

7	Спокойный	5,42	5,84
8	Оптимистичный	5,63	5,48
9	Полный надежд	5,39	5,30
10	Довольный	4,84	4,84

Начало занятия: средний балл-5,31

Конец занятия: средний балл-5,22

Конец занятия: средний балл-5,22

Средние данные табл. 3 указывают на спад настроения к концу занятия, особенно снижается хорошее настроение и оптимизм. В то же время умственная нагрузка отрицательно повлияла на спокойствие студентов, снизилась их усидчивость.

В итоге исследования выявлено, что умственная деятельность в виде двух лекций по предмету «История физической культуры» предъявляет значительные требования к ЦНС студентов 1-го курса.

Анализ теста САН показал, что испытуемые недостаточно адаптированы к длительным и однообразным умственным нагрузкам. Так, к концу занятий выявилось снижение желания работать, ухудшилось самочувствие, снизилась сосредоточенность и усидчивость.

Полученные данные указывают на необходимость оптимизации учебного процесса, особенно для студентов 1-го курса.

Капустина В.А., Головач М.А., Епифанова М.Г.

Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Проведено анкетирование студентов Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета по оценке их питания.

Ключевые слова: студенты, здоровье, питание.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих [1]. В настоящее время студенческие годы все чаще ассоциируют, помимо образования, с алкоголем, курением, различными развлечениями и само собой

неправильным питанием. В студенческой среде слово «здоровье», к сожалению, не так популярно, поэтому тема данной работы является актуальной [2].

Цель исследования: выявление особенностей питания студенческой молодежи, знание студентами принципов сбалансированного, здорового питания, понимание важности правильного питания для здоровья человека.

Был проведен опрос студенток НИ ИрГТУ третьего курса (60 человек) по вопросам, связанных с особенностями их питания.

Установлено, что большинство студентов (60%), проживают в общежитии, и не в силах позаботиться о правильном питании, вследствие чего возникают проблемы со здоровьем.

На вопрос « Сколько раз в день студентки принимают пищу», выявлено, что 45% студентов употребляют пищу 3 раза в день, а оставшиеся 55 % питаются когда у них появляется возможность. Более 90 % опрошенных студентов, питаются не регулярно, так как питаться строго по времени не позволяет особенность учебного процесса.

Анкетирование выявило, что только 35 % студентов употребляют фрукты и овощи ежедневно, а 65 % студентов - 1-2 раза в неделю.

Студенты употребляют мясо и рыбу: 40 % - ежедневно, 50 % - 1-2 раза в неделю и только 10 % употребляют несколько раз в месяц. При этом большинство студенток (71%) не придерживаются каких либо диет. Согласно опроса у большинства опрошенных (55%) в первый год студенческой жизни ухудшилось состояние здоровья. Так, в первый год обучения 40% студентов беспокоила апатия, у 25% выявлялся избыточный вес, у 20% сонливость, у 12% постоянное недомогание, а у 3% боли в животе.

Всего 20 % студентов считают, что они правильно питаются, а 80% считают, что режим их питания не правильный, потому что не всегда удается поесть во время и при этом здоровую пищу.

Для того чтобы поддерживать здоровье 33% студентов ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом и физической культурой. Остальные не занимаются спортом или выполняют физические нагрузки не регулярно.

Установлено, что у каждого студента, свое понимание о рациональном питании: 39% - это соблюдение режима питания (по времени приема и количеству пищи), 38% -это равновесие между расходуемой энергией и поступающей пищей, для 23% - это удовлетворение потребностей организма в определенном количестве пищи.

Отмечено, что более 98% студенток считает, что с помощью изменения режима питания можно улучшить состояние своего здоровья.

Таким образом, большинство студенток осознают, что не соблюдают режим питания, так как принимают пищу не когда нужно, а когда

есть на это время и возможность. Есть и те, кто пытаются следить за своим здоровьем: находят время на правильное питание, стараются чаще заниматься спортом, отказываются от вредных привычек, предпочитают следить за личной гигиеной и т.д. при этом многие студентки считают, что с помощью изменения режима питания, можно улучшить состояние здоровья.

Библиографический список:

1. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – 269 с.
2. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 2007. – 90 с.

Карабут Р.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – лицей №32 г. Белгорода, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование здоровья

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и фактора риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического