

Литература:

1. Арансон М. В. Питание студентов, занимающихся спортивными единоборствами // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация материалы второго международного научного конгресса – 2011. – С. 126-128.

ОСОБЕННОСТИ СЛУХОВОЙ И ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Диогенова К.С.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Звягина Е.В.

Кафедра анатомии

ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия

Актуальность. Объем разных видов памяти строго индивидуален. Время запечатления информации в головном мозге оказывает влияние на объем оперативной (кратковременной) зрительной памяти. Все это связано со скоростью протекания нервных процессов [1, 2].

Цель. Изучить кратковременную (оперативную) зрительную и слуховую память студентов-спортсменов Уральского университета физической культуры (УралГУФК), занимающихся разными видами спорта.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли добровольное участие студенты второго курса (11 девушек и 22 юноши, возраст 18–20 лет) разных видов спорта (лыжники и конькобежцы, тхэквондисты, футболисты и хоккеисты, боксеры, борцы и каратисты), дневного отделения УралГУФК. Были проведены простейшие тестирования объема кратковременной слуховой и кратковременной зрительной памяти с помощью прослушиваемых цифровых рядов и карточек с цифровыми рядами, на которые отводилось время для запоминания.

Результаты. Результаты исследования показали, что среди спортсменов разных видов спорта зрительная память развита лучше, чем слуховая. Распределение студентов-спортсменов разных видов спорта по показателям объема кратковременной (оперативной) слуховой памяти показывает, что с уровнем «хорошо» достоверно преобладает количество лыжников и конькобежцев. Исследования кратковременной (оперативной) зрительной памяти с помощью двузначных цифровых рядов выявили достоверное ($p < 0,05$) преобладание спортсменов с уровнем «хорошо» среди футболистов и хоккеистов.

Вывод. У спортсменов разных видов спорта кратковременная (оперативная) зрительная память развита лучше, чем слуховая, причем наилучшие ее показатели выявлены у футболистов и хоккеистов.

Литература:

1. Петрова Т. Ю. Понятия «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: общее и особенное – 2014. – Саранск. – С. 3.
2. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. – 4-е изд., исправ. и доп. – М., 2009. – С. 21.

ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ИХ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ

Жернак Т.О.,

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. В последнее время вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов уделяется все больше и больше внимания. Ухудшение данных показателей среди студенческой молодежи связано, прежде всего, с уменьшением времени для приема пищи, преобладанием в рационе полуфабрикатов и продуктов быстрого питания, неумением рационально планировать свой день наряду с высокими умственными нагрузками. Многие проведенные исследования показывают, что большинство студентов придерживаются западного стиля питания. Такая пища является однообразной, она насыщена животными жирами, сахарами, содержит мало овощей и фруктов. Довольно часто из-за нехватки времени на полноценный прием пищи молодые люди употребляют «вредную еду» (чипсы, печенье, мучные изделия, газированные напитки) [1-3].

Студенты медицинского университета большую часть времени проводят за учебой и ведут малоактивный образ жизни, подвергаются стрессам, эмоциональным нагрузкам, что также оказывает влияние на здоровье [4].

Цель. Изучить уровень осведомленности студентов о принципах рационального питания и указать на его значение для студентов медицинского университета в обеспечении их мыслительной деятельности и поддержании здоровья.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование, в котором приняли участие 98 студентов 1-5 курсов Гродненского государственного медицинского университета, из них 85,4% – женского пола, 14,6% – мужского пола. Опрос проводился в сети интернет с помощью сервиса Google-формы с использова-