

УДК 613.2

*Трафимов Алексей Викторович  
учитель физической культуры и ОБЖ  
МБОУ «Куликовская СОШ»  
Волгоградская обл., Хутор Куликовский*

## **ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются основные понятия и принципы, влияющие на основы правильного и здорового питания. Кроме того, было проведено исследование влияния оптимального количества питательных веществ на физические способности школьников.

*Ключевые слова:* правильное питание, здоровый образ жизни, физическое развитие, физические способности, питательные вещества.

*Abstract.* The article discusses the basic concepts and principles affecting the basics of proper and healthy nutrition. Moreover, a study was carried out on the influence of the optimal amount of nutrients on the physical abilities of schoolchildren.

*Keywords:* proper nutrition, healthy lifestyle, physical development, physical abilities, nutrients.

В настоящее время вести здоровый образ жизни (далее - ЗОЖ) становится все более актуально. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% - от окружающей среды, на 18-20% - от генетической предрасположенности и на 8-10% - от уровня здравоохранения. Для некоторых ЗОЖ – это фитнес 8 раз в неделю и много продуктов, богатых животным белком, а для других – йога и вегетарианство [2].

Итак, ознакомимся с простым и базовым понятием ЗОЖ. Здоровый образ жизни и его составляющие – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека,

профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне.

Одной из составляющих ЗОЖ является правильное питание. Питание (физиологический акт) – процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития[2]. Нормальное течение процессов жизнедеятельности в организме во многом зависит от того, как организовано питание человека с первых дней жизни. Пища должна быть богата питательными веществами (рис.1):

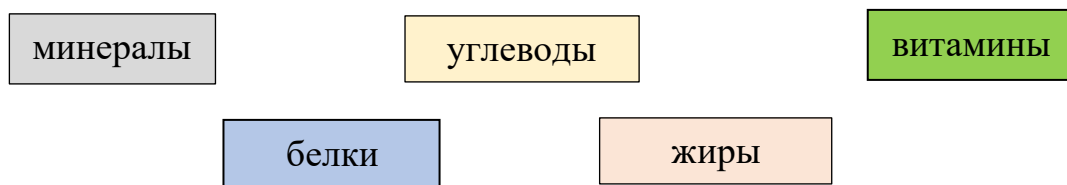


Рис.1. Важнейшие питательные вещества

Углеводы пополняют энергетический запас организма и нормализуют обмен белков и жиров. Соединяясь с белками, они преобразуются в определённый вид ферментов, гормонов, секрет слюнных желёз и в ряд иных важных соединений. В зависимости от структуры выделяют простые и сложные углеводы. Простые отличаются лёгкой усвояемостью и низкой питательной ценностью. Их чрезмерное употребление приводит к набору лишних килограммов. Кроме того, переизбыток простых углеводов благоприятствует размножению бактерий, приводит к заболеваниям кишечника, ухудшает состояние зубов и дёсен, провоцируют развитие сахарного диабета. Список продуктов, богатых простыми и сложными углеводами указан в табл.1.

Таблица 1

## Продукты, богатые простыми и сложными углеводами

Простые углеводы	Сложные углеводы
Сахар, мед, варенье, сиропы белый хлеб, пирожные, печенье, фрукты, сок, газированные напитки и т.д.	Геркулес, рис, гречка, макароны из твердых сортов пшеницы, фасоль, горох, морковь, цельнозерновой хлеб и т.д.

Белок – это основной строительный материал для тела. Из него состоят мышцы и связки, кожа и внутренние органы. Естественно, мы ставим белок первым в списке компонентов пищи. Кроме того, он может использоваться в качестве источника энергии (1 грамм белка в идеале дает 4,46 килокалории, однако с учетом затрат на усвоение эта цифра уменьшается примерно до 3 килокалорий)[1].

Источниками белков являются продукты растительного и животного происхождения. Примеры таких продуктов представлены в табл.2.

Таблица 2

## Продукты, содержащие большое количество белка

Продукты, богатые белком животного происхождения	Продукты, богатые белком растительного происхождения
Яйцо, творог, сыр, куриное мясо, индейка, рыба (тунец, лосось, горбуша), морепродукты и т.д.	Соя, горох, фасоль, нут, чечевица, орехи, рис, гречка, шпинат, брокколи и т.д.

Жиры являются обязательным элементом сбалансированного рациона питания. Как бы ни изощрялись сторонники новомодных диет, организму необходим жир для обеспечения энергией, формирования клеточных

оболочек и создания жировой прослойки. Один грамм жира дает примерно 9 калорий [1]. Их функции в организме разнообразны:

1. Жиры являются источником энергии.
2. Жиры являются источником незаменимых жирных кислот.
3. Жиры необходимы для усвоения некоторых витаминов.

В наше время такие науки, как диетология и нутрициология разделяют жиры на два основных вида:

- вредные для организма (насыщенные, холестерин);
- полезные для организма (ненасыщенные, в частности Омега-3).

Избыток «вредных» жиров, поступающих с пищей, может привести к ожирению, диабету, болезням сердца, инсультам, повышению уровня холестерина. Большое содержание этих жиров присутствует в таких продуктах как: маргарин, пальмовое масло, белый жир на мясе, фастфуд, кондитерские изделия, а также в больших количествах: сливочное масло, жирный сыр, жирные мясные продукты, молочные продукты.

К ненасыщенным и полезным жирам следует отнести (рис.2.):

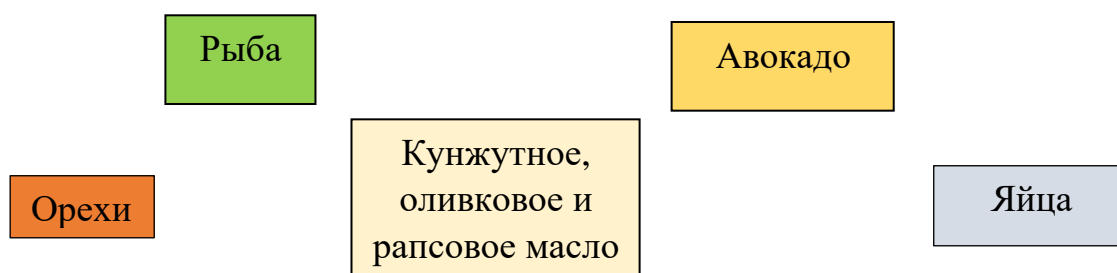


Рис.2. Продукты, богатые ненасыщенными жирами

Каждый день человек должен употреблять оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, то есть должен существовать баланс. Например,

оптимальное соотношение белков, углеводов и жиров для эктоморфов (небольшое тело, отсутствие мышц): белки - 20-30%, углеводы - 50-60%, жиры - 20-30%. Для мезоморфов (атлетическое телосложение): белки - 30-40%, углеводы - 40-50%, жиры - 10-20%. Для эндоморфов (круглое, склонное к полноте тело): белки - 40-50%, углеводы -30-40%, жиры - 10-15%.

Разобравшись, какие же питательные вещества необходимы для нормального поддержания организма, проанализируем влияние оптимального количества питательных веществ на физические способности учеников школы МБОУ «Куликовская СОШ».

С целью выявления зависимости показателей физических способности от правильного питания нами был проведен опрос. Всего было опрошено 53 ученика. Первыми двумя вопросами были:

1. Занимаетесь ли Вы спортом?
  - a. Регулярно
  - b. Иногда
  - c. Нет
2. Какова Ваша группа здоровья для занятий по физкультуре?
  - a. Основная
  - b. Подготовительная
  - c. Специальная

Для того, чтобы исключить влияние на показатели физических способностей уровня подготовленности школьников и состояние здоровья, учитывались анкеты лишь тех, которые регулярно занимаются спортом и которые имеют группу здоровья для занятий по физкультуре «основная». Из 53 опрошенных лишь 28 ученика удовлетворяли данным двум требованиям.

Итак, для выявления зависимости показателей физических способностей от правильного питания сопоставлялись баллы, полученные в

ходе сдачи контрольных нормативов по физкультуре и баллы, набранные в ходе опроса.

Для определения уровня «правильного питания» в анкете школьникам было задано 5 вопросов, на каждый из которых необходимо было ответить по шкале от одного до десяти. В частности, вопросы были следующие:

– какова доля сложных углеводов в Вашем общем объеме потребления углеводов? (1 балл – 10%)

– какова доля «здоровых» жиров в Вашем общем объеме потребления жиров? (1 балл – 10%)

– на сколько вы оцениваете ваше питание как «правильное»?

– как часто Вы употребляете алкогольные напитки? (1 балл – раз в неделю, 10 баллов – не чаще 1 раза в 2 месяца)

– как часто Вы употребляете фаст-фуд? (1 балл – раз в неделю, 10 баллов – не чаще 1 раза в 2 месяца)?

Для определения уровня физического развития был задан лишь один вопрос:

– какова сумма Ваших баллов по итогам сдачи контрольных нормативов по физической культуре?

По итогам тестирования были получены следующие результаты (табл.3).

Таблица 3

Результаты тестирования учеников школы МБОУ «Куликовская СОШ» по определению уровня физического развития и уровня «правильного питания»

№	Уровень «правильного питания»	Сумма баллов за контрольные нормативы
1	33	18
2	29	18
3	30	18
4	30	19
5	32	20
6	33	20
7	37	20
8	34	20
9	34	21
10	30	21
11	36	22
12	36	23
13	38	24
14	35	24
15	32	24
16	40	25
17	41	25
18	37	25
19	42	26
20	43	27
21	42	27
22	44	28
23	40	28
24	37	29
25	44	30
26	39	30
27	46	30
28	47	30

Вычислив коэффициент парной корреляции ( $r = 0,8611$ ), мы видим, что существует сильная прямая зависимость уровня физического развития от правильного питания. Это подтверждает тезис о том, что физические способности человека напрямую зависят от его рациона.

На основе вышеизложенного материала и исследования следует сделать вывод о том, что правильное питание – это «питание, которое подразумевает физиологически полноценный прием пищи на основе достижения баланса питательных веществ»[3].

Таким образом, важным мероприятием, реализуемым в образовательных учреждениях, может явиться организация правильного питания, как эффективная форма развития физических качеств детей. Каждый ребенок и его родители должны знать принципы правильного и здорового питания, регулировать нормальную массу своего тела[3].

Итак, можно выделить задачи, решаемые с помощью здорового питания, способствующие эффективному физическому развитию:

- обеспечение своего организма достаточным количеством калорий, питательных веществ, микроэлементов и витаминов;
- активация и нормализация метаболических процессов с использованием биологически активных пищевых веществ и добавок;
- увеличение или уменьшение (а иногда поддержание в неизменном состоянии) массы тела;
- изменение состава тела, увеличение доли мышц и уменьшение жировой прослойки;
- создание оптимального гормонального фона, позволяющего предельно реализовать физические возможности[1].

### **Список литературы**

1. Арансон М. В. Питание для спортсменов: Издательство Физкультура и спорт, 2001. – 252 с.
2. Зубарева Н.А. Вальс гормонов: вес, красота и здоровье как по нотам. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 351 с.



3. Мишина О.Ю., Олейникова Т.Ю. Роль современных организаций общественного питания в формировании здорового образа жизни студента // Научные основы стратегии развития АПК и сельских территорий в условиях ВТО. Материалы Международной научно-практической конференции, Волгоград – Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2014. – Том 1. – 504 с.