

	2,9					
Торакальный	147 ± 4,9	34,5 ±3,3	72 ± 2,9	75,5 ± 2,9	68,3 ±3,3	9,3± 0,8
Мышечный	154,5 ±4,1	42 ± 2,4	75,5 ± 2,8	82,7 ± 2,4	73,17±2, 7	11,17± 0,8
Дигестивный	154,4 ±3,5	42 ± 2,8	76 ± 2,2	82,9 ± 2,4	73 ± 2,1	9,9 ± 0,8

Выявлены различия у представителей разных типов телосложения по среднегрупповым показателям длины и массы тела, обхвата грудной клетки (в паузе, на вдохе, на выдохе и экскурсия). У девочек дигестивного и мышечного типа телосложения показатели морфологических параметров преобладают над астеноидным и торакальным типом телосложения. В выборке мальчиков среднегрупповые значения астеноидного типа телосложения по длине тела преобладают над дигестивным и мышечным, в остальных показателях: преобладает дигестивный тип телосложения.

Выводы. Таким образом, изучение соотношения представителей разных соматотипов в группе начинающих легкоатлетов свидетельствует о том, что большинство начинающих легкоатлетов имеют массивный вариант соматотипа (65,7%). Неоднородность состава занимающихся говорит о широком выборе специализации в легкой атлетике на этапе начальной подготовки. Изучение морфотипологических характеристик начинающих легкоатлетов позволит более точно провести ориентацию по разным видам легкой атлетики. Полученные данные можно использовать для повышения эффективности медико-биологического контроля.

Библиографический список

1. Горская, И.Ю. Необходимость учета морфотипологических различий в процессе физической и технико-тактической подготовки самбистов / И. Ю. Горская, А.М. Кондаков // Омский научный вестник. – 2012.- №4-111. – с. 229–233.
2. Дарская, С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Сборник научных трудов. – М., 1975. – с.45-53.
3. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Из-во «Физическая культура», 2010. – 119 с.

Берсенева Е.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Статья посвящена теме рационального употребления пищи и его роли в системе организма. Из давних времен сложился факт, благодаря здоровому питанию наша иммунная система крепка и способна противостоять болезням. В современном мире особенно важно правильно питаться. Есть масса причин, в виде пищевых добавок, которые могут вредить нашему здоровью, а некоторые из них представляют смертельную опасность. Мы составили простейший в применении ряд правил, необходимых для поддержания баланса нашей пищеварительной системы

Ключевые слова: Здоровье; правильное питание; организм; иммунная система

Berseneva E. S.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

PROPER NUTRITION AS THE FOUNDATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. The article is devoted to the topic of rational use of food and its role in the body's system. From ancient times, formed the fact, healthy diet our immune system strong and able to resist diseases. In today's world it is especially important to eat right. There are many reasons, in the form of supplements that can harm our health, and some of them are deadly. We have compiled simple to use set of rules required to maintain the balance of our digestive system

Keywords: Health; proper nutrition; the body; immun-tion system

Целесообразность правильного питания известна всем, однако лишь немногие из нас следуют советам родителей, диетологов и других людей, которые пропагандируют вред чипсов и кока-колы. Еще в детстве каждому человеку стараются привить любовь к молоку и свежим овощам, однако реклама сладостей и фаст-фуда все же побеждает в большинстве случаев. Рациональное питание предполагает не диету, а добровольный отказ от продуктов, которые портят не только внешний вид, но и здоровье.

Неважно, занят человек умственной деятельностью или трудовой, питание является источником энергии в которой мы нуждаемся, когда наше тело находится в движении и когда оно в состоянии покоя.

Правильное питание является гарантией сильной иммунной системы, крепкого здоровья. Оно помогает правильным и быстрым обменным

процессам, а также помогает нашему организму усваивать множество полезных веществ, благодаря чему он работает устойчиво и без отклонений. Несмотря на пол или возраст, организм у всего человечества настроен одинаково и для того чтобы он работал правильно нужны биологические активные вещества, которые попадают человеку во время приема правильной пищи.

Проблема правильного питания уже волнует большинство населения на протяжении долгих лет. Народная мудрость гласит о том, что если правильно питаться, то и лекарства не нужны. В современном мире больших перегрузок и ускоренных темпов особенно важно поддерживать здоровый образ жизни, и, чем раньше мы это поймем, тем лучше для нас.

Цель данной работы – определить роль правильного питания в организме человека. Задачи исследования: изучить основные проблемы правильного питания; составить правила питания для поддержания здорового образа жизни.

Правильное питание - это питание обеспечивающее нормальное развитие, способствующее укреплению здоровья в системе организма. Основными факторами правильного питания являются:

- Норма калорий поступающих в организм;
- Помощь витаминов и минеральных веществ;
- Время и частота приема пищи;
- Физическая нагрузка;
- Планирование рациона.

В XXI веке, благодаря современным технологиям, значительно уменьшился физический труд. Несмотря на то, что компьютеры и автоматизация существенно сокращают физический труд, в последнее время в результате уменьшения активной деятельности нашего общества, все больше и больше увеличивается количество людей страдающих ожирением. Есть еще одна причина данной проблемы – это фаст-фуд, пищевые добавки, полуфабрикаты, консерванты, появляющиеся сравнительно недавно и уже показавшие себя с не очень хорошей стороны для организма человека. Несмотря на то, что их удобно использовать в прием пищи они содержат неправильные, вредные, а порой даже опасные вещества для нашего организма. Крайне не желательно покупать продукты, включающие в себя такие вещества как E123, E510, E102, E 110, E131, E142, E338, E103, E 466.

К сожалению, в связи с вышеизложенными факторами, в современном мире все чаще и чаще встречаются такие болезни как атеросклероз, сахарный диабет, рак, болезни печени и почек.

Здоровый образ жизни является важнейшим фактором крепкого иммунитета и секретом долголетия. Для его поддержания нужно ввести правильный распорядок дня.

Для того чтобы правильно поддержать уровень питания необходимо всего лишь соблюдать некоторые правила:

1. Ежедневно в меню нужно включать различные продукты, желательно не включающие пищевые добавки;
2. Употреблять пищу часто, но в малых количествах;
3. Обязательно добавить в рацион питания такие продукты как, молоко, творог, сыр, рыба, мясо, овощи и фрукты;
4. Употреблять в разумных количествах сливочное и растительное масла.

Ежедневно необходимо употреблять в рационе такую еду, в которой есть витамины А, В, С, D, Е. Эти витамины наш организм получает при употреблении таких продуктов как морская рыба, морковь, мясо, молочные продукты, различные фрукты, кукуруза и т.д.

Здоровье – это правильная работа всех систем организма. Оно является самой важной потребностью человека и нашим самым большим богатством. Рано или поздно мы все этого понимаем.

Современная медицина разработала достаточно много принципов рационального питания. Это относится как к качественной, так и количественной стороне деятельности. Были проведены исследования, которые указали на возможность употребления пищи с целью активного влияния на весь организм.

В ходе нашего исследования, мы постарались отобразить, какую важнейшую роль играет правильное питание в системе организма. Как мы видим правильное питание – имеет самое большое значение для общества. На основании вышеизложенных нами данных, можно сделать вывод о том, что, к сожалению, по различным причинам не всегда удается правильно питаться. Тем не менее, каждый человек, если он хочет прожить долгую и счастливую жизнь, должен следить за своим питанием, несмотря ни на что. Ведь питание – это ключ к крепкому здоровью. Здоровье в свою очередь, является основой долголетия.

Библиографический список

1. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр. – К.: Из-во Наукова думка, 1991. – 368 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М.: Альфа М.: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
3. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье / Ф.Н. Зименкова - М.:Прометей, 2016. – 168 с.
4. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс]. / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с.
5. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 268 с.

6. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг - М.: «Кристина и Ко», 1994 – 30 с.

Большакова Е.С., Щелчкова Н.Н.

Южноуральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: Студенты относятся к группе повышенного риска, так как реакция на высокую эмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения накладывает негативное воздействие на все сферы жизни. Всё это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы

Ключевые слова: студенты, фактор риска, здоровьесбережение, культура здорового образа жизни.

Bolshakova E. S., Shelchkova N. N.

South Ural state humanitarian
pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

FORMATION OF CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE HEALTH-EDUCATION SYSTEM

Abstract: the Students belong to the risk group, as a reaction to high emotional and mental stress, spsobina to new conditions of living and learning imposes a negative impact on all spheres of life. All this leads to the deterioration of students ' adaptation, resulting in serious medical and socio-psychological problems

Keywords: students, risk factor, health protection, healthy lifestyle.

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Состояние здоровья молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее [1, с. 215].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный,