

В связи с вышеизложенным, особенно актуальной является работа над повышением интереса к спорту и физической культуре как у младшего поколения, так и в обществе в целом. Необходимо развивать массовый спорт, сделать его доступным для каждого, обеспечить каждый город страны хотя бы одним достойным стадионом и необходимым оборудованием. Предпринимаемые в наше время программы уже не могут решить данные проблемы, нужны реальные действия для изменения ситуации в лучшую сторону.

Список литературы

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с
2. Кохановский Е.Н. Спорт как культурная индустрия в России // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. – № 7. С. 141 – 147.
3. Шеметов М.К. Футбол не для бедных: сколько зарабатывают и тратят российские футбольные клубы // Ведомости. 25 июля 2012.

Дзюбич Д.К., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Культура питания в контексте здорового образа жизни

Одним из важнейших национальных проектов является изменение отношения россиян к своему здоровью, основанное на осознании индивидуальной ответственности человека за свое психофизическое здоровье, социальную и профессиональную жизнедеятельность. Здоровье зависит от образа жизни человека более чем на 50% [1]. Особое место в здоровом образе жизни занимает культура питания. Проблема пищевого поведения человека в современных социально-экономических условиях носит общественный характер, так как СМИ, телевидение, интернет, журналы, навязывают нам свои стандарты красоты. Часто мы видим худых, стройных девушек, напечатанных на обложках глянцевого журналов, на экране телевизора постоянно мелькают образы юных моделей. Нередко, у людей, сравнивающих себя с этими

стандартами, появляются комплексы и желание соответствовать идеалу. В этом случае, достаточно часто мы сталкиваемся с таким пищевым расстройством как нервная анорексия – синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании.

Выделяют следующие главные симптомы нервной анорексии:

1. Ограничение в приеме пищи, или напротив, сильное переедание, после чего пациент вызывает рвоту искусственным путем.

2. Потеря массы тела.

3. Переживание за собственный вес, критичность к своему телу.

4. Фанатичное следование диетам и выполнение непосильных физических упражнений.

Социологи считают, что расстройство питания – серьезная и актуальная проблема западной цивилизации. Сейчас данная проблема захватывает и жителей России – как женщин, так и мужчин.

Другая, не менее важная проблема расстройства пищевого поведения – нервная булимия. Булимия заключается в потребности частого приёма пищи, причина которого может быть не связана с чувством голода. Обычно причинами нервной булимии становятся заниженная самооценка, психологические травмы, стрессы, подавленность. Иногда человек избавляется от стресса с помощью еды, находя в ней утешение, ведь еда считается одним из самых доступных удовольствий [2].

Человек способен понимать вред пищевой зависимости, однако не способен самостоятельно прекратить переедание.

Чувство удовольствия, которое возникает от приема пищи, фиксируется в мозге, запоминается им, а также формирует так называемую доминанту – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Затем формируется стереотип поведения – человек начинает принимать пищу для изменения своего эмоционального состояния, чтобы вновь почувствовать радость. В середине прошлого века специалистами было доказано, что переедание – это вид токсикологической зависимости. Поэтому всемирная

организация здравоохранения (ВОЗ) полноправно уравнило наркотическую и пищевую зависимость. Таким образом, проблема расстройства пищевого поведения является актуальной современной проблемой.

Причины возникновения пищевой зависимости начинают формироваться еще в раннем детстве. Среди основных можно выделить:

- замещение едой потребность в любви и признании;
- выработка с помощью еды своей устойчивости перед негативными эмоциями и страхами;
- стремление с помощью еды сохранить эмоциональную стабильность, стрессоустойчивость;
- желание получить через еду поддержку, утешение;
- еда – самый доступный и безобидный источник удовольствия.

Справочник психических заболеваний выделяет следующие симптомы булимии: регулярные приступы переедания; употребление более 5000 ккал за один прием пищи; одновременное сочетание абсолютно не сочетаемых по вкусу продуктов питания; процесс питания становится механическим; страх набрать лишние килограммы, постоянное желание сидеть на диете, чрезмерные физические нагрузки; восприятие любой физической активности как «наказания» за принятую пищу.

Анализируя причины и симптомы нервной булимии и нервной анорексии, можно сделать вывод, что эти заболевания являются серьезным препятствием в формировании здорового образа жизни. Рациональное и сбалансированное питание является одним из основных факторов сохранения и укрепления здоровья [3].

Среди психических заболеваний нервная анорексия стоит на первом месте по количеству совершаемых суицидов. Как показали долгосрочные наблюдения, летальность при нервной анорексии достигает 15%. Кроме того, такие заболевания приводят к проблемам во взаимоотношениях индивида в обществе и его социализации, следовательно, нарушается не только психическое, но и социальное здоровье [2].

Несомненно, страдает и физическое здоровье человека. У больных анорексией страдает сердечно сосудистая система: развивается брадикардия, уменьшается масса сердца, часто возникают приступы аритмии, может развиться пролапс митрального клапана. Такое расстройство пищевого поведения отрицательно влияет на нервную систему – наблюдается атрофия мозга, воспаление периферических нервов; возможны патологические изменения со стороны вегетативной нервной системы. Практически всегда возникают проблемы с пищеварительной системой. При этом страдают водно-электролитный обмен, кислотно-основное состояние, изменяется осмотическое давление крови. Возрастание возбудимости нервной системы приводит к развитию судорог, особенно в икроножных мышцах и пальцах рук. Также для больных анорексией характерны анемия, лейкопения, тромбоцитопения, гипоплазия костного мозга, вызванная дефицитом железа, витаминов и фолиевой кислоты. Наблюдается сухость кожи, выпадение волос, замедленные рефлексы, пониженная температура тела, отеки голеней. Со стороны опорно-двигательного аппарата можно выделить такое распространенное заболевание как остеопороз, которое развивается из-за нехватки минеральных веществ в костях [4].

У больных нервной булимией также наблюдается не малый ущерб физическому здоровью: стоматологические проблемы, опухание слюнных желез, нарушение менструального цикла, сухость кожи, ломкость ногтей, нарушение формулы крови. Часто постоянная диарея и рвота приводят к повышенной утомляемости, слабости, нарушением деятельности почек и ЖКТ, судорогам, мышечным спазмам, вздутиям живота, тошноте. Также нервная булимия повышает риск развития сердечных заболеваний.

Проблема расстройства пищевого поведения сегодня является одной из самых острых проблем молодого поколения. В связи с этим очень важно формировать пищевое поведение человека еще с раннего возраста, развивая здоровые вкусовые привычки и стереотип питания, формируя рациональный режим приема пищи. Необходимо с детства научить ребенка соблюдать

энергетический баланс, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентации на здоровый образ различных форм жизнедеятельности – все это должно стать показателем общей культуры современного человека.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Возможности физкультурно-спортивной деятельности в оптимизации психического и социального здоровья школьников» // Nauka-rastudent.ru. – 2015. – №. 1 (13) – С. 34
2. Приленская А.В. Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика и пути коррекции / А.В Приленская, Б.Ю Приленский // Сибирский вестник психиатрии и наркологии – 2008. – № 2.– С.102-105.
3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) \ В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2001. – 312 с.

Догадова К.П., Кутейников. В.А.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов

Исследования о состоянии здоровья студентов показывают, что поступая в университет, студенты адаптируются к новым условиям жизни. Меняется не только место проживания, но и режим сна и питания. Деятельность и образ жизни студентов в последние годы настолько изменилась, что они не всегда справляются с рабочей нагрузкой и требованиями, которые негативно влияют не только на физическое, но также и на психическое здоровье. Это порождает неспособность молодежи противостоять социальным, политическим и экономическим преобразованиям общества.

Существует тесная взаимосвязь между здоровьем и образованием: чем лучше состояние здоровья студента и его активная жизненная позиция, тем продуктивнее его обучение. Студенческая жизнь, как правило, очень занятая и