

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность и придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Результаты проведенных научных исследований убедительно демонстрируют, что наиболее постоянным фактором, различающим успешно и неуспешно выступающих спортсменов, является уверенность в себе. Это означает, что сильнейшие спортсмены независимо от вида спорта постоянно демонстрируют высокую степень уверенности в себе и в своих способностях.

Спорт может способствовать как снижению, так и повышению уверенности в себе у человека. Это чувство непостоянно, степень его колеблется в разное время карьеры спортсмена и зависит от успешности выступлений, от того, насколько соотносятся цели, поставленные перед собой спортсменом, и частота и степень их достижения.

Главное условие достижения победы в спорте – это всесторонняя общефизическая и специальная тактическая подготовка спортсмена, в которой основное внимание уделяется воспитанию личностных качеств, характеризующих морально-волевою и психическую готовность к хорошо осмысленному, активно-творческому ведению спортивной борьбы. Гениальностью в спортивной деятельности является способность отдельных спортсменов побеждать своих соперников еще до начала соревнования, т.е. до старта.

Библиографический список

1. Ляшенко В. Н. «Самооценка и её влияние на уровень уверенности в себе в спортивной деятельности»// «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» № 6 - 2005г. - С. 44-48
2. Савинкова О.Н. «Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов»// Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 2. № 1 (2). С. 72-76.

Путякова А.Д., Линькова-Даниелс Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

Register Nurse medical association Tempsmart Agency,
Brisbane, Australia

PROBLEM OF STUDENTS NUTRITION

Annotation. When not keeping a healthy lifestyle during the learning process there may be some functional changes in the bodies of students, which may affect their ability to

learn, causing stress, depression, anxiety, memory loss and so on. It is thus important to consider the characteristics of energy of students as part of a healthy lifestyle.

Keywords: students, health, good nutrition, a healthy lifestyle

Good nutrition is an integral component of a healthy lifestyle (HLS). It provides the normalization of body functions and improves the psychophysical state of health of students, which in turn is reflected in the improvement of education and professional-applied physical qualities of future specialists. Balanced diet – it is primarily a selection of products that give the body the necessary daily rate of vitamins, minerals and other nutrients. This is a balanced combination of protein, fat and carbohydrates.

Objective: to study the eating habits of students

Methods: Analysis of modern literature, questionnaire, survey of students of the Ural State University of Railway Transport (USURT). The survey included 40 students (20 boys and 20 girls) aged 17–19 years.

Analysis of the survey. In recent years, the energy of students is in many cases not satisfactory: there are significant deviations from the physiological norms and caloric content of the nutrients. This change in the structure and quality of food is the main reason for the emergence of general fatigue, low efficiency and various diseases, including cardiovascular, endocrine, cancer, digestive diseases, and others. This suggests that the whole complex of social and hygienic living conditions of students do not provide an optimisation of student health [2, 4]. Deficiency of any nutrient or bio-active substances in an intensive exercise (training sessions) and under the influence of stress factors may affect their ability to learn [1, 3].

Questioning students showed that almost all of the students (94.7 %) are aware of the need for proper nutrition for people engaged in mental work, however many do not manage their diet carefully enough.

Thus, only 57.9 % of all student respondents eat meat every day, 36.8 % of students eat meat once in 2–3 days, and 5.3 % of the students - only once a week.

It is noted that 15.8% of respondents eat fish each day, but the same number of students do not eat fish, 68.4 % of students eat fish 1 time per week. About a quarter of the students eat fruit and vegetables every day, 57.9 % of respondents – one every 2–3 days, 42.1 % – 1 time per week.

Analyzing the number of meals per day, it is determined that 52.6 % of students eat food 4–5 times a day, 42.1 % of respondents eat food 2 or 3 times a day, and only one person eats 1 time per day. Only 21 % of all students are taking vitamins in Spring and Autumn Period. It is revealed that students suffer SARS and influenza 3–4 times a year. In addition, 75 % of the students often complain of feeling unwell, fatigue, depression, memory loss, headaches and stomach aches.

Conclusions

Intense and highly informative educational work requires a lot of mental and physical costs, which places high demands on the students to comply with HLS, which is an important part of a balanced diet.

Questioning revealed that there are sufficiently serious deviations in students nutrition both in the diet and in the number of meals per day, which can affect their health and functional status.

Despite the fact that students are aware of the need for proper nutrition for people engaged in mental work, they do not always adhere to its principles, so have fairly serious deviations in the health and well-being.

Useful sources

1. Baronenko VA, Rappaport LA Culture of health of students: Proc. Manual / Ed. VA Boronenko, Ekaterinburg: GOU VPO «Ural State Technical University», 2003. Ch. 8. P. 98–162.

2. Idrisova R.I., Linkova N.A. Balanced diet as the main factor of a healthy lifestyle of students. // Formation of skills of research activity of students of a technical college: Proceedings of the VI Intern. (Part-time) scientific-practical Conf. students and uchasch. – Ekaterinburg, USURT, 2014 – P. 84–86

3. Glinenko VM Basic hygiene and human ecology: ucheb handbook / V.M.Glinenko, V.A.Lakshin, S.A.Polievsky et al. M.: MSMSU, 2011. Chapt.7. S. 64–120; Ch. 8. P. 123–137.

4. Linkova-Daniels N.A. The modern technology of the organization of educational process in USURT on discipline «Physical Education» in example of «Wellness training» // Innovative transport number 3 (4) Scientific publication entitled, Ekaterinburg USURT, 2012. – P. 32–36.

Пушкина В.Н., Макеева В.С., Оляшев Н.В., Кузнецова Н.Е.

Российский государственный социальный университет,

г. Москва, Россия

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,

г. Архангельск, Россия

ст. Малошуйка, Онежский район,

Архангельская область, Россия

КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Учитывая специфику деятельности работников ОАО «РЖД» – работу во вредных и опасных условиях труда с повышенным уровнем эмоционального напряжения, шума, электромагнитных излучений особую важность имеют профилактические мероприятия, связанные с укреплением и сохранением здоровья профессиональных железнодорожников.

Ключевые слова: железнодорожники, здоровье, коррекционные мероприятия.

В последние годы наблюдается значительное сокращение численности трудоспособного населения вследствие дисквалификации по состоянию здоровья. Только на железнодорожном транспорте России из состава ведущих железнодорожных профессий в связи с утратой профессиональной пригодности по заболеваемости ежегод-