

THE LITERATURE

1. Kulagina IY, Kolyutsky VN Psychology: the full life cycle of human development: Textbook. allowance for students. Executive. Proc. institutions. - M.: TC "Sphere", with the participation of "Yurayt-M", 2001. - 464 p.

2. Chub YV The intellectual development of students in the classes of Physical Education / YV Chub, VP Ovechkin // Theory and practice of physical education. Donetsk. 2008. - №1. - S. 133-139.

TOOLS PERSONAL SELF-REALIZATION OF STUDENTS GROUPS SPORTS DEPARTMENTS IN THE UNIVERSITY

Chub J.V.,

Ph.D., Associate Professor,

Chub A.Y.,

student of 3rd course of traffic management faculty

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

Чурина Елизавета Дмитриевна, студент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. Наш организм – это наш дом, наша крепость. И в зависимости от того, какого рациона в питании мы придерживаемся, наш организм становится крепче или наоборот ослабевает. Правильное питание является основным фактором, влияющим на здоровье человека. Но, даже зная это, не все соблюдают правила здорового питания. И на такое положение дел в большинстве влияет современный образ жизни людей.

Ключевые слова: правильное питание, здоровье.

Abstract. Our body - this is our home, our fortress. And depending on what the diet in nutrition we follow, our body becomes stronger or on the contrary it weakens. Proper nutrition is a key factor in human health. But, even knowing this, not everyone comply with the rules of healthy eating. And in the majority modern lifestyle people affects this situation.

Index terms: proper nutrition, health.

Здоровый образ жизни человека заключается не только в выполнении различных физических упражнений, но и в соблюдении правильного питания. Конечно, физическая активность человека тесно связана с рационом его питания. И чем больше энергии мы тратим в течение дня, тем большее количество пищи нужно для ее восполнения. Таким образом, рациональное питание человека, занимающегося в основном умственной деятельностью, и человека, ведущего более активный образ жизни, должно существенно отличаться.

Но не каждый человек может правильно подобрать для себя правильный режим питания. Так, одной из основных проблем современного общества является нехватка знаний о рациональных способах питания. Решением данной проблемы будет являться повышение грамотности людей в вопросах питания, что позволит им правильно подбирать продукты, тем самым, ис-

ключая негативное влияние на здоровье организма. Знания о составе продукта, калорийности, совмещении продуктов друг с другом позволят каждому улучшить свое здоровье, что положительно скажется на умственной активности, настроении и в итоге на качестве жизни в целом. Также составление определенного списка продуктов позволит решить еще одну проблему современного образа жизни – экономическую. Конечно же, и при ограниченных финансовых возможностях можно обеспечить здоровое питание. Не обязательно быть богатым, чтобы быть здоровым.

Но даже будучи осведомленным в области правильного питания, человек сталкивается с еще одной проблемой – отсутствие возможности приобретения качественных, свежих продуктов. К сожалению, в современной жизни несоблюдение качественного состава пищевых продуктов, их санитарии встречается довольно часто. Обеспечение гигиены питания является задачей науки и медицины [1].

В современном обществе большинство людей в нашей стране, из-за отсутствия знаний, не соблюдают правила рационального питания. Это приводит к ухудшению здоровья, что в свою очередь влечет за собой такие болезни, как ожирение, сахарный диабет, булимия, анорексия и др [2].

В связи с вышеперечисленными причинами нельзя игнорировать основные правила правильного питания, которые должны соответствовать условиям труда, отдыха, профессиональной деятельности человека, возрасту, особенностям организма.

Формулировка целей работы.

Цель исследования: оценить степень влияния современного образа жизни на правильное питание

Предмет исследования: правильное питание

Результаты исследования.

В анкетировании принимали участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения.

1. Что для вас правильное питание?
2. Считаете ли вы свое питание правильным?
3. Как влияет ваш образ жизни на режим питания?

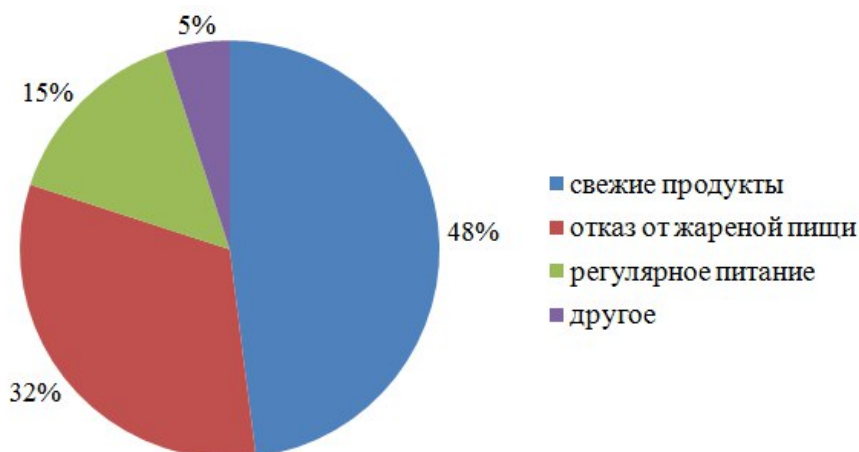


Рис.1. Что для вас правильное питание?

Около половины студентов (48%) считают, что правильное питание – это свежие и натуральные продукты, 32% опрошенных думают, что это отказ от жареной, жирной пищи, отказ от сладостей, а 15% говорят, что это сбалансированное питание, то есть прием пищи должен проходить не менее 3-4 раз в день.

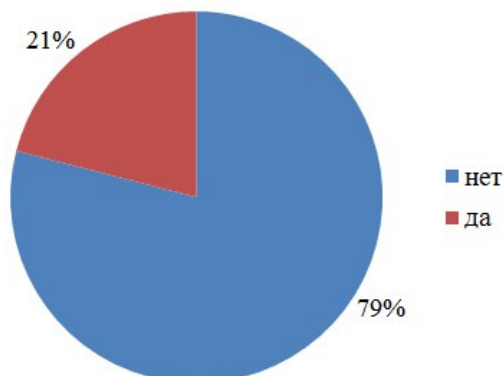


Рис.2. Считаете ли вы свое питание правильным?

Большинство студентов (79%) не считают, что соблюдают правильный режим питания. Отсутствие знаний о культуре питания, нехватка времени, материальных возможностей, мотивации для соблюдения здорового питания – это основные факторы, не позволяющие вести здоровый образ жизни.

Выводы.

По результатам опроса видно, что значительная часть студентов считает, что для правильного питания требуется много денег и времени, но это мнение ошибочно. Это можно объяснить тем, что с детства нас не обучают тому, что такое здоровое питание, и уже с раннего возраста у нас происходит становление неверных пищевых привычек. Подтверждением служит то, что в последние годы медики констатируют значительное ухудшение здоровья детей и подростков [3]. Современные нормы питания в большинстве семей в нашей стране требуют серьезных изменений. Поэтому, чтобы питаться здоровой пищей, нужно пересмотреть свой рацион, найти для себя достаточную мотивацию и соблюдать правила здорового образа жизни.

ИСТОЧНИКИ

1. <http://grandars.ru/college/medicina/zdorove.html>
2. <http://inflora.ru/diet/diet17.html>
3. <http://stgetman.narod.ru/zdorovie.html>

INFLUENCE OF THE MODERN WAY OF LIFE ON EUTROPHY OF THE PERSON

*Burial grounds Jury Valerevich, the assistant
Churina Elizabeth Dmitrievna, the student*

*The Ural state university of means of communication,
Ekaterinburg*