

## Состояние и тенденции питания студентов факультета физической культуры

Осипова Галина Егоровна<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия, [osigaleg@mail.ru](mailto:osigaleg@mail.ru)

**Аннотация.** *Введение.* Структура, качество питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом с целью оценки пищевого статуса, современных тенденций и «пищевой грамотности» студентов. *Методология.* Показаны особенности питания студентов, соответствие его требованиям рационального питания, оценка пищевого статуса по ИМТ, выявлены основные тенденции в структуре питания современных студентов. *Заключение.* Проведенное исследование показало, что студенты осведомлены в вопросах рационального питания, понимают необходимость поступления полноценных белков для организма и значение воды. Отмечено увеличение потребления свежих овощей и фруктов, достаточное поступления полноценных белков. Выявлена нежелательная тенденция к уменьшению сложных углеводов в рационе. Сохраняется недостаточное потребление рыбы, что может негативно сказаться на спортивной работоспособности и увеличении травматизма при занятиях спортом. Пищевой статус по ИМТ большинства студентов достаточный, для спортсменов силовых видов спорта выше нормы, а для гимнастов и легкоатлетов недостаточный.

**Ключевые слова:** студенты, занятия спортом, рациональное питание, пищевой статус, структура и характер питания

*Для цитирования:* Осипова Г. Е. Состояние и тенденции питания студентов факультета физической культуры // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 90–94.

Scientific article

## The state and trends of nutrition of students of the faculty of physical culture

Osipova Galina Egorovna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, [osigaleg@mail.ru](mailto:osigaleg@mail.ru)*

**Abstract.** *Introduction.* The structure and quality of nutrition of students engaged in physical culture and sports in order to assess the nutritional status, current trends and “food literacy” of students. *Methodology.* The peculiarities of students’ nutrition, its compliance with the requirements of rational nutrition, assessment of nutritional status by BMI are shown, the main trends in the structure of nutrition of modern students are revealed. *Conclusion.* The conducted research showed that students are aware of the issues of rational nutrition, understand the need for full-fledged proteins for the body and the importance of water.

There was an increase in the consumption of fresh vegetables and fruits, sufficient intake of full-fledged proteins. An undesirable tendency to reduce complex carbohydrates in the diet has been revealed. Insufficient consumption of fish remains, which can negatively affect athletic performance and increase injuries during sports. The nutritional status according to the BMI of most students is sufficient, for athletes- strength sports above the norm, and for gymnasts and track and field athletes is insufficient.

**Keywords:** students, sports, rational nutrition, nutritional status, structure and nature of nutrition

*For citation:* Osipova G. E. The state and trends of nutrition of students of the faculty of physical culture. *Physical Education. Sport. Health*, 2023, no. 1, pp. 90–94.

**Введение.** Большинство студентов ФФК активно занимаются спортом, и как будущие специалисты в области физической культуры они должны хорошо разбираться в вопросах питания, являющегося неотъемлемой частью спортивной подготовки, а также важнейшей составляющей ЗОЖ [1]. Ранее проводимые исследования по питанию населения [3] выявили, что в рационе большинства людей преобладают кондитерские и хлебобулочные изделия, сладости, избыток соли и жиров животного происхождения. В рационе отмечался недостаток овощей, фруктов, рыбы, соков, кисломолочных продуктов. За последние десятилетия рынок пищевой продукции существенно расширился и изменился. Количество предлагаемых наименований продуктов питания выросло в десятки раз. Все больше полок в супермаркетах занято готовой едой: выпечкой, закусками и салатами, вторыми блюдами, множеством замороженных продуктов и полуфабрикатов, имеется большое количество разнообразных напитков. Появились полки с продуктами для здоровья, где можно увидеть новые виды растительных масел: льняное, кунжутное, кедровое, а также разные виды паст «урбеч» из семян и орехов. Много появилось новых сухофруктов и различных орехов, кроме традиционных кураги, изюма, чернослива, арахиса и грецкого ореха. Свежие фрукты, наименований которых стало больше десятка, сейчас можно купить не только в магазине, но и на каждом углу, почти на каждой остановке. Быстро растет сеть «фастфудов», предлагающая калорийную еду с вкусовыми добавками: пиццы, суши, роллы, гамбургеры, твистеры, хот-доги, шаурма и прочие замысловатые названия. Популярность набирают сети доставки еды на дом «Самокат», «Яндекс-еда», «Папа Джонс» и др.

Такое изобилие еды, причем готовой, очень привлекает людей, работающих по 10 часов и больше, а также студентов. В настоящее время стоит проблема правильного выбора еды из предлагаемых индустрией питания так, чтобы они соответствовали всем принципам рационального питания и организм получал все необходимое для хорошего самочувствия, высокой работоспособности и сохранения здоровья. Студенты ФФК изучают курс по основам питания, поэтому целью исследования было изучить состояние питания студентов и выяснить его особенности и тенденции, а также оценить умение студентов применять полученные знания для построения своего рациона [2; 4].

**Методология.** В исследовании участвовало 40 студентов факультета физической культуры 4 курса. Изучение характера питания проводилось методами анкетирования, оценки пищевого статуса по расчету ИМТ, а также анализа калорийности и соотношения основных пищевых веществ в рационе студентов. Анкета содержала

25 вопросов, позволяющих оценить соответствие питания студентов принципам рационального питания и выявить основные тенденции его изменения.

**Обсуждение.** Анализ результатов позволил выявить следующую структуру питания студентов. Калорийность рациона в большинстве случаев ниже рекомендуемой по гигиеническим таблицам с учетом характера труда, возраста, пола и места проживания. В питании современных студентов потребление белков в среднем соответствует норме или превышает ее на 10–15 %, что является нормальным при занятиях спортом. Количество жиров в рационе в среднем соответствует норме, но соотношение животных и растительных жиров изменилось в пользу растительных. Вместо рекомендуемого соотношения 70 % животных и 30 % растительных наблюдается 50 % животных и 50 %: растительных жиров, что не противоречит рекомендациям современной нутрициологии [5], согласно которым содержание растительных жиров составляет 70 %. Выявлено, что в среднем потребление углеводов ниже нормы на 20–40 %. Студенты едят хлебобулочные изделия и крупы, но в ограниченных количествах. Около 60 % студентов предпочитают белый хлеб, 30 % – ржаной, а 10 % опрошенных вообще не едят хлеб. Недостаток сложных углеводов приводит к усилению распада белков для энергетических потребностей организма, что нежелательно для организма из-за появления избыточного количества аммиака и увеличения нагрузки на печень и почки для его выведения из организма. Относительно употребления простых углеводов 65 % студентов считают, что они не едят много сладкого. Мед как источник простых углеводов и ценных для организма минеральных и биологически активных веществ 70 % студентов едят редко, 27 % – 1 раз в неделю, а 3% – не едят вообще. Таким образом, можно заключить, что формула рационального питания у студентов изменена в сторону увеличения потребления белков и существенного уменьшения потребления углеводов.

Пищевой статус большинства студентов оценивается как нормальный ( $20 < \text{ИМТ} < 25$ ), однако примерно 40 % студентов-гимнастов и легкоатлетов имеют недостаточный пищевой статус ( $\text{ИМТ} < 19$ ). При этом они отмечают стабильность в массе тела и хорошее самочувствие.

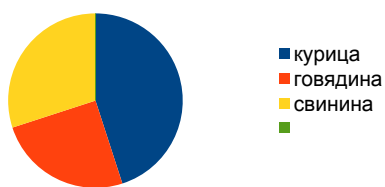


Рис. 1. Соотношение видов мяса в рационе студентов



Рис. 2. Соотношение основных фруктов

Следует отметить, что питание у студентов достаточно разнообразное. Из мясных продуктов предпочтение они отдают курице, затем свинине и мясу говядины (рис. 1), 65 % студентов употребляют мясо ежедневно, остальные – 4 раза в неделю. По употреблению рыбы выявлено, что 20 % не едят ее вообще, 20 % едят реже 1 раза в неделю, остальные – 1 раз в неделю и в основном красную рыбу. Ежедневно фрукты присутствуют в рационе у 70 % студентов, у остальных – 2–3 раза в неделю,

их соотношение в питании студентов представлено на рисунке 2. Результаты анкетирования выявили, что 30 % студентов не пьют молоко, кисломолочные продукты, творог и сыр присутствуют в рационе большинства студентов. Из круп студенты в основном употребляют рис и гречку (рис. 3). Все студенты едят сырые овощи, самые любимые – это огурцы и помидоры, а нелюбимые – баклажаны, тыква и кабачки (рис. 4).

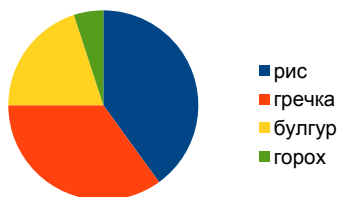


Рис. 3. Основные крупы в рационе студентов

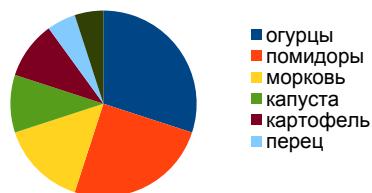


Рис. 4. Соотношение овощей

К «фастфудам» 60 % студентов относятся осторожно, стараются употреблять их 1 раз в месяц, 25 % отмечают, что часто едят фастфуд, 10 % – 1 раз в неделю и всего 5 % не используют фастфуд в питании. Относительно режима питания 80 % студентов считают, что завтрак необходим, стараются завтракать и сами готовят еду. Из напитков большинство студентов чаще всего пьют воду, чай и соки.

**Заключение.** Исследование показало, что студенты хорошо осведомлены в вопросах рационального питания, стараются не употреблять вредных продуктов, питаться разнообразно, понимают необходимость поступления полноценных белков для организма и значение воды. Отмечено улучшение качества питания студентов из-за увеличения употребления овощей и фруктов, достаточного поступления белка. Выявлена нежелательная тенденция к уменьшению сложных углеводов в рационе и недостаточное потребление рыбы, что может негативно сказаться на спортивной работоспособности и увеличении травматизма.

#### Список источников

1. Касаткина Е. В., Иванова Е. В., Беспалова Н. А., Молдованова И. В. Педагогические условия гуманитаризации сферы физического воспитания в вузе в рамках федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3+) // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. – Т. 6, № 2. – С. 128–131.
2. Осипова Г. Е., Ковалева В. В. К вопросу о рациональном питании и здоровом образе жизни студентов // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов национальной науч.-практ. конференции с международным участием. – Новосибирск, 2021. – С. 191–194.
3. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Ростовской области в 2014 году [Электронный ресурс]: государственный доклад. – URL: [http://61.rosпотреbnadzor.ru/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=96&Itemid=116](http://61.rosпотреbnadzor.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=96&Itemid=116) (дата обращения: 11.05.2016).
4. Одицова М. А. Мнения специалистов в области физической культуры о значимости определенных концепций физического воспитания в современной школе // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 204–209.
5. Тель Л. З. и др. Нутрициология: учебник. – М.: Литтерра, 2016. – 544 с.

### References

1. Kasatkina E. V., Ivanova E. V., Bespalova N. A., Moldovanova I. V. Pedagogical conditions for the humanization of the sphere of physical education at the university within the framework of the federal state educational standard (FSES 3+). *Interexpo Geo-Siberia*, 2016, vol. 6, no. 2, pp. 128–131. (In Russian)

2. Osipova G. E., Kovaleva V. V. On the issue of rational nutrition and healthy lifestyle of students. *Motor activity in the formation of a lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports*: collection of materials of the National Scientific and Practical Conference with international participation. Novosibirsk, 2021, pp. 191–194. (In Russian)

3. *On the state of sanitary and epidemiological welfare of the population of the Rostov region in 2014*: State report. URL: [http://61.rospotrebnadzor.ru/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=96&Itemid=116](http://61.rospotrebnadzor.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=96&Itemid=116) (accessed 11.05.2016). (In Russian)

4. Odintsova M. A. Opinions of experts in the field of physical culture on the importance of certain concepts of physical education in a modern school. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 204–209. (In Russian)

5. Tel L. Z. et al. *Nutriciology*: textbook. Moscow: Litterra Publ., 2016, 544 p. (In Russian)

### Информация об авторе

**Г. Е. Осипова**, кандидат химических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

### Information about the author

**G. E. Osipova**, Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture at Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 27.05.2023

Принята к публикации: 28.06.2023

Received: May 27, 2023

Accepted for publication: June 28, 2023