

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОЛЛЕДЖА  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
Высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Экономико-правовое отделение

## Реферат

Питание и двигательная активность студента

Руководитель:

\_\_\_\_\_ Смольянов. А.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Исполнитель:

Студентка группы 223ИО-1

\_\_\_\_\_ Ишмухаметова И.М.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Оренбург 2023

## Содержание

Введение.....	3
1 Питание и его значение для студентов.....	4
1.1 Воздействие питания на когнитивные функции.....	4
1.2 Особенности и организация режима питания в период учебы.....	4
2 Двигательный режим и физическая активность.....	7
2.1 Физическая активность.....	7
2.2 Физическая активность как средство против стресса.....	7
3 Практические рекомендации для студентов.....	10
3.1 Простые и эффективные упражнения для поддержания физической активности.....	10
Заключение.....	12
Список используемой литературы.....	13

## Введение

Актуальность: питание и двигательный режим студента представляют собой важные аспекты образа жизни, влияющие на физическое и умственное здоровье молодого человека. Современные студенты, сталкивающиеся с высокими нагрузками учебы и стрессовыми ситуациями, часто пренебрегают заботой о своем здоровье. В связи с этим актуальным является изучение влияния питания и физической активности на общее благополучие студентов.

Цель: выявление взаимосвязи между питанием, двигательным режимом и общим состоянием здоровья студентов

Задачи:

- анализ факторов, влияющих на питание студентов.
- изучение уровня физической активности среди студентов.
- оценка влияния питания и двигательного режима на обучение и когнитивные функции студентов.

Объект: студенты их питание и физическая активность

Предмет: особенности питания, уровень физической активности и их влияние на физическое и умственное состояние студентов

Методы исследования: анализ литературы, синтез, абстрагирование

# **1 Питание и его значение для студентов**

## **1.1 Воздействие питания на когнитивные функции**

Питание является важным фактором, определяющим функционирование нашего организма, в том числе и когнитивные функции. Когнитивные функции включают в себя способность к мышлению, вниманию, запоминанию и принятию решений. Исследования показывают, что определённые пищевые продукты и диеты могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на когнитивные функции.

Правильное питание, богатое питательными веществами, такими как омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты, витамины и минералы, может способствовать улучшению когнитивных функций. Омега-3 жирные кислоты могут улучшить память и концентрацию. Антиоксиданты защищают мозг от повреждений и улучшают работу. Витамины и минералы, такие как В-12 и железо, необходимы для нормального функционирования мозга.

Однако некоторые продукты могут оказывать отрицательное влияние на когнитивные функции. Например, слишком большое потребление пищи, богатой насыщенными жирами и сахаром, может вызвать воспаление в организме и повышенный риск развития когнитивных нарушений.

В целом, следование здоровой и сбалансированной диете, богатой пищевыми веществами, может помочь улучшить когнитивные функции и поддержать здоровье мозга. Сочетание правильного питания с физической активностью и управлением стресса может быть полезным для когнитивного здоровья [1].

## **1.2 Особенности и организация режима питания в период учебы**

Понятие «студенческого образа жизни» ассоциируются с высоким и неупорядоченным темпом жизни, частыми стрессами и бессонными ночами, вызванными периодической сдачей зачетов и экзаменов, недостаточной или наоборот повышенной двигательной активностью, недосыпанием, частыми эмоциональными всплесками. Все это, накладывается на особенности питания студентов (нерегулярность приема пищи, питание всухомятку, перекусы на ходу, подмена завтрака чашкой кофе, злоупотребление энергетическими напитками) отрицательно влияет на организм в целом и особенно на ЖКТ.

И если о необходимости приема пищи и ее количестве сигнализирует периодически возникающее чувство голода, то о качестве питания у большинства студентов не возникает даже мысли. К этому часто добавляется

острая нехватка времени, лень/неумение готовить для себя, стремление сэкономить на питании.

Соответственно, студенческая диета у большинства строится на продуктах быстрого приготовления (различного вида завариваемая лапша, супы/каши в пакетиках), а также продукции фастфуда (гамбургеры, пирожки, хот-доги, булочки, картофель фри, различные чипсы, соленые орешки, роллы), которые зачастую запиваются сладкими газированными напитками, энергетическими напитками, кофе.

Такое питание способствует развитию гастритов с частыми обострениями, снижению работоспособности, авитаминозам, нарушению развития организма, которое еще продолжается в этом возрасте. Вместе с тем, правильная организация питания студентов достаточно проста и не требует больших затрат времени и финансов. Достаточно понимания, что питание в студенческие годы во многом определяет состояние здоровья в последующие периоды жизни и желания его изменить.

Правильное питание студентов базируется на рациональном и сбалансированном питании. Диета для студентов должна по максимуму включать натуральные продукты — нежирное мясо, рыбу, сыр, творог, молочнокислые продукты, сливочное масло, каши, овощи, фрукты из которых, даже при наличии простейших кулинарных навыков, можно готовить совсем простые блюда.

Старайтесь избегать различного рода консервов и полуфабрикатов, которые зачастую готовятся не из совсем свежих продуктов, а также включают различного рода пищевые добавки (консерванты, красители). Исключите/максимально ограничьте употребление всех напитков с красителями (кока, пепси, энергетика), блюда сетевых фастфудов, снековую продукцию (соленые орешки, чипсы, семечки, сухарики).

Рациональное питание студентов должно строиться на следующих принципах:

Должно быть, как минимум три приема пищи с 1-2 дополнительными перекусами, что позволяет обеспечить хорошую усвояемость пищи и не допустить накопления жира в организме. Ориентироваться следует на 3-часовой перерыв в приеме пищи.

Утренний прием должен обеспечить вас достаточным количеством энергии. Для этого необходимы углеводы и быстроусвояемый белок. Лучше всего для этой цели подходят каши (гречневая, рисовая, овсяная, пшеничная) в которые можно добавить немного сливочного масла, зелени, овощей, фруктов/сухофруктов/ орехов (в овсянку).

В качестве белкового продукта лучше выбирать куриные яйца, из которых можно очень быстро приготовить омлет (с добавлением сыра, овощей), яичницу или просто отварить их. Также хорошим вариантом является творог с нежирной сметаной и фруктами. Из напитков для утра подойдут чай, кофе с молоком, соки. Старайтесь не пропускать завтрак и не заменять его чашкой чая/кофе с булочкой.

Правильное питание предусматривает, что обед должен обязательно содержать горячую, термически обработанную твердую или жидкую пищу. Теплая еда более полноценно усваивается организмом и питательные вещества быстрее попадают в кровь. Лучше, чтобы обед по возможности содержал первое блюдо. Для этой цели оптимально подходят супы на различных бульонах. Обязательно необходимо включать на обед белковые продукты в виде мяса, рыбы с овощами/овощным салатом. И можно ничего особо не выдумывать — просто поджарить мясо или рыбу. Мясо лучше сочетать с овощами и необязательно с сырыми. Хлеб рекомендуется употреблять преимущественно ржаной (отрубной/зерновой).

Ужин должен быть не перед самым отходом ко сну и не очень обильным. Не заменяйте все приемы пищи обильным ужином. Подойдут любые молочные продукты, сыр, куриная грудка, рыба, овощные салаты, с добавлением растительных масел, фрукты. Ужинать необходимо не поздно.

Не рекомендуется использовать для перекуса хлебно-колбасные бутерброды с маслом и сыром. Во-первых, это питание всухомятку, во-вторых, таким образом вы пытаетесь заменить один из приемов пищи. Для этих целей лучше использовать йогурт, кефир или ряженку, фрукты.

Питанию во время сессий при повышенной умственной нагрузке. Кроме рационального питания необходимо употреблять продукты, улучшающие работу головного мозга и продукты, оказывающие антистрессовое действие. Прежде всего, это горький шоколад (72-74% какао) в количестве 25-30 г/сутки, благоприятно влияет на функцию головного мозга (улучшает мозговой кровоток, память и концентрацию, повышает работоспособность).

Также полезны в этот период мед с грецкими орехами и бананы, богатые дофамином, дающие легкий релаксирующий эффект и улучшающие ночной сон. Не следует в этот период злоупотреблять кофе, чаем, энергетическими напитками, которые оказывают краткосрочное действие, а в дальнейшем в условиях повышенной работы мозга приводят к торможению ЦНС, усталости, нарушению ритма сна и бодрствования.

Не лишним в этом периоде будет и прием витаминно-минеральных комплексов, а также утренняя гимнастика и пешие прогулки.

Если правильно организовать питание студента и придерживаться таких несложных принципов с самого начала студенческого периода, то не придется обращаться к врачам с нарушениями в работе ЖКТ и не думать о диетах для похудения [2].

## **2 Двигательный режим и физическая активность**

### **2.1 Физическая активность**

Двигательная активность - характеристика интенсивности и специфики физических нагрузок, наиболее характерных для индивидуума при жизни.

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась очень тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни.

Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы [3].

### **2.2 Физическая активность как средство против стресса**

подавляющее большинство студентов относится к своему физическому здоровью без должного внимания. Это объясняется рядом причин:

- нет опыта оценки своего физического здоровья (не знают, что оценивать, что входит в понятие физическое здоровье кроме отсутствия болезней);
- нет знаний о состоянии собственного физического здоровья (уровня физического развития, уровня физической подготовленности);
- отсутствие каких-либо серьезных (ощущаемых) проблем со здоровьем в этом возрасте (не считают необходимым тратить на это силы сейчас).

Как правило, они не видят и не осознают взаимозависимости физического и психического здоровья. В одном из опросов среди студентов было выявлено,

что 51 % респондентов заявили о том, что физические нагрузки не являются определяющим фактором в психологическом здоровье, а 25 % – что связи между этими параметрами нет вовсе.

У студентов, внимательно относящихся к своему здоровью, также возникают трудности:

- нет возможности или умения найти время в режиме дня для занятий физической культурой или спортом;
- нет достаточных материальных средств, чтобы заниматься физической культурой под руководством специалиста, а для самостоятельных занятий нет достаточного опыта.

Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека:

- при физической нагрузке выделяются эндорфины и другие вещества, которые способствует поднятию настроения. Это, как известно, ведёт к улучшению состояния у человека с депрессией.

- снижение тревожности: физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект:

- а. срочный эффект (он может быть временным) обусловлен отдельным циклом физической нагрузки, оценивается психическое состояние непосредственно после физической нагрузки. Например, таким эффектом является снижение состояния тревоги в одном из экспериментов, в ходе которого осуществлялась ходьба на тредбане в течение 20 мин. с интенсивностью 70 % от максимальной частоты сердечных сокращений (снижение уровня тревожности в течение 2 ч.);

- б. долгосрочное положительное влияние физических нагрузок: у испытуемых, участвовавших в различных 6-недельных программах физических тренировок (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде), наблюдалось снижение уровня депрессии в отличие от «пассивных» испытуемых.

- приобретение уверенности в себе: при регулярных занятиях аэробными нагрузками (бегом, велоспортом, лыжами) улучшается приток кислорода в организм, заметно улучшается кровообращение, укрепляются мышцы и стабилизируется поддержание тонуса. А значит, внешне человек будет выглядеть здоровым и станет более уверенным в себе, что будет положительно способствовать успешной социализации и интеграции в современное общество.

- в процессе занятий спортом человек приобретает много полезных качеств, он улучшает свою способность контролировать себя и контролировать свои эмоции, развивает быстроту и правильность ориентации в различных сложных ситуациях, его воля становится закалённой, формируется характер, принимаются своевременные решения и способность сознательно идти на риск. Спорт помогает побороть свои страхи, преодолеть границу своих возможностей, выйти из зоны комфорта



- социальное взаимодействие. Посещение тренировочных занятий в фитнес-центрах, тренажерных залах, бассейне, игровых залах и т.д. дает возможность познакомиться с другими людьми, провести совместную тренировку с друзьями и близкими.

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать некоторые правила:

- физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья);

- занятия должны быть регулярными. Тренировки должны проходить в одно и то же время с одинаковыми интервалами между ними. После того, как ваш организм привыкнет к новому ритму, он сам будет готовиться к последующим тренировкам, и отдыху, а их эффективность может повыситься на 20 %. Если занятия пропускаются – понижается достигнутый ранее уровень тренированности; сбивается ритм дневной и недельный, в результате может ухудшаться настроение, сон и аппетит;

Студенты, стремясь к психологическому благополучию, не проводят параллели с благополучием физическим. Для обретения психологического благополучия необходимо включить регулярную двигательную активность в «рацион» своего дня. Ежедневное регулярное выполнение физических нагрузок может снижать уровень тревожности, а также предотвращать развитие хронического состояния тревоги. Занятия физическими упражнениями – это деятельность, которая направлена не только на совершенствование своей физической подготовленности, но и на улучшение психического здоровья, профилактику возникновения стресса и борьбу с депрессией [4].

## **3 Практические рекомендации для студентов**

### **3.1 Простые и эффективные упражнения для поддержания физической активности**

Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – никаких резких движений. Делать нужно плавно, дыхание ровное. Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед. При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову. Полукруг головой слева направо. Каждое упражнение нужно сделать по 4-5 раз в каждую сторону.

Зарядка для рук и плеч. Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону. Проработка кистей рук – сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке. Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону. Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону. Вращение плечевыми суставами – разведите стороны по сторонам параллельно полу. Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус. При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького. Важно: В этом упражнении важно, чтобы руки были напряжены.

Упражнения для туловища. Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь. Сделайте 5 повторений в каждую сторону. Вращение тазом. Исходное положение ноги немного шире плеч, руки на поясе. Вращаем таз по и против часовой стрелки по 5-6 вращений в каждую сторону. Упражнение «Стол». Исходная стойка – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

Зарядка для ног. Подъем на носки. При подъеме на носки важно не разваливать голеностопный сустав и держать равновесие. Разрабатывает бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой.

Приседания. Приседания делаются без отрыва пяток от пола (как на фото). 8-10 приседаний.

Упражнения для спины. Все упражнения для спины будем делать лежа на полу. Плечевой мост. Это упражнение своеобразный массажер для спины.

Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый позвонок по полу. Сделайте 8 подъемов.

Упражнение “Лодочка”. Это упражнение заставить работать не только нижнюю часть спины, но и бедра. Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги тянутся назад. На вдохе одновременно поднимайте руки и ноги, грудь и бедра должны слегка отрываться от пола. На секунду задержитесь вверху и на выдохе опуститесь в исходное положение. Важно помнить, что в таких упражнениях не должно быть резких движений и рывком. Голову не запрокидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее.

Этих упражнений вполне достаточно для разминки тела. Далее можно уже включать упражнения для других групп мышц, например, упражнения для ягодиц, комплекс для бедер или пресса. Также не забудьте про отжимания, можно выполнить 10 отжиманий с колен, а, если дома есть небольшие гантели, можно проработать руки [5].

## **Заключение**

В современном мире, где студенты сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, стрессом и соблазнами быстрого питания, вопросы питания и двигательной активности становятся важными аспектами общего благополучия. В реферате указывается тесная взаимосвязь между качеством питания, уровнем физической активности и здоровьем студентов. В ходе анализа данных было установлено, что студенты, придерживающиеся сбалансированного питания и регулярной физической активности, обладают лучшим физическим и умственным здоровьем.

Рекомендации, вытекающие из исследования, могут послужить основой для формирования здорового образа жизни среди студенческого сообщества. Внедрение правильных привычек питания и физической активности может способствовать улучшению физического состояния, повышению энергии и снижению уровня стресса у студентов.

## Список используемой литературы

- 1 kamyzakcrb [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://kamyzakcrb.ru/blog/vlijanie-pitanija-na-kognitivnye-funkcii-svjaz> - (26.11.2023).
- 2 MEDSIDE [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://medside.ru/dieta-dlya-studentov> - (26.11.2023).
- 3 StudFiles [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://studfile.net/preview/1667804/> - (26.11.2023).
- 4 Материалы Международной студенческой научной конференции  
Студенческий научный форум 2024 [Электронный ресурс]. - Режим  
доступа:  
<https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=564> – (26.11.2023).
- 5 nsportal [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2020/05/22/uprazhneniya-dlya-povysheniya-dvigatelnoy> - (26.11.2023).