

сердечных сокращений, резервы тренированности и психоэмоциональное состояние и составило 1%, 5% и 1% соответственно. Что касается полузащитников, то все кроме одного показателя имеют отрицательную динамику. Ухудшение функциональных показателей хотя и было не значительным, однако, в случае продолжения соревновательных нагрузок эта ситуация могла бы быть более негативной для результативности как отдельно взятых игроков, так и для команды в целом. Показатель спортивной формы остался неизменным и на втором этапе исследования и составил те же 4 балла.

Аналогичная ситуация наблюдается и у игроков линии нападения. В среднем, из 9 показателей снижение произошло на 5,38%. Неизменным, как и в предыдущем случае остался показатель спортивной формы и оставил 4 балла.

Наибольшие изменения в функциональном состоянии организма наблюдается у представителя защитников, Зиганшина Н.О., полузащитника Кононец М.В. После выступления на соревнованиях в сравнении с первым срезом показатели изменились следующим образом:

Положительная динамика показателей отмечается у Зиганшина Н.О., где при снижении частота сердечных сокращений на 9 ударов в минут, уровень адаптации к физическим нагрузкам и уровень тренированности организма увеличился на 30%, уровень и резервы тренированности увеличились на 23%, уровень и резервы энергетического обеспечения увеличился на 29% и 25% соответственно. Психоэмоциональное состояние улучшилось на 36%, интегральный показатель спортивной формы увеличился на 30%.

У Кононец М.В. отмечается противоположная ситуация по исследуемым показателям. Так, частота сердечных сокращений увеличилась на 16 ударов, что свидетельствует о перенапряжении сердечной мышцы и необходимости пролонгировать период восстановления. Уровень адаптации к физическим нагрузкам уменьшился на 20%, уровень тренированности организма и резервы тренированности уменьшились на 49% и 21% соответственно. Уровень и резервы энергетического обеспечения уменьшились на 18% и 14%. Отмечается рост психоэмоционального напряжения и ухудшения показателя спортивной формы, где отмечается снижение на 24%.

Проанализировав показатели функционального состояния обследованных спортсменов, была выявлена хорошая сопряженность процессов тренированности, энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния. Также замечено, что изменения среднего значения показателей функционального состояния спортсменов после участия в соревнованиях с одной стороны незначительны в рамках общекомандных изменений, однако наряду с этим, в команде присутствуют игроки, у которых отмечаются противоположные показатели и которые необходимо учитывать при построении тренировочного и соревновательного процессов. В соответствии с полученными результатами необходимо осуществлять индивидуальный мониторинг функционального состояния для ведения прогностической деятельности со стороны тренерского аппарата и учитывать индивидуальные функциональные возможности при ведении не только в рамках подготовки к соревнованиям, но и более эффективной реализации восстановительных мероприятий.

Контактная информация: porov-pavel96@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.09.2021

УДК 378.172

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» О КОМПОНЕНТАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Константин Борисович Илькевич, кандидат педагогических наук, профессор, Татьяна Геннадьевна Илькевич, кандидат педагогических наук, Марина Викторовна Лазарева,

*кандидат педагогических наук, Гжельский государственный университет, п. Электро-
изолятор*

Аннотация

Введение. Современное образование в высшей школе включает получение знаний в различных областях науки, однако при увеличивающемся объеме информации недостаточно внимания уделяется состоянию здоровья и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов. Одним из важнейших компонентов ЗОЖ, является рациональное питание – базисный фактор биопрогресса и здоровья человека. Целью статьи является оценка уровня знаний студентов о рациональном питании. Методика и организация исследования. В качестве метода исследования знаний студентов о рациональном питании была использована модифицированная методика «Колесо баланса», разработанная Пол Дж. Мейером. В исследовании участвовало 75 студентов обоих полов, направления подготовки «Педагогическое образование» Гжельского государственного университета. Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что студенты направления подготовки «Педагогическое образование» имеют низкий уровень знаний о компонентах, принципах и структуре рационального питания. Было обосновано утверждение, что имеется необходимость включения раздела «Основы нутрициологии» в дисциплины здоровьесберегающего цикла в вузе.

Ключевые слова: рациональное питание, полноценный рацион, студенты, нутрициология, нутритивная плотность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p106-111

ASSESSMENT OF THE KNOWLEDGE OF STUDENTS OF THE TRAINING DIRECTION "PEDAGOGICAL EDUCATION" ABOUT THE COMPONENTS OF RATIONAL DIET

*Konstantin Borisovich Ilkevich, the candidate of pedagogical sciences, professor, Tatiana
Gennadievna Ilkevich, the candidate of pedagogical sciences, Marina Viktorovna Lazareva,
the candidate of pedagogical sciences, Gzhel State University, Moscow district*

Abstract

Introduction. Modern education in higher education includes obtaining knowledge in various fields of science, but with the increasing amount of information, not enough attention is paid to the state of health and the formation of a healthy lifestyle (HLS) of students. One of the most important components of healthy lifestyle is rational diet – the basic factor of bio progress and human health. The purpose of the article is to assess the level of students' knowledge about rational nutrition. Methodology and organization of the study. As a method of studying students' knowledge about rational nutrition, the modified method of "Balance Wheel" developed by Paul J. was used By Meyer. The study involved 75 students of both sexes, the direction of training "Pedagogical Education" of Gzhel State University. The results of the study and their discussion. The analysis of the obtained data showed that the students of the training direction "Pedagogical Education" have low level of knowledge about the components, principles and structure of rational nutrition. It was proved that there is a need to include the section "Fundamentals of nutrition" in the disciplines of the health-saving cycle at the university.

Keywords: rational nutrition, full-fledged diet, students, nutritionology, nutritional density.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с национальными приоритетами, определенными Указом Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года», важнейшими национальными проектами являются «Здравоохранение», «Демография» и «Наука». Одним из главных компонентов здорового организма являются сформированные мировоззренческие установки соблюдения здорового образа жизни (ЗОЖ). Формирование навыков ЗОЖ подрастающего поколения закреплено за педагогическими работниками в Профессиональном стандарте Педагог в разделе «Воспитательная деятельность» и сформулировано следующим образом

«развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни» [6].

Понятие ЗОЖ включает: соблюдение рационального питания, соблюдение режима труда и отдыха, выполнение адекватной физической активности, навыки психопрофилактики и психогигиены, а также минимизация вредного влияния химических, физических и биологических факторов окружающей среды на организм. Одним из ведущих компонентов ЗОЖ является рациональное питание.

Рациональное питание – это питание, которое удовлетворяет физиологические потребности организма в питательных веществах, необходимых для роста и развития человека, поддержание его нормальной жизнедеятельности, сохранения здоровья и долголетия [5]. Неукоснительное соблюдение норм питания, контроль организации питания, правильного образа жизни, регулярная и методически грамотно построенная физкультурно-оздоровительная работа в вузе обеспечивает сбережение и укрепление здоровья подрастающего поколения [2-4].

Вопросами питания здорового человека занимается наука нутрициология. Анализ литературы показал, что организации приема пищи студентов не уделяется достаточного внимания [1]. В разделе «возрастная нутрициология» выделяют питание беременных и кормящих женщин, детей в первый год жизни, дошкольного и школьного возраста и питание лиц пожилого возраста. В разделе «питание отдельных групп населения» выделено питание в экстремальных условиях и питание спортсменов. Таким образом можно констатировать, что вопросам приема пищи студентов не уделяется достаточного внимания. Цикл дисциплин здоровьесберегающего модуля, согласно программе бакалавриата, также не предусмотрено изучение дисциплин о рациональном питании. В связи, с чем во время учебы в вузе студенты не приобретают знания и навыки рационального питания, что приводит к снижению уровня здоровья и развитию таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и других. Особенно это важно для студентов направления подготовки «Педагогическое образование», т.к. в своей будущей профессиональной деятельности они не смогут транслировать полученные знания своим ученикам.

Цель исследования. Провести оценку знаний студентов о рациональном питании и пищевом статусе по основным компонентам: сбалансированность по качественному составу, сбалансированность по энергетической ценности, режим питания и культура приема пищи.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ

Для оценки компонентов рационального питания нами была использована модифицированная методика «Колесо пищевого баланса», основанная на методике «Колесо баланса», разработанная специалистом по личностному росту и саморазвитию Пол Дж. Мейером. В редакции автора «Колесо баланса» позволяет выявить сильные и слабые стороны жизни человека и направить фокус внимания на те, которые нуждаются в развитии и в дополнительном совершенствовании. С помощью данного инструмента можно проанализировать каждую сферу жизни и выявить «проблемы».

Для оценки знаний студентов о рациональном питании нами были определены 8 компонентов, отвечающие 8 секторам «Колеса пищевого баланса»: 1. функции и норма потребления воды; 2. функции и норма потребления белков; 3. функции и норма потребления жиров; 4. функции и норма потребления углеводов; 5. функции и норма потребления витаминов; 6. функции и норма потребления минеральных веществ; 7. функции и норма потребления минорных БАВ; 8. гигиена питания, включающая знания о режиме питания, энергетическом значении питания, экологии питания и правилах приготовления пищи. Для оценки каждого компонента были составлены 5 вопросов, на которые можно

было дать утвердительный или отрицательный ответ. При проведении исследования студентам был выдан бланк «Колесо пищевого баланса» в котором, при положительном ответе на вопрос необходимо было закрашивать один сектор. Количество закрашенных секторов свидетельствовало о сбалансированности соответствующего компонента рационального питания. В идеале, при положительных ответах на все 5 вопросов, должны быть закрашены все 5 секторов в 8 компонентах, в результате чего мы видим «колесо». При отрицательных ответах закрашивание секторов не происходит и «колесо» не получается, чем больше отрицательных ответов, тем менее ровное получается «колесо».

Всего в исследование приняли участие 75 студентов обоих полов, из них 12 мужского пола (далее, студенты-юноши) и 63 студента женского пола (далее, студентки-девушки) 1-2 курса обучения, направления подготовки «Педагогическое образование» Гжельского государственного университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования наглядно показали, что «Колесо пищевого баланса» не имеет форму «колеса», что свидетельствует о недостаточных знаниях о рациональном питании студентов. После математической обработки полученных данных, нами были составлены «Колесо пищевого баланса» студентов-юношей (рисунок 1) и «Колесо пищевого баланса» студенток-девушек (рисунок 2).

Компоненты рационального питания

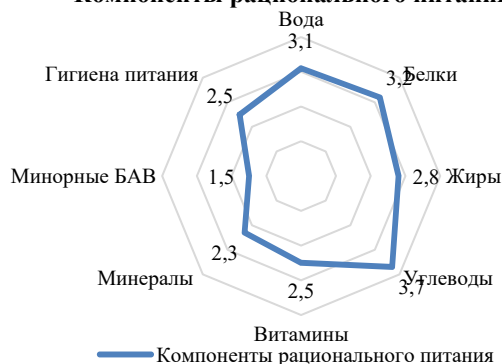


Рисунок 1 – Структура «Колеса пищевого баланса» студентов-юношей

Компоненты рационального питания



Рисунок 2 – Структура «Колеса пищевого баланса» студенток-девушки

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

– по компоненту «вода» средний бал в обеих группах имеет примерно равное значение 3,1 балла (студенты-юноши) и 2,9 баллов (студентки-девушки) (из 5 возможных),

детальный анализ ответов позволил определить, что большинство студентов не знают формулу расчета суточной нормы воды и симптомы недостатка воды в организме;

- по компоненту «белки» показатель также примерно равный в обеих группах 3,2 балла (студенты-юноши) и 3,5 балла (студенты-девушки) и это наиболее сбалансированный показатель, однако детальный анализ ответов показал, что студенты не знают нормы потребления белка, виды белка, значение растительного белка;

- по компоненту «жиры» средний бал сильно отличается в обеих группах, в группе студенты-юноши он составляет 2,8 балла, в то время как в группе студенты-девушки составляет всего лишь 1,9 балла, что говорит об неправильном представлении студенток о «жирах» связи с их стремлением к более низкой массе тела. Детальный анализ ответов показал, что студенты не знают о функциях жиров для организма, видах и нормах потребления жиров;

- по компоненту «углеводы», величина среднего балла в группе студенты-юноши является наиболее сбалансированной и составляет 3,8 балла, в группе студенты-девушки средний балл составил 2,4 балла, что также связано с ограничением калорий для поддержания низкой массы тела. Детальный анализ ответов показал, что студенты обеих групп не имеют представления о видах (быстрых и медленных) углеводов, о негативном влиянии избытка глюкозы на организм, заболеваниях, вызываемых избытком глюкозы в крови и важности употребления клетчатки;

- по компоненту «витамины» средний бал в обеих группах примерно одинаковый и 2,5 балла (студенты-юноши) и 2,6 балла (студенты-девушки). Детальный анализ ответов позволил сказать, что студенты не знают классификацию витаминов и их роль в биохимических процессах в организме, не имеют представления о витаминоподобных веществах, их функциях и нормах потребления, не уделяют внимание наличию витаминов в продуктах питания и не знают об их важности для профилактики заболеваний;

- по компоненту «минеральные вещества» результаты составили 2,3 и 2,5 балла соответственно, студенты обеих групп не знают классификацию макро и микроэлементов, их функции в организме и нормы потребления.

- по компоненту «минорные биологические активные вещества» полученные результаты являются самыми низкими. Студенты обеих групп не имеют понятие о данной группе веществ, не используют в своем питании лекарственные растения, специи, пребиотики и пробиотики, продукты жизнедеятельности пчел и другие пищевые добавки, не знают о важности минорных веществ в роли обеспечения жизнедеятельности организма и профилактике заболеваний;

- по компоненту «гигиена питания» у студентов-девушек результаты значительно выше 3,2 балла, чем в группе студенты-юноши 2,5 балла. Низкий баллы по данному компоненту свидетельствуют о том, что студенты не имеют представления о правилах приготовления пищи, о влиянии на организм пищевых добавок, содержащиеся в полуфабрикатах и правилах ротации продуктов питания.

ВЫВОДЫ

Анализ полученных данных показал, что студенты направления подготовки «Педагогическое образование» имеют низкий уровень знаний о компонентах, принципах и структуре рационального питания. Не имеют представления о составе пищи, нормах потребления макронутриентов и микронутриентов и их значение для организма, о правилах приготовления пищи, не знают режим приема пищи и не учитывают энергетический баланс при изменении жизнедеятельности, а также не владеют знаниями о заболеваниях, вызванных нарушением питания и основах их профилактики.

Отсутствие основополагающих знаний по рациональному питанию ставит под сомнение формирование компетенции будущих педагогов связанных с развитием у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для решения данной проблемы необходимо вводить раздел «Основы нутрициологии» в дисциплины здоровьесберегающего цикла, организовывать «Школы здорового питания» под руководством нутрициологов и диетологов во время обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дрожжина Н.А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко, Д.И. Кича. – Вопросы питания. – 2012. – № 1 (81). – С.57–62.
2. Особенности образа жизни и параметров здоровья студенток-художниц / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков // Казанский педагогический журнал – 2016. – № 2-2(115). – С. 284–291.
3. Илькевич Т.Г. Модель организации оздоровления студенток–художниц в условиях кампуса / Т.Г. Илькевич // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. –Т. 11, № 4. –С.70–75.
4. Илькевич К.Б. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов, обучающихся прикладной информатике / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.–2019. – № 10 (176).– С. 155–159
5. Барановский А.Ю. Диетология / А.Ю. Барановский. – 5-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 1104 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование // Портал федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL : http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440301_B_3_15062021.pdf (дата обращения 17.09.2021).

REFERENCES

1. Drozhzhina, N. A., Maksimenko, L. V. and Kicha, D. I. (2012), “Features of the eating behavior of students of the Peoples Friendship University of Russia”, *Nutrition issues*, No. 1(81), pp. 57–62.
2. Ilkevich, K. B., Ilkevich, T.G., Medvedkova, N.I. and Medvedkov, V.D. (2016), “Features of lifestyle and health parameters of female students –artists”, *Kazan Pedagogical Journal*, No.2-2(115), pp. 284–291.
3. Ilkevich, K. B. and Ilkevich, T.G. (2019), “Physical culture and health-improving activities of students studying applied computer science”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.10 (176), pp. 155–159.
4. Ilkevich, T. G. (2016), “Model of organization of improvement of female students-artists in the conditions of the campus”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 4(11), pp. 70–75.
5. Baranovsky, A. Yu. (2021), *Dietology*, Peter, St. Petersburg.
6. Federal state educational standard of higher education-Bachelor's degree in the field of training 44.03.01 Pedagogical education, available at: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440301_B_3_150620.pdf.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2021

УДК 796.011

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Наталья Николаевна Карелина, старший преподаватель, **Жанна Эдуардовна Лапынина**, старший преподаватель, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), г. Москва; **Ирина Вадимовна Киселева**, доцент, **Евгения Евгеньевна Пастушенко**, доцент, **Александра Андреевна Сердцева**, старший преподаватель, **Герман Геннадьевич Щеглов**, старший преподаватель, Московский гос-