3. Физкультурно-спортивная деятельность студентов является средством борьбы с курение студентов, т.к. развивая рефлексию и коммуникативность, стабилизирует их эмоциональное состояние.

Список литературы

1. Букреева О. Влияние курения на мозг [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://skazhynet.ru/vliyanie-kureniya-na-mozg (дата обращения 11.10.2013г.)

2. Всемирная организация здравоохранения. Табачная эпидемия и борьба с табаком [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://www.who.int/research/ru/ (дата обращения 08.02. 2017 г.)

3. Немов Р.С. Психологический словарь. – М.: Владос, 2007. – 560с.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003 – 863с.

5. Угнивенко В.И. Двигательная активность, адаптация к физической нагрузке и резервы функциональной системы [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec2.htm (дата обращения 12.10.2016 г.)

6. Энциклопедия социологии [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/2277 (дата обращения 12.03.2017г.)

Сычева В.И., Сапова П.Ф.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Правильное питание – основа нашего здоровья

Актуальность проблемы. Каждый из нас хоть раз был не доволен своим телом, весом или образом жизни. Все это сказывалось на самом ценном, что мы имеем – это здоровье. Проблемы с кожей, неприятные запахи, боли и рези различных органов, и многие другие неудобства встречаются нам при нарушении или неправильном выборе продуктов питания нашего обычного рациона. Ко всему прочему неправильное питание – это основная причина появления лишних килограммов.

Почему проблема лишнего веса остаётся актуальной и поныне? Причин несколько. Во-первых, темп жизни, который часто лишает человека возможности питаться сбалансировано. Во-вторых, качество еды. Несмотря на

то, что натуральные продукты (злаковые, рыба, мясо, овощи и фрукты) никто не отменял и молодое поколение извлекает уроки из ошибок предшественников, делая выбор в пользу здоровой пищи. Популярность полуфабрикатов, различных снеков и кондитерских изделий по-прежнему довольно высока. В-третьих, организация питания. Отсутствие режима питания ведёт не только к появлению лишнего веса, но и провоцирует множество других проблем со здоровьем: заболевания желудочно-кишечного тракта, гормональные дисбалансы, нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия) [1].

Цель исследования. Определение роли правильного питания в жизни человека, при учете личных предпочтений.

Задачи исследования: Оценить все составляющие правильного питания, и его положительное влияние на организм человека. Рассмотреть одно из самых распространенных меню правильного питания от М. Королевой. Проанализировать положительные качества правильного питания в процессе похудения. Составить и подобрать меню правильного питания учитывая личные предпочтения

Методика и организация исследования. Анализ современных литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Правильное питание предполагает обеспечение организма необходимыми питательными веществами, энергией улучшающей или позволяющее долгое время сохранять уровень работоспособности в норме [2, 3]. Любая диета рассчитана на краткий срок, после чего для сохранения достигнутого результата рекомендовано переходить на сбалансированное здоровое питание [4].

Правильное питание вовсе не подразумевает категорический отказ от любимой, но не несущей пользу организму еды – например, от песочного печенья или варёной сгущёнки. Однако предусмотрено ограничение и жёсткий контроль потребления таких продуктов. Правильное питание – это то, чего следует придерживаться в течение всей жизни, что бы быть здоровым,

стройным и долго сохранять молодость. Одним из критериев правильного питания является индивидуальное меню в определенное время, т.е. калорийность и регулярность питания [4, 5]. Распределение времени приёма пищи зависит от режима дня. Но при этом, существуют общие критерии, например, нужно завтракать через час после пробуждения (после того, как встали, необходимо выпить 250 мл негазированной воды комнатной температуры), между приёмами пищи должно проходить 2-3 часа, а ужин должен быть не позднее, чем за два часа до сна [4].

Для тех, кто использует меню для похудения, необходимо вести учёт калорийности съеденного. С этой целью, нужно записывать всё, что съедено, ничего не пропуская, даже если это был глоток фруктового сока или мятная конфета без сахара. Это вырабатывает привычку внимательно относиться к своему питанию.

Планируя меню для похудения на неделю необходимо руководствоваться основными рекомендациями: составить отдельный список продуктов, которые нужно распределить по дням; помнить о регулярности и сбалансированности питания; не забывать о перекусах между основными приёмами пищи, учитывать уровень физической активности; пить чистую воду без газа и зелёный чай [5].

Выводы: Правильно составленное меню в короткие сроки очистит и улучшит работу органов человека, придаст волосам, коже ногтям свежий вид и крепкое строение, и поможет восстановить внутреннее самочувствие человека, не оставляя его при этом голодным и не подвергая стрессу, что значительно придает такому питанию преимущество в сравнении с диетами. Правильное питание направлено по своему составу только на полезные принимаемые организмом продукты, при усвоении которых, все витамины минералы, жиры, белки и углеводы будут восприняты нашим организмом и направлены только на устранения избытка проблем и возмещения нехватки полезных микроорганизмов.

Список литературы

1. Бароненко В.А., Раппопорт Л.А. Культура здорового студент: учеб. пособие / Под ред. В.А. Бороненко, Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. Гл. 8. – С. 98-162.
2. Идрисова Р.И., Линькова Н.А. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов. // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза: Сборник трудов VI Междунар.(очно-заочной) науч.-практ конфер. студентов и учащихся – Екатеринбург, УрГУПС, 2014. – С. 84-86
3. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А. Полиевский идр. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. – С. 64-120; Гл. 8. – С. 123-137.
4. http://www.psychologos.ru – Все о правильном питании (дата обращения 12.02.2017)
5. http://pohudejkina.ru – Меню Маргариты Королевой (дата обращения 12.02.2017)
6. https://vk.com/pp_food_recept (дата обращения 2.03.2017)

Таутиева И.А., Кривцова М.Е., Павленко Е.П.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград

Йога как способ построения процесса физического воспитания студентов

Сама проблема укрепления здоровья студентов в наше время является исключительно актуальной. Современный ритм жизни отражается на здоровье студента. Дефицит отдыха, перенапряжение, стрессы – все это может существенно подорвать здоровье [1]. Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают, что приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В результате увеличения количества студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, в последние годы особенную остроту приобрела проблема построения процесса физического воспитания студентов вузов специальных медицинских групп [2].

Задачами физического воспитания в таких группах являются: укрепление, сохранение и коррекция здоровья, содействие правильному формированию