

элемент, не выявляющий свою синтаксическую функцию [3, с. 87]. Сочинение и подчинение определяют статус комбинирующихся единиц по отношению друг к другу, т.е. указывают на их равноправие или неравноправие, определяют статусный ряд синтаксических отношений.

Но эти два типа не отражают всех возможных отношений. Кроме них существуют два типа, которыми являются нетрадиционно выделяемые:

1. Взаимозависимые или предикативные отношения – тип, при которых первая единица зависит от второй, а вторая от первой. Е.g. I am he loves the lesson being over.

2. Аккумулятивные отношения или отношения сложения, сцепления Е.g. his own (invitation) – зависимые словосочетания [1, с. 44].

Всё это и определяет типы синтаксических связей в английском языке.

Библиографический список

1. Бархударов, Л.С. Структура простого предложения современного английского языка. – М.: Высшая школа, 2006.-199 с.
2. Блох, М.Я. Теоретические основы грамматики. – М.: Высшая школа, 2006.-159 с.
3. Долгова, О.В. Синтаксис как наука о построении речи. – М.: Высшая школа, 2010.-190с.

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

А. Дыченкова

2 курс, экономический факультет

Научный руководитель – доц. **Т.И. Величко**

Организация правильного питания стимулирует ускорение восстановительных процессов после учебного дня и тренировочных нагрузок, тем самым, обеспечивая высокую работоспособность студентов [2, с. 3]. В своей основе сбалансированное питание не является чем-то особенным, оно лишь удовлетворяет повышенные запросы организма и отвечает требованиям специфики подготовки обучения в вузе.

Целью исследования являлся анализ питания студентов I и II курсов обучения в ТФ СамГУ и ТГУ.

В опросе приняли участие 257 студентов. Основная проблема в питании при умственной и физической работе заключается в том, что при традиционных приемах пищи нельзя употребить необходимое количество продуктов питания только для покрытия суточного расхода энергии в дни периода, когда студенты находятся в психоэмоциональном напряжении (период сессии), и в период тренировочных занятий, а также соревнований. Поэтому довольно часто студенты испытывают дефицит отдельных

нутриентов, в этом случае возникает повышенный риск развития утомления и состояния перетренированности [1, с. 439-445].

Анализ нашего опроса показал, что студенты в течение дня питаются: 1-2 раза – 5,6 % (юноши) и 8,7 % (девушки); 2-3 раза – 14,1 (юноши) и 8,7 % (девушки); 3 раза – 28,8 % (юноши) и 8,7 % (девушки); 3-4 раза – 7,9 % (юноши) и 26,1 % (девушки); 3-5 раз – 5,6 % (юноши) и 0 % (девушки); 4-5 раз – 19,7 % (юноши) и 13,1 % (девушки); 5 раз – 7,1 % (юноши) и 30,4 % (девушки); 5-6 раз – 2,8 % (юноши) и 4,3 % (девушки); 6 раз в день и больше – 2,4 % (юноши) и 0 % (девушки).

Выяснилось, что студенты питаются: «на ходу» – 21,1 % (юноши) и 8,7 % (девушки); «основательно» – 47,9 % (юноши) и 47,8 % (девушки); «как придется» – 31 % (юноши) и 43,5 % (девушки).

На вопрос: «Часто ли они посещают места быстрого питания?» ответили: «да» – 16,9 % (юноши) и 13,1 % (девушки); «нет» – 49,3 % (юноши) и 69,5 % (девушки); «никогда не посещали» – 33,8 % (юноши) и 17,4 % (девушки).

Чувствуют сонливость после принятия пищи – 33,8 % (юноши) и 56,5 % (девушки). Как правило, сонливость может появляться после большого перерыва между приемами пищи в течение дня, быстрого перекуса либо большого количества съеденного.

Учитывают сбалансированность белков, жиров и углеводов в своем питании только 28,2 % (юноши) и 21,7 % (девушки); остальные не учитывают сбалансированность – 49,3 % (юноши) и 8,7 % (девушки); ни когда не задумывались об этом – 22,5 % (юноши) и 69,6 % (девушки).

На вопрос: «Знают ли они правильное соотношение белков, жиров, углеводов в рационе питания?», ответили что «знают» 43,7 % (юноши) и 21,7 % (девушки), «не знают» ответили – 56,3 % (юноши) и 78,3 % (девушки).

Дополнительно к дневному рациону питания, некоторые студенты принимают витамины – 15,5 % (юноши) и 32,2 % (девушки), юноши так же принимают спортивное питание – 10,6 %. Надо заметить, что только по назначению специалиста принимают – 2,8 % (юноши), самостоятельно решили принимать – 23,2 % (юноши) и 32,2 % (девушки).

Для восстановления умственной и физической работоспособности должен регулироваться и питьевой режим. Норма воды в суточном питьевом рационе человека должна быть 2 – 3 л, включая супы, чай, кофе, молоко и т.д.

На вопрос: «Сколько Вы выпиваете, воды в течение дня?», студенты дали совершенно разные ответы: 1 – 1,5 л юноши 5,6 % и 9,6 % девушки; 1,5 – 2 л юноши 21,1 % и 52,2 % девушки; 2 – 2,5 л юноши 31,1 % и 18,3 % девушки; 2,5 – 3 л юноши 19,7 % и 13 % девушки; больше 3 л выпивают – 22,5 % юноши и 6,9 % девушки.

Последний вопрос задавался студентам по поводу диеты, использует ли кто в своем питании. Не придерживаются диет в основном юноши – 78,2 % ; и

45, 2 % (девушки); используют, но иногда – 3,5 % (юноши) и 8,7 % (девушки); придерживаются диет – 18,3 % (юноши) и 46,1 % (девушки). Диеты, которые используют студенты: «Белковая» диета – 6,3 %, «углеводная» – 1,4 % (юноши); «исключение сладкого» – 6,3 % (юноши) и 8,7 % (девушки); «не есть после 6ч вечера» – 4,2 % (юноши) и 10,4 % (девушки); И диеты которых придерживаются только девушки «овощная» – 5,2 %, «фруктовая» – 6,1 %, «фрукты и овощи к основному блюду» – 3,5 % , «вегетарианская» – 6,9 % , «приготовление пищи только на пару» – 5,2 % (девушки).

Таким образом, результаты показали, что у студентов I и II курсов нет полного знания о правильном питании. Только 37,5 % студентов питаются сбалансировано и у 62,5 % рацион питания оставляет желать лучшего. Не все понимают, что правильное и сбалансированное питание способствует восстановлению работоспособности.

Библиографический список

1. Волков Н.Н. Биохимия мышечной деятельности / Н.Н. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
2. Имашева Н.Б., Тарасов Ю.С. Основы рационального питания: Учебное пособие. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2000. – 152 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

А. Мухамедшина

2 курс, экономика и управление

Научный руководитель – доц. **Т.И. Величко**

Физическое развитие человека – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма. Чем выше физическая работоспособность, тем выше адаптация организма к изменяющимся условиям среды.

Физическую работоспособность можно определить по функциональному состоянию систем организма. Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

Цель данной работы – оценить физическую работоспособность по функциональной работе сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся спортом, и у студентов, не занимающихся спортом дополнительно.

В экспериментальную группу (ЭГ) вошли студенты пловцы, достигшие определенной квалификации в спорте (КМС, 1р-д), в контрольную