

вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран. Поэтому государство должно поощрять все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности.

Список литературы

1. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.
2. Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К. Наукова думка, 2000. – 360 с.

Терешина А.С., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Роль рационального питания в жизнедеятельности учащейся молодежи

Актуальность проблемы. Соблюдение рациональности и режима правильного питания является одной из важнейших задач учащейся молодежи для поддержания собственного здоровья и повышения эффективной жизнедеятельности.

При отсутствии правильного питания, происходит нарушение в энергообеспечении организма, что снижает жизнедеятельность человека. Болезни, которые связаны с не правильным питанием, вызывают недостаток минеральных веществ, витаминов, что позже может отрицательно сказаться на самочувствии и жизнедеятельности. Большие перерывы между приемами пищи или быстрая еда может привести к серьезным заболеваниям организма, такими, как гастрит, сахарный диабет, язва, хроническая усталость, ожирение и другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Для каждого студента пища является источником энергии, которая необходима для его жизнедеятельности. При этом можно отметить, что многие студенты не соблюдают режим и качество питания, мотивируя высокой

занятостью и не высокой мотивацией к данному виду оздоровительной деятельности. Важным элементом организации рационального питания студентов является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами. При организации рационального питания студентов необходимо учитывать особенности их интенсивной учебной деятельности.

Цель исследования. Изучение значимости рационального питания в жизнедеятельности студентов.

Задачи исследования: взаимосвязь питания с функциональной деятельностью организма и здоровьем человека; значение энергетической ценности и рациональности питания для лиц умственного труда; особенности самоконтроля питания.

Методика и организация исследования. Анализ современных и литературных источников, опрос и анкетирование 60 студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), юношей и девушек с 1-3 курсы, в возрасте 18-21 год

Анализ и результаты исследования. Рациональный режим питания строится с учетом суточного ритма работы органов пищеварения, потому что пищеварение подчиняется тем же законам ритмичности, что и весь организм.

Ночью и рано утром организм человека находится в состоянии покоя, соответственно его пищеварительный тракт тоже отдыхает. В течение дня активность органов пищеварения возрастает и становится максимальной в вечернее время. В связи с этим в организме бывает различное количество желчи, которая участвует в процессе переваривания пищи, утром ее больше, а к вечеру уменьшается. При голодании желчеобразование может резко уменьшаться [1]. В связи с этим, основная масса жиров и белков должна поступать в организм в первой половине дня. Во второй половине дня и вечером лучше употреблять пищу богатую углеводами, поскольку в это время печень перерабатывает и усваивает сахара. В связи с этим, 2/3 общего

количества суточного рациона пищи должны составлять завтрак и обед и менее 1/3 – ужин [1, 2].

В нынешнее время множество докторов пришло к выводу, что недостаточно грамотно составленный рацион питания может привести к серьезным проблемам со здоровьем [3].

Наиболее частыми функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) являются нарушения, связанные с питанием. Гастрит является наиболее распространенным заболеванием.

Малоподвижный образ жизни и употребление жирной пищи может повысить холестерин в крови, что, в свою очередь отрицательно воздействует на функциональную деятельность сердечно-сосудистой системы. Кроме того, такой образ жизни может привести к появлению лишнего веса и в итоге к ожирению, что так же увеличивает риск заболеваний сердца, а так же возникновение сахарного диабета. Среди больных сахарным диабетом у 75 % имеется избыточный вес [3].

Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что может привести к дополнительным травмам и заболеваниям [1, 3]. При ожирении могут пострадать органы дыхания. Т.к. происходит сдавливание грудной клетки, что может привести к одышке и нарушению дыхания [1, 3].

Интересно, что при не правильном питании, т.е. при не соблюдении режима и рациона питания, при нехватке витамин и минералов могут произойти изменения в психофизическом состоянии, может появиться хроническая усталость, депрессия [4, 5].

Правильный режим питания – это чередование, кратность и регулярность приемов пищи. Потребность в пищевых веществах, энергии и режим питания подбирается целиком индивидуально, в зависимости от потребностей организма, физической активности и возраста. Анкетирование показало недостаточную компетентность студентов в области правильного питания, только 11 % респондентов, как правильно питаться и придерживаются этому.

77 % респондентов, знают о правильном питании, но не придерживаются его. 12 % опрошенных ничего не знают о правильном питании.

Это свидетельствует о том, что большая часть студентов проинформирована о правильном питании, но не имеет возможности его соблюдать. Многие факторы влияют на отсутствие самоконтроля при правильном питании, например, отсутствие времени, так как не все студенты успевают позавтракать или пообедать из-за отсутствия правильного распорядка своего рабочего дня. Многие студенты заменяют правильное питание на быстрые перекусы или вредные полуфабрикаты.

Большое значение в поддержании собственного здоровья имеет самоконтроль питания. Самоконтроль тесно связан с понятием психической саморегуляции организма. Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей [4].

Исследование показало, что 17 % опрошенных соблюдают самоконтроль в питании, при этом, основное количество респондентов (65 %), все-таки не контролируют свое питание, в силу занятости, хотя 28 % респондентов пытаются применять самоконтроль в питании. Опрос показал, что большинство студентов не в состоянии контролировать себя в области питания. Возможно, им не привили приемы правильного поведения в отношении питания в семье, и студент не имеет навыков в этой области.

При индивидуальной разработке ритмов питания человека рассматривают два хронотипа: сова и жаворонок. «Жаворонок», личность утреннего типа, чувство голода у него может появиться рано утром. «Сова», личность вечернего типа, чувство голода может появиться через 1-2 часа после сна. Совпадение потребности в завтраке и времени реального завтрака улучшает работу пищеварительного аппарата. У представителей утреннего типа это совпадение бывает часто, а у вечернего – иногда. «Совы», как правило, обедают и ужинают позже «жаворонок» на 1–2,5 часа. Если «жаворонок» предпочитают плотно позавтракать, то «совы» – плотно поужинать. При этом, все должны питаться правильно и достаточно калорийно.

Промежутки между приемами пищи должны составлять не менее трех и не более 4–4,5 часа, поскольку через 3–4 часа заканчивается переваривание пищи в желудке и она его покидает. Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. В связи с этим рекомендуется четырех-пятиразовое питание в день, что обусловлено наличием оптимального времени для приема пищи, то есть времени, когда съеденные продукты усваиваются более полно и лучше обеспечивают потребность организма в пластических, энергетических и регуляторных ингредиентах.

Выводы по проведенным исследованиям. Выявлено, что студенты имеют не достаточно высокую валеологическую грамотность в области рационального питания. Определено, что студенты имеют нарушения, как в режиме питания, так и в его рациональности. Дисбаланс калорийности между затратами и потреблением энергоресурсов может привести к ухудшению состояния здоровья студентов. Исследование показало, что биологические ритмы студентов могут негативно сказываться на их режиме питания, что может привести к общим функциональным изменениям в организме, что снизит качество жизни.

Список литературы

1. Бароненко В.А., Раппопорт Л.А. Культура здорового студента: учеб. пособие / Под ред. В.А. Бароненко, Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. Гл. 8. С. 98-162.

2. Идрисова Р.И., Линькова Н.А. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов. // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза: Сборник трудов VI Междунар.(очно-заочной) науч.-практ. конф. студентов и учащ., Екатеринбург, УрГУПС, 2014. – С. 84-86

3. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А. Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

4. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. – С. 32-36.

5. Пулякова А.С., Линькова Н.А. Проблема вопросов питания студентов как части здорового образа жизни. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 257-260.

Третьякова Е.А., Потапова Н.В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Физиологические состояния организма студентов при беге на длинные дистанции

Физическая активность является особым физиологическим состоянием человека. Регулярные физические нагрузки – это часть определенной спортивной культуры. Во время занятий спортом в организме человека происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают человеку приспособиться к условиям регулярной физической нагрузки. Если же степень физической нагрузки не соответствует физической подготовленности человека, могут возникнуть различные болезненные ощущения и нарушение работы организма [2].

Большинство тех, кто только начинает активно заниматься физическими нагрузками, предпочитает именно бег. Это обусловлено тем, что для занятия не требуется дополнительного оборудования, начать бегать можно в любое удобное время, к тому же он прекрасно влияет на состояние организма в целом и довольно быстро дает положительные результаты [4].

У студентов, занимающихся бегом, наблюдается изменение функций внутренних органов и систем. Эти изменения проявляются как на старте, так и во время бега.

Предстартовое состояние часто сопровождается повышением возбудимости нервной системы, усилением кровообращения, дыхания, пищеварения и обмена веществ. Такая чрезмерная возбудимость может привести к «стартовой лихорадке». «Стартовая лихорадка» приводит в