

---

**ВИТАМИНИЗИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

---

*Криванчикова Татьяна Юрьевна*

*Ассистент, Астраханский Государственный Технический Университет,  
Астрахань, Россия*

**АННОТАЦИЯ.**

Проблема обеспеченности витаминами широко распространена среди студентов, занимающихся физической культурой. Её выраженность в значительной степени определяется сезоном, в начале весны у большинства студентов формируется недостаток витаминов. Важность витаминизации для студентов обусловлена тем, что при большой физической нагрузке после зимы у студентов ослабевает организм и требует восстановление витаминов, которых недостаточно.

**ABSTRACT.**

The problem of the supply of vitamins is widespread among students engaged in physical culture. Its severity is largely determined by the season, in early spring, most students form a lack of vitamins. The importance of vitaminization for students is due to the fact that with a large exertion after winter, students have a weakened body and require the restoration of vitamins, which are not enough.

**Ключевые слова:** витаминизация, студенты, физическая культура, физические нагрузки.

**Keywords:** vitaminization, students, physical education, physical activity.

**Введение**

Здоровье студентов является не только медицинской и педагогической проблемой, но и социальной проблемой, так как это будущие специалисты и будущие родители. Укрепление здоровья студентов и повышение их работоспособности – одна из актуальных тем в наше время.

Учёные пришли к выводам, что неблагоприятные социально-экономические факторы существенно влияют на здоровье человека, его склонность к заболеваниям и способность им противостоять. В наше время в условиях ВУЗовского обучения студенты в учебном процессе очень нагружены не только умственно, но и физически, вдобавок это все сопровождается нарушением труда, отдыха и питания.

В ходе исследования использовались следующие общенаучные методы и приёмы: анализ и синтез, индукция, дедукция, сравнение, методы обобщения.

В настоящее время преподаватели ВУЗов все чаще сталкиваются с проблемой авитаминоза у студентов, занимающихся физической культурой. У таких студентов проявляется авитаминоз в выраженных головных болях, тошноте и частом головокружении.

Авитаминоз – это заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины. Нехватка витаминов усугубляется недосыпанием, несбалансированным рационом, большими физическими нагрузками для студентов. [7]

Обязательной частью учебного процесса для студентов, которые занимаются физической культурой, в основной группе по показаниям здоровья

является сдача ГТО. Авитаминоз чаще всего наблюдается у студентов в весенний период времени. Это обусловлено тем, что студентам не хватает витаминов в питании из-за отсутствия овощей и фруктов в зимнее время в период больших физических нагрузок при подготовке к сдаче нормативов. В целом весенняя недостаточность витаминов у студентов проявляется различными признаками: повышенная утомляемость, нарушение сна, снижение аппетита, снижение гемоглобина в крови, различные изменения в слизистой оболочке и кожных покровах, нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, частичное снижение остроты зрения и другие. [1 с.64]

Мы провели опрос студентов, занимающихся физической культурой 1 – 4 курса по трем основным вопросам: «как часто у вас болит голова во время занятий физической культурой», «испытываете ли вы головокружение во время уроков физической культуры», «как часто вы чувствуете усталость после уроков физической культуры», и вот что выяснилось.

По итогам опроса выяснилось, что у 15% опрошенных студентов на уроках физической культуры часто болит голова, 3% студентов испытывают головокружение во время занятий физической культурой, а 58% студентов ответили, что чувствуют усталость после уроков физической культуры.

Эпидемиологические исследования в России показывают значительную распространённость авитаминоза у людей 18-25 лет, как раз в эту возвратную категорию и попадают студенты ВУЗов (рисунок 1).

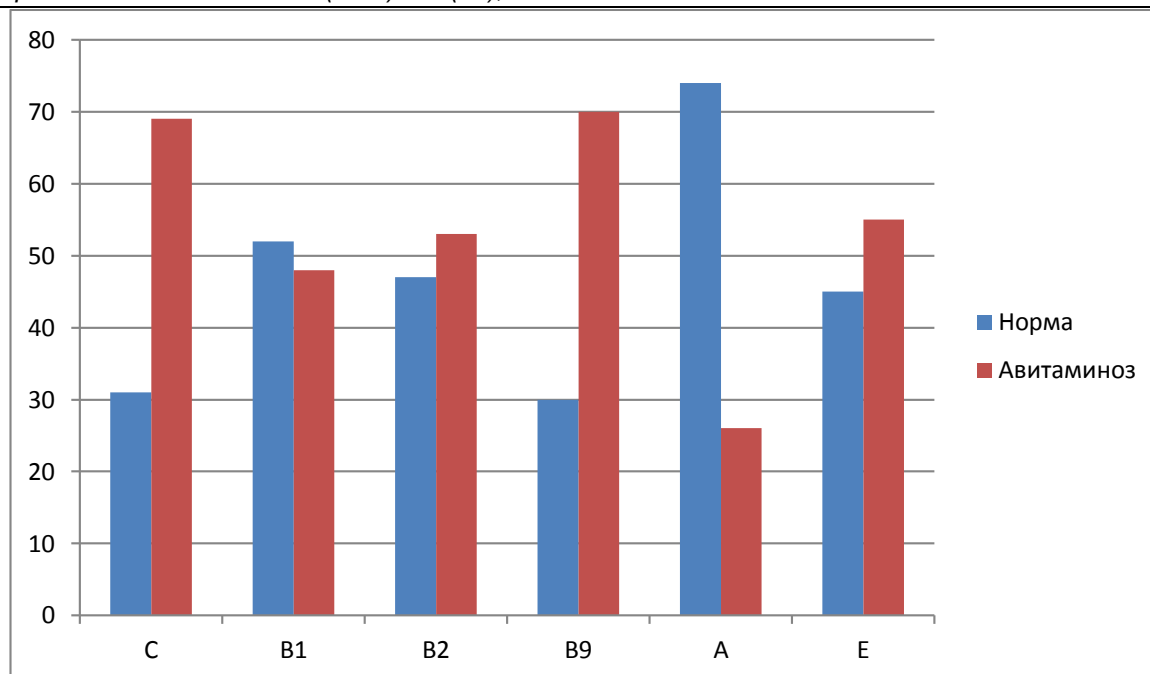


Рисунок 1. - Распространенность авитаминоза у людей 18-25 лет

Проанализировав данные на диаграмме, мы пришли к выводу о том, что в рационе студентов с большой физической нагрузкой наиболее выражен недостаток витаминов В9 и С. Сниженное потребление было выявлено у 70% и 68% студентов.

Также преподаватели ВУЗОВ отмечают, что у студентов, которые готовятся к сдаче ГТО чаще всего ослабленный организм, неспособный проводить длительные интенсивные физические нагрузки. Большинство преподавателей физической культуры отмечают, что показатели физической активности студентов падают и сдать ГТО им становится сложнее.

Такая ситуация предполагает необходимость внедрения в жизни студентов ВУЗА, которые активно занимаются физическими нагрузками, практических мер, которые будут направлены на сохранение их здоровья: оптимизация учебного процесса, качества питания, отдыха и проведения витаминизации студентов в рамках ВУЗА.

Ряд мероприятий, которые рекомендовано проводить ВУЗАМ для повышения витаминов в организме студентов с физическими нагрузками в весеннее время:

- Тщательно следить за продуктами, которые поступают в столовые ВУЗА;
- Проводить акции по обогащению фруктами и витаминами за выполнение элементарных физических упражнений, которые проходят в некоторых ВУЗАХ России;
- Выдавать фруктовые батончики, обогащенные витаминами студентам (такие акции нередко проходят в некоторых ВУЗАХ России);
- Перенять европейский опыт в витаминизации студентов путём выдачи витаминных комплексов каждому студенту с активными физическими нагрузками с дефицитом витаминов.

Витаминизация – это мероприятия, которые направлены на восполнение потребности организма в витаминах. Витаминизация осуществляется двумя способами: целенаправленным приемом отдельных витаминов или их сочетаний в виде специально синтезированных фармакологических препаратов; потреблением определенного вида пищевых продуктов, которыми богаты именно данные разновидности витаминов. [6]

Большинство витаминов содержится в пище, но следует помнить, что продукты не содержат их в достаточном объёме для удовлетворения физиологических потребностей. Также необходимо отметить, что содержание витаминов в натуральных продуктах растительного происхождения зимой и весной существенно снижается. [3 с. 45]

Исследователи пришли к выводу, что наиболее эффективным и экономически доступным способом кардинального улучшения обеспеченности студентов витаминами является регулярный приём поливитаминных препаратов или витаминно-минеральных комплексов совместно с включением в рацион специализированных продуктов питания, которые обогащены ценными биологически активными пищевыми веществами до соответствующего физиологическим потребностям организма уровня.

В современном мире питание студентов с большими физическими нагрузками не может полностью удовлетворить их нарастающую потребность в витаминах и микроэлементах. Использование обогащённых витаминами продуктов питания позволяет частично удовлетворить содержание витаминов в организме студента в весеннее время и позволит тщательно подготовиться к сдаче нормативов без вреда для организма. Дополнительная витаминизация рациона может предотвратить гипervитаминозы в течение всего года. Применение поливитаминных препаратов очень важно и

рекомендуется как для профилактики, так и для лечения витаминodefицитных состояний.

#### Список литературы

1. Бекетова Н. А. Оценка витаминного статуса студентов Московского вуза по ваннам о поступлении витаминов с пищей и их уровню в крови // Вопр. питания. 2015. Т. 84. 64 с.
2. Карепин А. О., Павлов Д. В. Бабалян А. В. Гигиеническая оценка питания студентов через автоматы быстрого питания // Вопр. Питания. – 2015. Т. 84. №1. 68 с.

3. Ермакова О. А., Кулеш Т. А. Оценка Витаминно-минерального статуса студентов пермского государственного медицинского университета // Международный студенческий научный вестник. – 2018 - № 5

4. Интернет-источник: <https://ru.wikipedia.org>
5. Интернет-источник: [https://adaptive\\_physical\\_education.academic.ru](https://adaptive_physical_education.academic.ru)

---

## ФОРМИРОВАНИЕ ВОЕННОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ВОСПИТАННИКА КАДЕТСКОГО ВОЕННОГО КОРПУСА

---

*Кузнецова Луна Александровна*

*Аспирант, преподаватель английского языка,*

*Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Санкт-Петербургский кадетский военный корпус» (г. Петергоф)*

#### АННОТАЦИЯ.

В статье раскрываются философские, психологические и социологические аспекты понятия «военная идентичность кадета», а также очерчены основные направления ее формирования в кадетском военном корпусе в процессе воспитательного и образовательного процесса.

#### ABSTRACT.

The article reveals the philosophical, psychological and sociological aspects of the “cadet’s military identity” notion. It also presents the actual ways of its formation during the educational process at cadet military corps.

**Ключевые слова:** военная идентичность, военно-патриотическое воспитание, кадет, кадетский корпус.

**Keywords:** military identity, patriotic education, military occupation guidance, cadet, cadet military corps.

**Введение.** Современная концепция модернизации российского образования, и в частности военного, указывает на то, что «развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны» [5; с. 15]. В этой связи важнейшей задачей педагогов Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса является формирование граждан и достойных защитников своей страны. От решений этой задачи во многом зависит, станут ли их выпускники военными служащими и какое направление профессиональной деятельности выберут.

Актуальность статьи связана с необходимостью раскрытия и целостного осмысления понятия «военная идентичность кадета», а также описания условий ее формирования в рамках обучения в кадетском военном корпусе. Обзор методической литературы выявил недостаточность изученности механизмов становления личности будущего офицера на этапе подросткового возраста (11-17 лет). Целесообразно создавать условия формирования военной идентичности личности воспитанника именно в процессе его обучения в кадетском корпусе, способствуя планированию им своего дальнейшего жизненного пути по модели кадет-курсант-офицер.

#### Изложение основного материала статьи.

Весьма значительный вклад в разработку проблемы идентичности внес Э.Эриксон, благодаря которому термин «идентичность» получил статус самостоятельной научной категории, он обратил внимание на многозначность термина «идентичность», который в зависимости от области употребления приобретает свое значение и смысл. Э.Эриксон считал, что «исследование идентичности в наше время становится стратегической задачей» [14; с. 77]. В качестве опосредующего инструмента идентификации выступает «идеология» - систематизированная совокупность идей и идеалов. Впервые понятие схожее с термином «военная идентичность» используется именно Э.Эриксоном, отмечавшим, что важным элементом в человеческой потребности в личной и коллективной идентичности является принадлежность к особому, отличному от других роду, который люди готовы «...защищать от других, иностранных, враждебных и уже, поэтому, как бы не вполне человеческих родов» [14; с. 242]. Военная идентичность, передаваемая из поколения в поколение, по мнению Э.Эриксона, - составной элемент групповой идентичности многих европейцев. Как историческое сосредоточие многих более частных идентификаций, военная идентичность продолжает по-прежнему доминировать даже у тех, в ком в результате политических событий она не успела сформироваться.

Наличие такой идентичности подтверждают многие современные исследователи. «...Милита-