

*Тимофеева К. Ю.
студент 2 курса ФБиТФ
Стерлитамакский филиал
Башкирский Государственный Университет
Руководитель: Салеев Э.Р.
Россия, г. Стерлитамак*

**ПИТАНИЕ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

Аннотации: данная статья посвящена питанию как актуальной проблеме повышения эффективности студенческого спорта. Обоснована необходимость занятий спортом, поддержания здорового образа жизни. Также показаны способы борьбы решения этой проблемы.

Ключевые слова: питание, спорт, здоровье.

*Timofeeva K.Yu.
Student
Sterlitamak branch of Bashkir State University
G. Sterlitamak
The head - Salayev Eldar Rafaelievich*

**NUTRITION AS AN ACTUAL PROBLEM OF INCREASING THE
EFFECTIVENESS OF STUDENT SPORTS IN THE FORMATION OF A
HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH.**

Annotations: this article is devoted to nutrition as an actual problem of improving the effectiveness of student sport. Substantiation of sports activities, maintaining a healthy lifestyle is substantiated. Also shown are ways to combat this problem.

Keywords: nutrition, sport, health.

Проблема питания в формировании здорового образа жизни является актуальной, ведь для сохранения здоровья нужно придерживаться здорового образа жизни, а он напрямую зависит от питания. Однако, это является проблематично в подростковом возрасте. Совмещать спорт и одновременно учебу для большинства студентов большая проблема. Крепкое здоровье – это богатство, о котором мечтает каждый из нас. Если человек здоров, то у него будет многое получается, он сможет справляться с жизненным темпом и удачно себя реализовывает во всех сферах.

Здоровый образ жизни в сочетании с занятиями спортом, участие в различных студенческих соревнованиях, активный отдых, все это должно выступать как внутренняя потребность в повседневной жизни студента.

К основным характеристикам здорового образа жизни относятся:

- соблюдение правил гигиены (личной и коллективной);

- режим труда (учебы);
- закаливание;
- режим отдыха и быта

Однако, одной из составляющих характеристик является рациональный режим питания, включающий в себя цельные продукты растительного происхождения и содержащие низкое количество сахара и жира. [1]

Правильное питание обеспечивает развитие и рост, максимальную работоспособность, хорошее самочувствие, долголетие и здоровье. Состояние кожи, волос, деятельность наших органов, систем во многом зависят от правильного питания, от приёма сбалансированной пищи, которая содержала бы в себе все необходимые вещества в определённых количествах. Хорошее здоровье и правильное питание находятся в зависимости друг от друга.

Большинство студентов сталкиваются с такой проблемой, что не могут поддерживать постоянный и регулярный режим питания, из-за учебы. Но можно найти решение и этой проблеме, ведь главное желание. В таблице ниже, я приведу пример, более оптимального режима питания для студентов.

Таблица 1. Режим дня.

Время	Вид деятельности
7:00-7:20	Подъем, зарядка
7:20-7:40	Гигиенические процедуры, закаливание
7:40-8:00	Завтрак
8:00-8:25	Дорога до учебного заведения
8:30-11:40	Занятия
11:40-12:10	Перерыв, перекус
12:10-15:20	Занятия
15:10-16:40	Обед, прогулка
16:40-18:00	Время для выполнения д/з
18:00-19:30	Занятия Ф.К.
19:30-21:00	Ужин, отдых
21:00-22:00	Общение с друзьями
22:00-23:00	Душ, подготовка ко сну
23:00-7:00	Сон

Таким образом, проблема повышения эффективности студенческого спорта в формировании здорового образа жизни на прямую зависит от питания. И стоит задуматься над решением этой проблемы. Я думаю, нагнала необходимость внедрить в столовые учебных заведений как можно больше правильной и полезной пищи и еды. После этого многие студенты задумаются насчет своего правильного режима питания, что в свою очередь окажет положительное влияние на формирование здорового образа жизни студентов.

Использованные источники:

1. Бюттнер Д. Голубые зоны на практике. Как стать долгожителем. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 352с.