

- Методы воспитания личности: характеристика метода воспитывающей среды, воспитывающей деятельности, осмысления человеком себя в реальной жизни. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Мы пришли к выводу, что главная задача современного общества по отношению к людям с ограниченными возможностями является максимальная адаптация их к самостоятельной жизни, трудовой деятельности и овладении профессией. В обществе должен проходить процесс расширения и приумножения полноценных условий для совместимости инвалида с социальной средой. Работа с инвалидами посредством адаптивной физической культуры имеет большое значение в гуманизации общества и отношения к инвалидам. Адаптивная физическая культура инвалидов направлена на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями, его становление в социуме и его самореализацию. Поэтому нужно достаточное количество центров работы с инвалидами, специалистов осуществляющих такую работу и просто добрых людей, способных помогать и поддерживать таких людей.

*Библиографический список:*

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.:Советский спорт, 2000. — 240 с.
2. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192с

**Путякова А.Д., Линькова Даниелс Н.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург, Россия  
Брисбен, Австралия

## **ПРОБЛЕМА ВОПРОСОВ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ЧАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Актуальность.* В настоящее время наблюдается достаточно высокая интенсификация и информатизация учебного труда. При не соблюдении здорового образа жизни в течение учебного процесса могут возникнуть определенные функциональные изменения в организме студентов, что может отразиться на их способности к обучению, провоцируя стресс, депрессию, нервозность, ухудшение памяти и т.д.[1].

Рациональное питание является необъемлемым компонентом здорового образа жизни (ЗОЖ), обеспечивает нормализацию функций орга-

низма, улучшает психофизическое состояние здоровья студентов, что в свою очередь, отражается на воспитании и совершенствовании профессионально-прикладных физических качествах будущих специалистов [2]. Рациональное питание — это в первую очередь такой подбор продуктов, которые дают организму всю необходимую суточную норму витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Это сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов [3].

**Цель исследования:** изучить особенности питания для людей умственного труда.

**Методы исследования:** Анализ современной литературы, анкетирование, опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) 19 юношей и девушек в возрасте 17-19 лет и сотрудников строительной компании «Южно-Уральская сантехническая компания»

11 работников умственного труда в возрасте 30-55 лет.

#### **Анализ анкетирования**

Анализируя меню работников компании и количество приемов пищи в сутки, определено, что 72% респондентов употребляют мясо ежедневно, а 28% один раз в 2-3 дня. Выявлено, что 8 человек (72%) употребляют рыбу один раз в неделю, 2 человека (18%) едят рыбу один раз в 2-3 дня, и лишь 1 человек (10%) не употребляет рыбу вообще. Почти половина респондентов употребляют фрукты и овощи каждый день, а вторая половина - 1 раз в 2-3 дня. Большая часть участников анкетирования (81,8%) употребляют пищу 3 раза в день.

Анкетирование выявило, что 45,5% анкетированных работников принимают витаминные комплексы в весенний и осенний период. В связи с этим, только 10 человек (90,9%) болеют ОРВИ или гриппом 1-2 раза в год, и лишь 1 человек болеет 3-5 раз за год. Опрошенные работники не жалуются на депрессию или нервозность, не имеют отклонений со стороны желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, опрос показал, что сотрудники строительной компании питаются достаточно рационально, тем самым поддерживают свое функциональное состояние на хорошем уровне.

Анкетирование студентов показало иную картину. Интересно, что почти все студенты (94,7%) осознают необходимость правильного питания для людей умственного труда, однако, за своим рационом следят недостаточно тщательно.

Так, лишь 11(57,9%) студентов из 19 употребляют мясо каждый день, 7 (36,8%) студентов едят мясо один раз в 2-3 дня, а 1(5,3%) студент - всего один раз в неделю.

Отмечено, что 3 студента (15,8%) употребляют рыбу каждый день, однако есть 3 (15,8%) человека, которые не едят рыбу вообще. Оставшаяся часть студентов 13 человек (68,4%) ест рыбу 1 раз в неделю.

Около четверти студентов употребляют фрукты и овощи каждый день, 57,9 % опрошенных – 1 раз в 2-3 дня, оставшаяся часть (42,1%) - 1 раз в неделю.

Анализируя количество приемов пищи в сутки, определено, что 10 студентов (52,6%) употребляют пищу 4-5 раз в день, 8 человек (42,1%) употребляют пищу 2 и 3 раза в день, и лишь один человек (5,3%) кушает всего 1 раз в день.

Всего 4 (21%) человека из 19 принимают витамины в весенний и осенний период. Выявлено, что ОРВИ и гриппом студенты болеют чаще (3 -4 раза в год), чем работники строительной компании. Кроме того, студенты (75%) часто жалуются на плохое самочувствие, усталость, депрессию, ухудшение памяти, головные боли и боли живота.

Таким образом, анкетирование студентов показало, что они имеют достаточно большие отклонения в области рационального питания как в рационе, так и в количестве приемов пищи в сутки, это отражается на их самочувствие и функциональном состоянии организма.

### ***Выводы***

Сотрудники строительной компании понимают роль и значение рационального питания, придерживаются основных его принципов, тем самым улучшают свое самочувствие, снижая риск различных заболеваний.

Студенты, несмотря на то, что осознают необходимость правильного питания для людей умственного труда, но не всегда придерживаются его принципов, поэтому имеют достаточно серьезные отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Интенсивный и высоко информативный учебный труд требует больших психологических и физических затрат организма студентов, это предъявляет высокие требования к ЗОЖ, важной составляющей которого является рациональное питание.

### ***Библиографический список:***

1) Л. Е. Игнатьева, Ю. В. Киреева. «Особенности рационального питания студентов: состояние и проблемы» // Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения. Матер. Всероссийской науч.-практ. интер.-конференции с междунар. участием, 2012 г.

2) <http://www.zdorovajaplaneta.ru/> (дата обращения 28.10.2014)

3) <http://santetoujours.info/> (дата обращения 2.11.2014)