

**Абрамукова О.М., Табуева Н.А., Домахина К.В.,
Шарафисламов М.И., Третьякова Н.В.**
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время очень сложно встретить человека, который не сетовал бы на экологию, на окружающую среду и постоянные стрессы, и при этом не связывал бы все это с состоянием здоровья людей. Но, к счастью, все же основной фактор, влияющий на наше самочувствие, здоровье и внешний вид – это наше питание, а на него мы в состоянии повлиять. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что согласно статистических исследований:

- 70% всех заболеваний и визитов к врачам связаны с нарушением питания;
- 50% причин заболеваний, приводящих к смертельному исходу, таких как инфаркт, рак, инсульт, диабет, связаны с неправильным питанием;
- 65% взрослого населения страдают лишним весом;
- последнее десятилетие наблюдаются эпидемии сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний;

К 2015 году каждый второй школьник будет иметь лишний вес.

Поэтому в большинстве случаев люди сами решают сколько и как им дальше жить. Но большинство существующих источников к сожалению лишь предлагают всевозможные диеты (которых почему-то так много).

Перечислим по пунктам, что же входит в понятие неправильного питания:

- прием пищи при отсутствии чувства голода;
- употребление в большом количестве соли и сахара;
- употребление в больших количествах жирных продуктов и продуктов с пищевыми добавками;
- еда перед телевизором или за чтением, еда на ходу;
- употребление еды в большом или наоборот недостаточном количестве;
- недостаток в рационе овощей и фруктов;
- отсутствие хотя бы приблизительного режима питания;
- употребление недостаточного количества воды;
- изнурение организма экспресс – диетами.

Последствия и причины неправильного питания:

- сильная усталость и упадок сил;
- депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность;
- постоянный голод;
- неконтролируемый жор и тяга к определенным продуктам;
- другие последствия – жирная или сухая кожа, прыщи и угревая сыпь, головные боли и мигрени, ухудшение памяти и зрения и т.п.

Таким образом, неправильное питание – это не только вредная еда и переедание. Поэтому стоит хотя бы изредка задумываться над тем, что мы едим, а главное – зачем.

С целью изучения состояние питания нынешней молодежи нами было проведено исследование среди студентов, обучающихся по профилю физической культуры (всего 70 человек). Результаты исследования показали, что 100% опрошенных знают о неправильном питании и его последствиях для организма, но тем не менее хоть иногда, но все же употребляют нездоровые продукты питания. Из числа респонден-

тов 57% соблюдают режим питания, 40% стараются его соблюдать, но имеют такие погрешности как перекусы и 3% не соблюдают даже приблизительный режим питания.

67% студентов ежедневно стараются включать в свой рацион фрукты и овощи, 30% – едят фрукты лишь иногда, и 3% опрошенных по каким-либо причинам не едят фрукты вообще.

Имея представление о вреде употребления сладкого 79% респондентов употребляют его каждый день, 10% – очень редко и 11% не употребляют вообще.

Следствием неправильного питания являются дискомфортные проявления со стороны желудочно-кишечного тракта, так у 44% респондентов данных проявлений не обнаружено, у 32% побаливает желудок после некоторых приемов пищи, у 20% дискомфортные проявления бывают очень редко и у 4% наблюдаются частые боли в области желудка.

В ходе исследования нами был определен список продуктов, которые опрошенные считают самыми вредными, но тем не менее очень часто употребляемыми в своем рационе: почти у каждого в анкете встретились газировка и шоколад, чуть реже – майонез, чипсы и семечки.

Таким образом, исследование показало что питание молодежи нельзя считать рациональным. Соответственно, необходимо проводить соответствующее обучение основам рационального питания. К числу которых необходимо отнести следующие правила:

- включать в рацион сложные углеводы (продукты из цельного зерна);
- 2-3 раза в неделю употреблять рыбу;
- употреблять кисломолочные продукты с низким содержанием жира и углеводов;
- ежедневно завтракать
- пить достаточное количество чистой воды.

Соблюдение данных правил, позволит внести определенный вклад в охрану собственного здоровья.

Библиографический список

1. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.
2. Шелтон Г. Жизнь по правилам здоровья. – М.: Вектор, 2009.

Аксенов Д.М., Шухравецкая Л.П.

Гуманитарный университет,

Уральская государственная юридическая академия, Екатеринбург, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Актуальность. Жизнь – это постоянное движение. Но если животным необходимо двигаться, для того чтобы жить, то человек, с его искусственной средой обитания, может свести свою активность к минимуму. Развитым странам это грозит массовым ожирением и всеми связанными с ним болезнями. Это происходит от того, что человеческая лень растет прямо пропорционально техническому прогрессу. Многие изобретения направлены на то, чтобы избавить человека не только от тяжелого, но и от легкого труда. Например, вместо того, чтобы вскопать грядку на огороде лопатой, садовод может использовать специальную моторизированную технику, или, например, процесс мытья посуды берет на себя посудомоечная машина. А персональный компьютер обладает способностью «приковать» человека к стулу на несколько часов. И, к сожалению, ПК и игровые приставки покупаются чаще, чем гантели или, напри-