

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-

мер, велотренажеры. Однако, несмотря на негативное влияние, компьютерные технологии могут быть использованы в сфере спорта.

Одно из самых «обычных» применений компьютерных технологий в спорте – это всевозможные базы данных для хранения спортивных результатов, средства отображения этих данных в телеэфире. Кроме того, существует множество программного обеспечения для планшетов и смартфонов (которые работают на Android и iOS), помогающие составить индивидуальный план тренировок, записывать свои результаты и делиться ими через социальные сети. Такие компании как Nike и Apple совместно создали наборы, позволяющие использовать iPhone или iPod как шагометр и вообще как станцию слежения за вашим здоровьем во время тренировок. В США модно устраивать пробежки, слушая музыку на iPod, это пропагандируется в рекламе и фильмах. Желание человека «быть в теме» может заставить его бегать по утрам. Это лишь небольшой пример использования такого обязательного предмета как телефон (смартфон) в сфере спорта.

В настоящее время существует различное программное обеспечение, которое позволяют оценивать скорость реакции спортсмена, и помогают тренеру раскрывать способности своих подопечных, полагаясь на их психологию. Разработкой этих программ занимается Сивицкий В.Г, мастер спорта СССР по фехтованию, доктор наук в области психологии и доцент по педагогике.

Однако, мы сомневаемся в полной ценности результатов этих исследований, потому что это программное обеспечение напоминает обычную компьютерную игру, развивающую реакцию и мелкую моторику, с запоминанием результатов. Сивицкий акцентирует внимание на идеомоторике – мысленном выполнении каких-либо действий, с последующими командами головного мозга к мышцам. Известно, что американских солдат заставляют играть в компьютерные игры-стрелялки, а бейсболисты, во время долгих переездов, играют без меча и биты, воображая их и совершая все необходимые движения. Возникает вопрос, а можно ли научиться стрелять и бегать по крышам играя в компьютерные игры? Можно ли вообще научиться чему-либо или отточить свои навыки, проводя часы в виртуальной реальности? На данный момент, у нас нет необходимых знаний и фактов, чтобы ответить на этот вопрос. Возможно, исследования Владимира Геннадьевича поспособствуют тому, чтобы эти на эти вопросы нашлись ответы.

Выводы. Не смотря на то, что методика Савицкого на наш взгляд, вызывает сомнения и нуждается в дальнейшем апробировании, его работа важна и доказывает, что компьютерные технологии могут различным образом использоваться в спорте, и помочь добиться более высоких результатов в подготовке спортсменов.

Библиографический список

1. Персональный сайт Владимира Савицкого. Учебные материалы // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://sivitsky.by/books/uchebnyie-materialyi.html> (дата обращения: 12.09.2013 г.).
2. Спортивные психологи. Сайт профессионального сообщества // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psypport.by/> (дата обращения: 02.10.2013 г.).