

развлечений, информационного обслуживания и др. Особенностью таких зон является их использование, как туристами, так и местными жителями, что особенно важно для социально-экономического развития республики в целом. Традиция лечиться на аржаанах сохранилась и по сей день. Ежегодно во второй половине лета многие тувинцы отдыхают и лечатся на целебных водах, чаще всего самостоятельно. Курс лечения обычно занимает 7-9 дней (реже 14-21 день) и включает в себя питье воды из источника, полоскания, душ, ванны.

Литература

1. Аракчаа К. Д. Слово об аржаанах Тыва / К. Д. Аракчаа. М.: ПолиКом, 1995. 24с.
2. Левченко В.М. Минеральные источники и грязевые озера Тувинской Народной республики // Записки госуд. гидрологич. ин-та. – Т. 14, 1935. – С. 52 – 60.
3. Аракчаа К. Д., Кужугет К. С. Природные водные лечебные ресурсы Республики Тыва: состояние и перспективы исследований / К. Д. Аракчаа, К. С. Кужугет // Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов: опыт и перспективы использования в целях профилактики заболеваний, лечения и реабилитации больных. Кызыл 2013. 196 с.
4. Маадыр М. С. Аржааны Тувы в контексте устойчивого развития территории Республики Тыва/ М. С. Маадыр // Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов: опыт и перспективы использования в целях профилактики заболеваний, лечения и реабилитации больных. Кызыл. 2013. – С.114–116

УДК 613.2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

PROPER NUTRITION AS FOUNDATION OF HEALTHY LIFESTYLE

Морошенко Е.В., Лопатина З.Ф., Антипина А.,

Башкирский Государственный Педагогический Университет

им. М. Акмуллы, Россия, г. Уфа

*Moroshenko E.V., Lopatina Z.F., Antipina A., Ufa Bashkir State Pedagogical
University M. Akmullah*

Ufa, Russia

zinfiral@inbox.ru

Аннотация. Проблема здорового питания занимала и занимает все прогрессивные умы человечества, особенно в последние годы, с ростом числа различных заболеваний, причина которых избыточный вес. Данная статья рассматривает проблемы питания, её особенности и принципы, приведены результаты опроса, проведенного со студентами трёх факультетов.

Annotation. The problem of proper nutrition has always been the one of the actual topics for the progressive minds of the mankind. It is increasing every year because of a big amount of diseases connected with overweight. The article considers the problem of nutrition, its characteristics and principles. Also the results of the survey conducted with students of three faculties will be revealed.

Ключевые слова: гигиена питания, здоровье, рациональное питание, здоровый образ жизни.

Key words: food hygiene, proper nutrition, healthy lifestyle.

Наиважнейшая задача государства – сохранение здорового генофонда нации, отсюда вытекает забота о здоровье населения. Но в последние годы это довольно проблематично, поскольку усиленное развитие телекоммуникаций приводит к уменьшению физической нагрузки, и соответственно, снижается расход энергии. Это означает, что энергетическая ценность пищи превышает энергозатраты. Наряду с этим идёт процесс глобализации, происходит взаимопроникновение и взаимосвязь других культур, и, как следствие, меняется культура еды, что, в свою очередь, приводит к возникновению большого количества вредных продуктов. Это привело к резкому увеличению людей, страдающих ожирением и связанными с ним хроническими заболеваниями: это и атеросклероз, и гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет.

По определению академика А.А.Покровского рациональное питание – это, в первую очередь, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей продукт, избыток которого не только не принесёт пользы, но и может причинить организму серьёзный вред. Наука о здоровом, рациональном и лечебно-профилактическом питании – это гигиена питания.

В основу науки о питании положен принцип сбалансированного питания, посредством которого, в наибольшей степени, обеспечивается удовлетворение потребностей организма в пищевых и биологически активных веществах. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, увеличению продолжительности жизни, повышению работоспособности и создаёт условия для адекватной адаптации к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

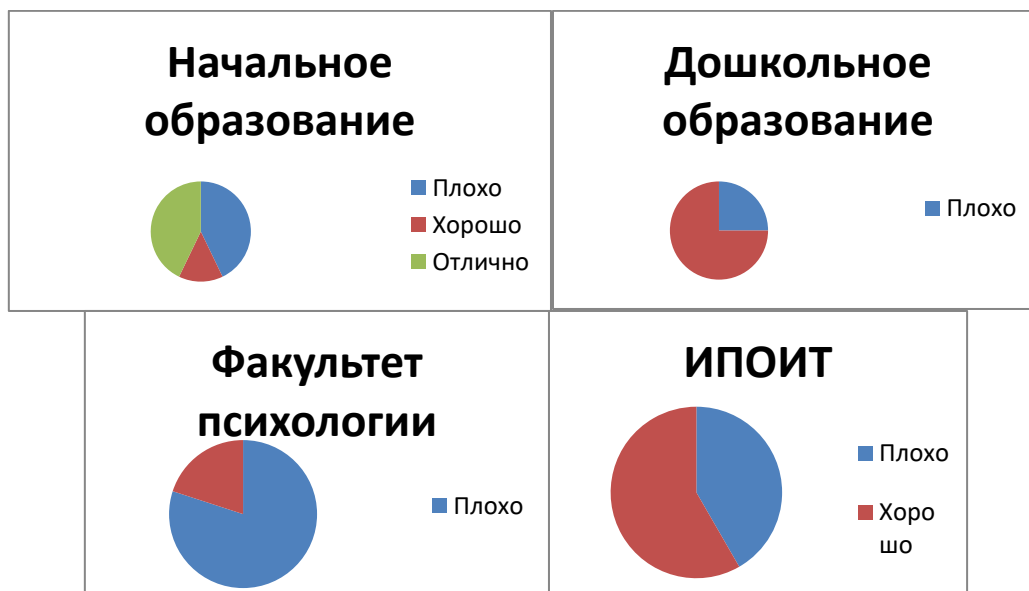
Гигиена питания изучает питание человека в зависимости от пола, возраста, профессии, характера труда, климатических условий, физической нагрузки, национальной принадлежности или каких-либо других особенностей, количественной и качественной составляющей рациона питания различных районов и определяет потребности населения в полезных веществах в соответствии с условиями проживания и трудовой деятельности. Питание строится с учётом специфики физической нагрузки и индивидуальных особенностей занимающихся.

Ко всему вышесказанному можно добавить, что гигиена питания является важным компонентом здорового образа жизни и способна обеспечить гармоничное развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

В ходе опроса, проведённого среди студентов 2-х курсов 3-х факультетов Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, занимающихся по программе аэробика, выявилась следующая картина: группа студентов, обучающихся по профилю начальное образование, имеют самые хорошие показатели, что означает, что студенты следят за своим рационом, здоровое питание для них не пустой звук. Прекрасно осознавая, что правильное питание избавляет от многих проблем, прежде всего это лишний вес, усталость, депрессии, физические недомогания, они следят за своим питанием, неустанно оздоравливая свой организм.

Следующая по показателям – группа, обучающаяся по профилю дошкольное образование – там также большинство последователей рационального питания, что радует. Это говорит о том, что несмотря на занятость и нехватку времени, студенты изыскивают возможности для заботы о своём питании и здоровье. Две другие группы не так рьяно следуют правильному питанию, они показали средние результаты, что показывают представленные диаграммы.

Видимо сказывается недостаток понимания, поскольку существует мнение, что здоровое питание сопряжено с огромными сложностями, прежде всего с лишними материальными тратами и это заблуждение очень распространено. Им было рекомендовано пересмотреть свой ежедневный рацион в соответствии с возрастом и разумными потребностями организма.



На основании полученных данных можно сделать вывод, что правильное питание ещё не совсем освоено студентами, во всяком случае не всеми, но

осознание необходимости в рациональном питании всё же присутствует, ведь столь мощная мотивация, как улучшение работы всех систем организма, коррекция веса и сильный иммунитет, способна заставить задуматься.

Правильно и полноценно питающийся человек обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Если же человек не следует данному правилу, то он выглядит старше своего возраста, вял, раздражителен, и его работоспособность тоже оставляет желать лучшего.

Литература

1. Богащенко Ю.А., Дорошенко С.А., Дядичкина Н.С. Физическая культура студента Учебное пособие.
2. Ожегова Словарь.
3. Решетников Н. Н., Кислицын Ю. Л., Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.
4. Румянцев Г.И., Е.П. Вишневская, Т.А. Козлова, М: Медицина. Общая гигиена: учебник.
<https://ru.wikipedia.org>
<https://dic.academic.ru>

УДК 37.013.42

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN PERSON: THE PROBLEM OF EVALUATION IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF VARIOUS TYPES

Миргородский Никита Андреевич

*Лесосибирский филиал Сибирского Государственного университета
науки и технологий имени М.Ф Решетнёва*

г. Лесосибирск. Россия

Mirgorodsky N.A.

*Lesosibirsk branch of the Siberian State University of Science and Technology named
after M.F. Reshetnev*

Lesosibirsk, Russia

nikmirgibus@mail.ru

Аннотация. Представлен опыт в результате изучения влияния физической упражнений на состояние физического и психического здоровья человека.

Annotation. Experience is presented as a result of studying the effect of physical exercise on the state of a person's physical and mental health.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье, образ жизни.

Keywords. exercise, health, lifestyle.

Одним из ключевых показателей оценки содержания и эффективности образовательного процесса в вузе являются критерии здоровья и здорового