм жизни подвергает студентов большим нагрузкам: умственным, физическим, нравственным. Для коррекции телосложения, формирования и поддержания здоровья, повышения уровня умственной и физической работоспособности большое значение имеет правильно организованное рациональное питание, регулярные занятия физической культурой. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом [4]. Физкультурно-спортивная деятельность является способом совершенствования всестороннего развития личности. В процессе физической активности происходит гармоничное развитие физических способностей, необходимых для творческой активности студентов в условиях конкретной социальной среды.

Для целесообразного применения регулярных физических нагрузок, рационального питания в повышении уровня физической подготовленности, был поставлен ряд задач: 1. Изучить и проанализировать методическую литературу по те-

ме. 2. Узнать об особенностях питания студентов. 3. Узнать о двигательной активности студентов. 4. Провести анализ результатов контрольных нормативов. 5. Разработать упражнения с собственным весом, отягощениями. 6. Объективно оценить программу развития, выявить динамику. 7. Предложить комплексный подход в решении данной проблемы.

Методы исследования. У студентов Пермского государственного Аграрно-технологического университета имени Д.Н. Прянишникова, был проведен метод контрольных испытаний, математического анализа, анкетирования. В исследовании участвовали 28 девушек в возрасте 18-20 лет. Метод контрольных испытаний, был проведен в течении учебного года в 2 этапа: вначале и в конце учебного года. У испытуемых был осуществлен педагогический контроль за уровнем развития физических качеств, динамикой физической подготовленности учащихся, проведен сравнительный анализ (рис. 1). Даны рекомендации по выбору средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. Разработан комплекс упражнений с собственным весом, отягощениями (гантели), дневник питания. Кроме обязательных занятий в соответствии с рабочей программой вуза по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», испытуемые выполняли предложенные комплексы упражнений самостоятельно 2 раза в неделю в свободное время (табл. 1, 2). Упражнения, объем и интенсивность варьировались индивидуально.

Во время эксперимента студентам было предложено вести режим и сбалансированность питания. А также вести дневник питания, в котором фиксировался собственный вес, вес употребляемых продуктов, содержание ккал, соотношение белков, жиров, углеводов; отмечать само-

чувствие и эмоциональное состояние во время приема пищи.

Таблица 1. Комплекс упражнений с собственным весом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10-12 раз
Сидя в упоре сзади, поднимание ног в угол	10-12 раз
Сидя в упоре сзади, попеременная работа ног	10-12 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине	12-15 раз
Лежа на животе, поднимание и опускание туловища	12-15 раз
Лежа на спине, ноги подняты вверх, поднимание туловища	10-12 раз
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, скручивание туловища	10-12 раз
Сидя на полу, наклоны вперед	10-12 раз
Плие-приседания	10-12 раз
Обратные выпады	10-12 раз

Таблица 2. Комплекс упражнений с отягощением (гантели).

Жим гантелей из-за головы (сидя, лежа)	8-10 раз
Подъем гантелей к груди	8-10 раз
Жим одной рукой (право, левой)	8-10 раз
Тяга гантелей в наклоне	8-10 раз
Круговые движения рук с гантелями	8-10 раз
Приседания с гантелями	10-12 раз
Выпрыгивания из приседа	8-10 раз
Выпады с гантелями в руках	8-10 раз
Подъем на носки с гантелью	10-12 раз
Подъем на возвышенность с гантелями в руках	20-30 раз

В качестве экспериментальной проверки физической подготовленности студентов, из учета развития основных двигательных качеств, соответствующих программе вуза, были выбраны нормативы: 100 м, 2000 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Результаты контрольных тестов позволяют проследить динамику физической подготовленности, подобрать новые средства, исходя из целей и задач, с учетом дифференцированного и индивидуального подхода. В студенческом возрасте молодежь ведет малоподвижный образ жизни. В связи с этим происходят изменения в функциях и структурах органов, нарушается обмен веществ, все системы организма подвергнуты снижению работоспособности. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может

стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности [2].

Результаты исследования. В процессе исследования по результатам анкетирования выявлено, что режим питания не соблюдают 54.75 % опрошенных. Не завтракают 47.4% студентов, ужином пренебрегают 13.8%. Большинство учащихся 62.4% используют в своем рационе полуфабрикаты. Кроме того фаст-фуд регулярно употребляют 35.2%. Незначительное количество респондентов – 9% употребляют фрукты и ягоды. Режим двигательной активности не соблюдают большинство испытуемых – 71.5%. Отмечено значительное количество студентов, которые занимаются физической культурой только по программе вуза. Самостоятельно в течении недели занимаются 23.9% респондентов.

Наблюдается низкий уровень физической активности. Свою физическую подготовленность девушки оценили как удовлетворительную – 48.6%, хорошую – 37.3%, отличную – 8.5%, плохую – 5.6%. Многие респонденты хотят иметь красивую фигуру и контролировать свой вес – 62.7%. Выявлено нарушение режима питания, двигательной активности. Организм не насыщается энергией, замедляются обменные процессы. Необходимо подбирать рациональное питание с учетом потребностей организма в питательных веществах. Соотношение белков, жиров, углеводов должно соответствовать с интенсивно-

стью, объемом умственной и физической нагрузки, нервно - психического напряжения. Эффективным методом компенсации двигательной активности, борьбы с избыточной массой тела является увеличение расхода энергии с использованием физических упражнений. По результатам требований рабочей программы вуза зафиксирован рост показателей по всем установленным тестам, оцениваемых от 1 до 5 баллов; студентов, не сдавших контрольные нормативы, не выявлено (Рис. 1). Определен средний уровень физической подготовленности.

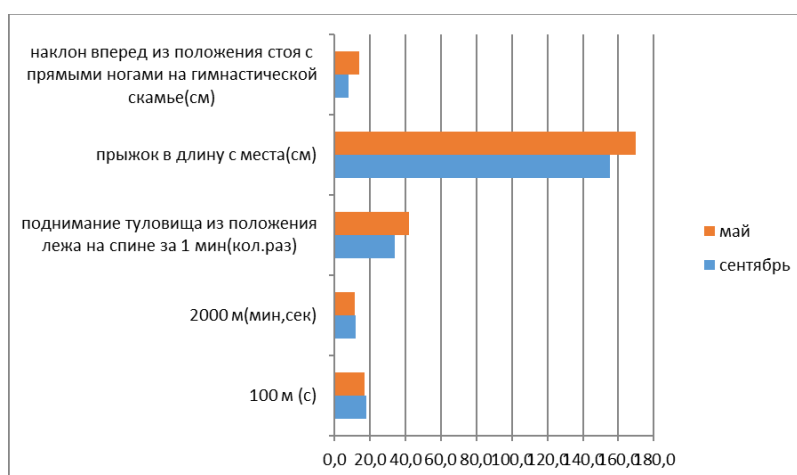


Рис.1. Сравнительные результаты контрольных тестов.

Выводы. Доказана эффективность использования рационального питания и регулярных физических нагрузок в повышении уровня физической подготовленности. Прослеживается положительная динамика. Исходя из результатов исследования, повысился уровень развития физических качеств. Полученные данные позволяют говорить о необходимости дальнейшего совершенствования системы физического воспитания. Разработанная программа привела к улучшению общего самочувствия; оптимизации в работе сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы; повышению уровня работоспособности; физической подготовленности. Ведение дневника питания позволяет обрести культуру правильного питания, оценить

свое питание и привести его к норме. Использование дневника питания доказало свою эффективность. Эксперимент позволяет значительно улучшить общую физическую подготовленность студентов аграрного вуза, свидетельствует о перспективах готовности к физическому совершенствованию, становится основой рациональной организации жизненно важного процесса. Здоровье неразрывно связано с физическими занятиями, которые позволяют повысить защитные функции организма. Достигается это не только за счет выполнения разных тренировок и упражнений в тренажерном зале и дома, но и сбалансированным питанием. Это сочетание позволяет противостоять развитию

многих заболеваний и укрепить иммунную систему.

Используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и физическую подготовленность. Физическое совершенство

отражает степень физических возможностей личности, позволяет ей успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина А. А. Физическая подготовка как важная часть физического воспитания студентов. URL: <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-podghotovka-kak-vazhnaia-chast-fizic.html>.
2. Кудрявцева Е.В., Крикунова М.А. Применение оздоровительных технологий в образовательном пространстве вуза // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. Междунар.науч.-практич. конф. 1-3 октября 2015 г. г. Балашов. Саратов. С. 168-172.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Grishina A. A. Fizicheskaja podgotovka kak vazhnaja chast' fizicheskogo vospitanija studentov. URL: <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-podghotovka-kak-vazhnaia-chast-fizic.html>.
2. Kudrjavceva E.V., Krikunova M.A. Primenenie ozdorovitel'nyh tehnologij v obrazovatel'nom prostranstve vuza // Jekoprofilaktika, ozdorovitel'nye i sportivno-trenirovochnye tehnologii: mater. Mezhdunar.nauch.-praktich. konf. 1-3 oktjabrja 2015 g. g. Balashov. Saratov. S. 168-172.

Поступила в редакцию 18.09.2021.

Принята к публикации 21.09.2021.

Для цитирования:

Сбитнева О.А. Значимость физических нагрузок и питания в повышении уровня физической подготовленности // Гуманитарный научный вестник. 2021. №9. С. 64-68. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/09/Sbitneva.pdf>