

УДК 796:613.25
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА
СРЕДИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. О. ЛИТВИНОВА

Научный руководитель Е. А. МАЛЫШЕВА, доц.
Белорусско-Российский университет

В исследовательской работе рассмотрена проблема лишнего веса, связанная с различными заболеваниями. Основной целью исследования являлось изучение проблемы лишнего веса студентов Белорусско-Российского университета.

Задачи исследования: изучить наличие и причину лишнего веса студентов, узнать, занимаются ли студенты спортом для поддержания хорошей физической формы.

В работе применен метод анонимного анкетирования, широко используемого в подобного рода исследованиях.

Опрашиваемые должны были ответить на вопросы о важности и личном мнении относительно здорового питания и активного образа жизни.

В ходе анкетирования выявлено, что у студентов есть большое желание поддерживать здоровье не только занимаясь спортом, но и с помощью сбалансированного питания.

При проведении работы и обработки результатов было предложено пересмотреть ассортимент поставляемых в буфеты продуктов, добавить салаты в контейнерах, больше овощей, фруктов и белковых продуктов; предложить студентам различные секции, которые заинтересовали бы их с точки зрения личной надобности. Также был рассмотрен комплекс упражнений, который при регулярном и правильном выполнении приведёт к снижению лишнего веса. Кроме того, были выбраны и рекомендованы самые эффективные упражнения в воде для снижения лишнего веса.

Вывод заключается в том, что следует заинтересовать студентов в здоровом образе жизни, предложить пересмотреть взгляды на занятия по физической культуре и ассортимент питания.

Задачи, которые были поставлены перед студентами в ходе исследования: изучить отношение студентов к питанию, их привычки, образ жизни и желание поддерживать здоровье. В Белорусско-Российском университете создано все необходимое для удовлетворения желаний студентов, можно усовершенствовать систему питания и пересмотреть подход к проведению занятий по физической культуре. На занятиях по физической культуре в Белорусско-Российском университете существуют не только основные пары по интересам, но и учебно-тренировочные группы в вечернее время.

