

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Петренко А.В.**, научный руководитель **Юраго О.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

*Введение.* Научные исследования показывают, что пища, которую мы принимаем каждый день так или иначе влияет на наше физическое и психологическое здоровье. Качественный и сбалансированный прием пищи благотворно влияет на функционирование организма в течении всего дня.

*Цель работы* – исследование влияния правильного питания на здоровье организма на основе научно-методических изданий.

*Методы исследования.* При помощи научной литературы и имеющихся источников проанализировать влияние правильного питания на здоровье студента.

*Результаты и их обсуждение.* Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, которые являются строительным материалом для клеток, участвуют в обмене веществ, поддерживают работу всех органов и систем. Оно способствует нормализации веса, улучшению общего самочувствия, повышению иммунитета и снижению риска развития многих хронических заболеваний.

Если говорить о научных исследованиях, посвященных КБЖУ (калории, белки, жиры и углеводы), то это обычно разные значения, зависящие от индивидуальных особенностей человека. Нормальный объем потребления калорий зависит от пола, возраста, образа жизни и уровня физической активности. Если взять как пример студента, который проводит свой день с умеренной активностью, то это число будет равно 2000-2500 ккал ежедневно. Но вот для спортсменов это значение возрастет до 3000 ккал и даже выше, в зависимости от физической активности. Для людей, желающих привести свое тело в тонус, количество калорий будет уменьшаться на 20%, учитывая вышеприведенные параметры [1].

Следует отметить, что в суточную норму калорийности входят БЖУ. Углеводы, как базовый энергетический ресурс, являются основным топливом для организма. В процессе пищеварения они расщепляются в глюкозу —простой углевод, помогающий нашим клеткам функционировать. В норме на углеводы должно приходиться около 60% суточной нормы калорий. Они бывают простыми и сложными, первых следует минимизировать, так как они дают резкий инсулиновый скачок организму. А вот сложные углеводы содержат низкий гликемический индекс, что способствует медленному усвоению в организме. Глюкоза не поступает моментально и не повышает уровень сахара, из-за чего мы хорошо себя чувствуем и долгое время не хотим есть.

Что касается белка, то на него приходится от 10% до 15% суточной нормы калорий. Считается, что в сутки следует потреблять около 1 г белка на 1 кг массы тела. Для женщин – 1г, для мужчин – 1,2г. При активном образе жизни количество потребляемого белка должно быть увеличено до 1,5 – 2 г на вес тела. Но следует учитывать, что 80% потребляемых белков должно быть из растительной пищи.

Жиры, как главный источник эластичности сосудов, помогают полезным элементам быстрее проникать к клеткам и тканям, способствуют улучшению состояния волос, ногтевых пластин, кожных покровов. Уровень поступающих жиров нужно контролировать, но не исключать из рациона. Единственными вредными жирами являются трансжиры, содержащиеся в фастфуде. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на один килограмм веса в сутки. Задерживаясь в организме дольше, они уменьшают голод, повышают активность ферментов, стимулирующих распад жира в организме [2].

Для того, чтобы постоянно поддерживать здоровый образ жизни следует подключить к правильному питанию занятия физическими упражнениями. До тренировки лучше сделать

упор на сложные углеводы, чьи свойства наполняют тело необходимой энергией. Также потребление белков поможет в строительстве мышечной массы. А вот из-за жиров может появиться чувство тяжести, поэтому с ними следует повременить [3].

*Выводы.* Таким образом, рассматривая все вышеперечисленные факты, можно убедиться в том, что здоровый образ жизни является ключом к счастью и долголетию.

### **Литература.**

1. Сколько калорий нужно употреблять в день? // «Сибирское здоровье». 1996. [Электронный ресурс]: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/skolko-kaloriy-nuzhno-upotrebyat-v-den/> – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Что такое БЖУ? // Здоровье. 2021. [Электронный ресурс]: <https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-27-belki-zhiry-i-uglevody---sootnosheniye-bzhu-dlya-pokhudeniya-raschet-dlya-zhenshchin> – Дата доступа: 11.03.2024.

3. Питание при тренировках. // Питание. 2023. [Электронный ресурс]: <https://spiritfit.ru/blog/pitanie/pitanie-pri-trenirovках/> – Дата доступа: 11.03.2024.

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ**

**Петрушенко Я.М.,** научный руководитель **Тонкоблатова И.В.**  
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в Республике Беларусь. Неизмеримо увеличилось значение физической культуры в сфере образования в последние годы. Это связано с тем, что в наше время резко уменьшилась доля физического труда на производстве и в повседневной жизни, и одновременно усилилось влияние на организм неблагоприятных условий — загрязнения окружающей среды, в частности в промышленных городах, нерационального питания, стрессов [1].

Большое внимание уделяется занятиям физической культуры у учащихся в школах. Физическая культура включена в программу дошкольного образования и направлена на развитие моторики, координации движений, укрепление здоровья и формирование навыков в области физической активности. В начальной школе физкультура помогает детям развивать физические навыки, укреплять здоровье, формировать основы здорового образа жизни и развивать социальные навыки через совместные занятия спортом. В средней школе физическая культура играет важную роль в формировании физической подготовки, укреплении здоровья, развитии спортивных навыков и формировании здоровых привычек, которые могут сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Рассматривая физическую культуру в высших учебных заведениях, можно сказать, что физическая культура помогает студентам поддерживать физическую форму, справляться со стрессом, улучшать работоспособность и общее самочувствие.

Особенностью занятий физической культуры в высших учебных заведениях является возможность самостоятельного определения форм, методов, видов и средств физкультурно-спортивных занятий, выбирая которые, зачастую приходится учитывать различные составляющие: внешние и внутренние условия, интересы, вкусы и потребности учащихся; все это, разумеется, проводится в соответствии с утвержденными государственными образовательными стандартами и нормативами физической подготовленности [2].

Физкультурно-спортивные занятия могут включать в себя различные виды и методы, такие как: аэробные упражнения – такие как бег, плавание, велосипед, танцы, которые