

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ПУТИ ИХ ОПТИМИЗАЦИИ

Бондарев В.А.^{1*}, Уварова А.И.^{1}**

¹ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия

*E-mail: v95083104@gmail.com

**E-mail: a.uvarova2000@yandex.ru

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются вопросы гигиены питания студентов, совмещающих учебную деятельность с занятиями физической культурой или спортом. Целью работы являлся анализ питания студентов, занимающихся физической культурой или спортом, и выявление его основных нарушений с гигиенической точки зрения. В ходе исследования был выявлен ряд отклонений от принципов рационального питания, зафиксированы нарушения режима приема пищи и низкий уровень гигиенической грамотности в вопросах составления рациона.

Ключевые слова: гигиена питания, здоровый образ жизни, студенты, рациональное питание.

Bondarev V.A., Uvarova A.I.

Hygienic assessment of the nutrition of student athletes: modern challenges and ways of their optimization

ABSTRACT. The article examines the issues of nutrition hygiene among students who combine academic activities with physical education or sports. The purpose of the work was to analyze the nutrition of students engaged in these activities and to identify its main violations from a hygienic point of view. During the study, a number of deviations from the principles of rational nutrition were identified, violations of the meal regime were recorded, and a low level of hygienic literacy in the issues of diet planning was observed.

Key words: nutrition hygiene, healthy lifestyle, students, rational nutrition.

Питание является важнейшим физиологическим фактором, обеспечивающим нормальное функционирование организма, сохранение здоровья и высокую работоспособность человека [3]. Для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, значение правильного питания возрастает в разы, так как высокие мышечные нагрузки предъявляют особые требования ко всем системам организма и значительно увеличивают потребность в пластических материалах и энергии [6]. Студенты являются особой социальной группой, характеризующейся высокой ин-

тенсивностью умственного труда, значительными психоэмоциональными нагрузками в период экзаменационных сессий, а также, регулярными физическими нагрузками в рамках учебных занятий и самостоятельных тренировок [5]. Гигиена питания этой группы направлена на решение векторных задач: обеспечивать адекватное восстановление после умственного утомления и создать оптимальные условия для энергообеспечения мышечной деятельности. И поэтому изучение особенностей питания студентов-спортсменов, разработка научно обоснованных рекомендаций по его оптимизации являются актуальной задачей современной гигиены питания и спортивной медицины [1]. Проблемы гигиены питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом, характеризуется рядом факторов. Студенческая молодежь ведет активный и целенаправленный образ жизни, совмещают успешную учебу с достижением спортивных результатов. Последние многочисленные исследования, подтвержденные нашими данными, доказывают, что фактическое питание учащейся молодежи не является оптимальным, а именно: а) наблюдается дисбаланс рационов: избыточное потребление продуктов с высокой энергетической плотностью (фастфуд, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки) сочетается с дефицитом полноценных белков, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и минеральных веществ; б) нарушается режим питания: многие из молодых людей пропускают основные приемы пищи, заменяя их перекусами «на ходу»; в) низкий уровень гигиенической грамотности в вопросах питания приводит к использованию несбалансированных диет, нерациональному приему биологически активных добавок и спортивного питания без учета индивидуальных потребностей [2, 7, 8]. С гигиенической точки зрения питание студентов-спортсменов должно рассматриваться не просто как утоление голода, а как важнейший фактор адаптации организма к комбинированному воздействию умственных и физических нагрузок. Нарушение принципов рационального питания приводит к снижению физической активности, ухудшению когнитивных функций, ослаблению иммунитета, замедлению восстановительных процессов и, как итог, к срыву адаптационных возможностей организма [4]. Поэтому и является необходимым дополнительное изучение данной проблемы, разработка мер её гигиенической реализации. Анализ современной научной литературы и результатов исследования, подтвержденные нами, позволяет выделить ключевые особенности и проблемы в организации питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

При анкетировании нами студентов методом анкетирования оценка фактического питания проводилась методом анализа частоты потребления основных групп пищевых продуктов. Результаты показали, что питание большей части студентов является нерациональным. В рационе присутствуют недостаточное потребление таких важных продуктов, как рыба, кисломолочные изделия, свежие овощи и фрукты. В рационе широко представлены продукты категории «фастфуд», снеки и кондитерские изделия. Это коррелирует с данными других исследователей, отмечающих снижение пищевой плотности рационов и риск развития алиментарно-зависимых заболеваний. Важным является взаимосвязь характера питания с особенностями приема пищи до и после тренировки.

Наши данные подтверждают необходимость индивидуального подбора продуктов и времени их приема для обеспечения комфорта и эффективности тренировочного процесса. Выявлена также обратная связь между нарушениями здорового питания и уровнем работоспособности студентов и факторы, затрудняющие соблюдение принципов адекватного питания. Среди основных препятствий студенты называли недостаток времени – 13%, ограниченный бюджет – 12%, отсутствие необходимых знаний и навыков – 15%, а также влияние социального окружения – 10%.

Низкая культура питания способствует снижению умственной и физической работоспособности, а также повышает вероятность формирования вредных привычек. Уровни гигиенической грамотности студентов остается недостаточным. Необходимыми являются проведение систематической образовательной работы студентов по вопросам гигиены питания, начиная с первых курсов обучения в вузе.

Таким образом, а) питание студентов, занимающихся физической культурой и спортом, как правило, не соответствует гигиеническим нормативам и принципам рациональности, характеризуясь дисбалансом основных нутриентов и нарушением режима приема пищи; б) выявлен дефицит в рационах студентов таких важных компонентов, как полноценные белки, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, витамины и минеральные вещества, на фоне избыточного потребления рафинированных продуктов и фастфуда; в) характер питания оказывает непосредственное влияние на переносимость физических нагрузок, эффективность восстановления и общую работоспособность студентов. Нарушения в питании приводят к дискомфорту во время тренировок и замедлению восстановительных процессов.

Соблюдение принципов гигиены питания является неотъемлемым условием для сохранения здоровья и реализации потенциала студентов, совмещающих учебную деятельность с занятиями физической культурой и спортом. Рациональное питание молодых людей служит фундаментом для достижения высоких спортивных результатов и успешной учебы. Нарушение принципов здорового питания ведет к снижению физической выносливости, ослаблению иммунной защиты, ухудшению когнитивных функций и повышению риска травматизма. Для решения существующих проблем необходима реализация комплексного подхода, включающего: повышение уровня гигиенической грамотности студентов в области питания; организацию мониторинга фактического питания и пищевого статуса; разработку индивидуальных рекомендаций по режиму и рациону питания с учетом характера, интенсивности и периодов тренировочного процесса; обеспечение доступности качественных продуктов питания в студенческой инфраструктуре. Такой подход позволит сформировать у студенческой молодежи высокую культуру питания как важнейшего компонента здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей необходимо внедрение в учебной программе вузов курсов по спортивному питанию и нутрициологию с акцентом на практические навыки составления рационов. Создание в вузах условий для реализаций принципов здорового питания (доступность качественных продуктов, организация работы столовых и буфетов с учетом потребностей спортсменов). Регулярная оценка фактического питания и пищевого статуса студентов-спортсменов с использованием современных методов (анкетирование, анализ рационов, при необходимости – лабораторная диагностика). Разработка современных персонифицированных рекомендаций по питанию с учетом вида спорта, этапа тренировочного цикла, интенсивности нагрузок и индивидуальных особенностей организма.

Информация о финансовой поддержке. Исследование проведено в 2026 году вне рамок Государственного задания.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давлетова Н.Х. Гигиеническая оценка рациона питания и пищевого статуса лиц, занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методи-

ческое пособие для студентов вузов физической культуры и спорта. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – 55 с.

2. Кобелькова И.В., Королева М.М., Никитюк Д.Б. Влияние некоторых компонентов специализированных продуктов для спортсменов на микробиом кишечника и связанные с ним показатели макроорганизма // Спортивная медицина: наука и практика. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 65–79.

3. Мельниченко Д.В., Юраго О.Л. Правильное питание: фундамент физической культуры и здоровья // Время выбрало нас: материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (г. Витебск, 15–16 мая 2025 г.). – Витебск: ВГАВМ, 2025. – Ч. 1. – С. 308–311.

4. Нежкина Н.Н., Кулигин О.В., Рылова Н.К. и др. Гигиена питания в физической культуре и спорте: учебное пособие по элективной дисциплине «гигиена физической культуры и спорта» для студентов медицинских вузов / Н. Н. Нежкина, – Иваново: Ивановский ГМУ, 2021. – 80 с. – URL: https://irbis64.ivgmu.ru/web/index.php?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GUEST&I21DBN=ELIB_FULLTEXT&P21DBN=ELIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=brieftHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=613%2E2%3A796%2807%29%2F%D0%93%20463%2D670249516%3C.%3E&USES21ALL=1 дата обращения: 18.03.2026).

5. Полиевский С.А., Ямалетдинова Г.А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебник для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 122 с.

6. Чалая Е.М., Левицкая А.Н., Ибрагим М.И. и др. Роль правильного питания в жизнедеятельности студента: учебно-методическое пособие. – Красноярск: СФУ, 2025. – 88 с.

7. Pitkin V.A., Simonova A.E. Features of the organization of rational nutrition of students during mass physical culture and sports // Proceedings of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2023. – Vol. 85, № 3. – P. 90–97.

8. Portuguez-Molina P., Garzón-Mosquera J.C., Aragón-Vargas L.F. Acute Sensory And Gastrointestinal Responses To Protein Intake Prior To Resistance Training // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2025. – Vol. 57, № 10S. – P. 93.

REFERENCES

1. Davletova N.Kh. Gigenicheskaya otsenka ratsiona pitaniya i pishchevogo statusa lits, zanimayushchikhsya fizicheskoy kul'turoy i sportom: uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov vuzov fizicheskoy kul'tury i sporta. – Kazan': Povolzhskiy GUFKSiT, 2021. – 55 s.

2. Kobel'kova I.V., Koroleva M.M., Nikityuk D.B. Vliyanie nekotorykh komponentov spetsializirovannykh produktov dlya sportsmenov na mikrobiom kischechnika i svyazannye s nim pokazateli makroorganizma // Sportivnaya meditsina: nauka i praktika. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 65–79.

3. Mel'nichenko D.V., Yurago O.L. *Pravil'noe pitanie: fundament fizicheskoy kul'tury i zdorov'ya // Vremya vybralo nas: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, magistrantov, aspirantov i molodykh uchenykh (g. Vitebsk, 15–16 maya 2025 g.). – Vitebsk: VGAVM, 2025. – Ch. 1. – S. 308–311.*

4. Nezhkina N.N., Kuligin O.V., Rylova N.K. i dr. *Gigiena pitaniya v fizicheskoy kul'ture i sporte: uchebnoe posobie po elektivnoy distsipline «gigiena fizicheskoy kul'tury i sporta» dlya studentov meditsinskikh vuzov. – Ivanovo: Ivanovskiy GMU, 2021. – 80 s. URL: https://irbis64.ivgmu.ru/web/index.php?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GUEST&I21DBN=ELIB_FULLTEXT&P21DBN=ELIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=613%2E2%3A796%2807%29%2F%D0%93%20463%2D670249516%3C.%3E&USES21ALL=1 (data obrashcheniya: 18.03.2026). – Rezhim dostupa: svobodnyy.*

5. Polievskiy S.A., Yamaletdinova G.A. *Pitanie sportsmenov. Bezopasnost' pishchevykh produktov: uchebnyk dlya vuzov. – 2-e izd., ispr. i dop. – Moskva: Yurayt, 2025. – 122 s.*

6. Chalaya E.M., Levitskaya A.N., Ibragim M.I. i dr. *Rol' pravil'nogo pitaniya v zhiznedeyatel'nosti studenta: uchebno-metodicheskoe posobie. – Krasnoyarsk: SFU, 2025. – 88 s.*