Таким образом, спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях, и так как все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке волейболиста перед подготовкой к соревнованию.

Роль психорегуляции в круглогодичной тренировке доказана необходимостью мобилизации психических процессов, необходимых для достижения успеха в соревнованиях. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно, механически подчиняя себе и часто искажая поведение спортсмена, а под строгим контролем его сознания.

К. А. Муханова, Е. В. Сундюкова, И. Н. Коршунова

Ревдинский филиал ГБОУ СПО

«Свердловский областной медицинский колледж», Ревда

ГИПОВИТАМИНОЗ КАК ФАКТОР РИСКА ПОВЫШЕНИЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

На сегодняшний день растет число алиментарно-зависимых заболеваний у детей, особенно подросткового и юношеского возраста. Обучение в образовательном учреждении происходит в период ускоренного роста и полового созревания. Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии, в том числе и витамине С. Особенно скрытая недостаточность витамина С наблюдается зимой и весной. Наряду с дефицитом аскорбиновой кислоты алиментарного

происхождения гиповитаминоз может возникать из-за повышенной потребности организма или плохого усвоения витамина.

Цель научно-исследовательской работы — оценить обеспеченность витамином С студентов и лицеистов Ревдинского филиала ГБОУ СПО СОМК и выявить влияние этого фактора на их заболеваемость и работоспособность.

Задачи исследования — оценить значение витамина С как фактор риска повышения заболеваемости и снижения работоспособности; закрепить навыки исследования биологического материала.

Объект исследования – биологическая роль витамина С.

Предмет исследования – влияние витамина C на состояние иммунитета и успеваемость обучающихся.

Материалы и методы: обследовано 88 человек, из них 30 лицеистов в возрасте 15-17 лет и студентов колледжа в возрасте 16-18 лет. Исследования проводились в биохимической лаборатории филиала.

У здоровых людей в моче содержится 0,02-0,06 г/л витамина C, а за сутки его выделяется 24-75 мг. Содержание аскорбиновой кислоты в моче свидетельствует об обеспеченности организма витамином C и способности усваивать данный витамин.

Частота потребления витамина С оценивалось методом анкетирования, его уровень определяли в моче по методу Тильманса. Уровень заболеваемости оценивался по обращаемости в здравпункт колледжа с диагнозом ОРВИ, ОРЗ, а работоспособность — по итогам успеваемости обучающихся в течение семестра.

Результаты исследования: среднее содержание витамина С в моче в осенний период у лицеистов составило 60 мг, а у студентов – 57 мг; в зимне – весенний период у лицеистов – 63 мг, а у студентов – 24 мг. Гиповитаминоза С в течение года у лицеистов не наблюдается, у студентов отмечается снижение уровня витамина С в зимне-весенний период. Это можно объяснить тем, что лицеисты живут, как правило, в полных и хорошо

обеспеченных семьях, питаются регулярно, в том числе комплексными обедами в столовой, а студенты, как правило, не получают полноценного питания.

Однако мы выявили противоречие. Среднее количество пропусков среди студентов в осенний период по болезни составило 18 часов на человека, а в зимне-весенний — 48 часов. Среднее количество пропусков среди лицеистов по болезни в осенний период составило 115 часов, а в зимне-весенний — 64 часов. Мы выяснили, что это часто связано не с тем, что студенты действительно меньше болеют, а с тем, что посещают занятия даже не совсем здоровые, так как практический материал очень сложно отрабатывать. Большое количество пропусков у лицеистов можно объяснить более гуманным отношением родителей к детям, отсутствием больных детей на уроках.

Отмечается также в среднем снижение работоспособности и успеваемости в зимне-весенний период по сравнению с осенним.

Полученные результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

- 1. Значительного авитаминоза С у большинства обследуемых лиц не выявлено.
- 2. Обеспеченность аскорбиновой кислотой достаточная у студентов и лицеистов, регулярно употребляющих в пищу, прежде всего, поливитаминные препараты, фрукты и в меньшей степени овощи.
 - 3. Высоких показателей заболеваемости ОРЗ и ОРВИ выявлено не было.
 - 4. Отмечается снижение успеваемости у студентов в зимне-весенний период.
- 5. Для лучшей обеспеченности витамином С необходимы препараты аскорбиновой кислоты, недостаточно только употребления овощей и фруктов.

Библиографический список

1. Пустовалова Л.М. Основы биохимии для медицинских колледжей/Серия «Медицина для вас».- Ростов н /Д: Феникс, 2003.- 79-96 с.

- 2. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). Под ред. проф. А.Н. Мартинчука. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. с. 141-155.
- 3. Правильное питание. Полный справочник. М.: ЭКСМО, 2008. с. 393–421.

Ю. О. Новокрещенная, О. С. Кропотухина

Российский государственный профессиональнопедагогический университет, Екатеринбург

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Физическая культура — одна из главных составляющих здорового образа жизни. Об этом известно давно и написано много. Но для того, чтобы люди осознавали это и занимались физкультурой — нужно заниматься физическим воспитанием с детства.

Появление первых физкультурно-оздоровительных технологий произошло задолго до того момента, когда в обиходе медиков появился термин «ЛФК» (лечебная физическая культура). Известно, что воздействие природных факторов, а также физических нагрузок было оценено человеком много веков назад, а, следовательно, подобные технологии, интуитивно или осознанно применяются человеком для оздоровления на протяжении очень долгого времени.

Сегодня известно, что организм человека устроен таким образом, что наличие нагрузок и движения в его жизни является основным условием его нормальной работы. При этом нагрузки должны быть сбалансированными, оптимальными - только в этом случае их следствием станет укрепление здоровья. При чрезмерных или вредных нагрузках человеческий организм