

Среди девушек интернет-зависимость наблюдается у около 51 % и 33,3 % среди юношей, т. е. девушки страдают интернет-зависимостью  $\approx$  в 1,8 раз чаще. Вместе с тем 48,8 % и 66,7 % соответственно ответили, что не имеют данной проблемы, что свидетельствует о достаточно низком самоанализе.

### **Выводы**

В результате проведенных исследований по социализации подростков в интернет-пространстве установлено:

1. Девушек, зарегистрированных в 4 социальных сетях и более (58,1 %), юношей (31,6 %).
2. Девушки в 1,9 раза чаще используют сеть для поиска информации и развлечений, укрепления социальных связей, чем юноши.

3. Юноши в 5 раз чаще девушек используют интернет исключительно в целях развлечения.

4. Интернет-зависимых девушек в объеме данной выборки в 1,8 раз больше, чем юношей.

Выявленные гендерные различия социализации подростков в сети «Интернет» могут быть полезны родителям, учителям и социальным педагогам.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Трофимова, Е. И. Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е. И. Трофимова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 34 (376). – С. 170–172.

2. Бодалев, А. А. Психология общения / А. А. Бодалев. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2007. – 230 с.

3. Киселёв, С. Ю. Дошкольный возраст – критический период для развития не только психических процессов, но личности ребенка в целом // СДО. – 2021. – №2 (104). – С. 5-11

**УДК 613.2:796.056.2**

**М. М. Семашко**

*Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

### **Введение**

Уровень успехов в любом виде спорта связан с большим напряжением физических и эмоциональных сил спортсменов и предполагает регулирование уровня биологического состояния организма за счет сбалансированного адекватного питания. Полноценный и сбалансированный по составу рацион является одной из составляющих достижения высоких показателей в спорте [1].

Для подбора оптимального рациона питания спортсмена необходимо учитывать вид и интенсивность физических нагрузок. Выделяют следующие виды нагрузок при тренировках: аэробная, анаэробная, интервальная и гипоксическая [2].

В соответствии с особенностями обменных процессов при различных тренировочных режимах требуется изменение количественной и качественной характеристики питания. Работа в анаэробном режиме требует сохранения в рационе оптимального количества белка, увеличения доли углеводов за счет снижения количества жира.

Динамические или статические мышечные усилия, направленные на увеличение мышечной массы и развитие силы, требуют повышения содержания в рационе белка, витаминов группы В, витамина РР.

При совершенствовании выносливости, при работе в аэробном режиме требуется увеличить калорийность рациона, повысить количество углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, витаминов Е, А, В1, В2, В12, аскорбиновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты и др.

Характер питания при работе в смешанном анаэробно-аэробном режиме близок к формуле сбалансированного питания здорового человека, при этом соотношение между белками, жирами, углеводами выглядит как 1:0,9:4 [3].

Организация рационального питания спортсменов является важным условием для достижения высоких результатов и требует детального изучения.

#### **Цель**

Провести гигиеническую оценку фактического питания спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, для разработки профилактических рекомендаций по улучшению качества или необходимой корректировки питания.

#### **Материал и методы исследования**

Материалами для исследования являются меню-раскладки спортивного лагеря для спортсменов игровых видов спорта, организованного СДЮШОР Гомельского района на базе санатория «Золотые пески», с суточным семидневным пребыванием. Гигиеническая оценка фактического питания производилась расчетным методом по меню-раскладке.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

По результатам исследования средняя калорийность рациона питания составила  $3364,68 \pm 155,14$  ккал, что не соответствует необходимой калорийности для юношей 14–17 лет (4000 ккал) [3]. Соотношение средних показателей содержания белков, жиров и углеводов составило 1:0,94:3,34. Содержание углеводов не соответствует необходимому для питания спортсменов, а содержание жиров незначительно превосходит необходимый уровень. Недостаточная калорийность рациона объясняется сниженным содержанием углеводов.

Исследуемый рацион не в полной мере соответствует принципу качественной и количественной адекватности питания, так как содержит недостаточное количество калорий и углеводов.

При оценке продуктового набора выявлено, что питание является разнообразным и включает молоко, молочные и кисломолочные продукты, свежие овощи и фрукты, мясо, птица, рыба, яйца, хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия, жиры (предпочтение отдается растительным), картофель. В достаточном количестве присутствуют продукты, содержащие различные антиоксиданты (ликопин,  $\beta$ -Каротин и другие). К таким продуктам относятся свежие томаты и соусы на основе томатов, морковь, зеленый горошек, перец сладкий [1]. Увеличено, по сравнению со стандартным рационом, содержание простых углеводов, что необходимо при тренировках высокой интенсивности.

Таблица 1 – Рекомендуемое и фактическое распределение калорийности по приемам пищи

Прием пищи	Рекомендуемое распределение	Фактическое распределение
Первый завтрак	25 %	25,29 %
Второй завтрак	5 %	4,71 %
Обед	30 %	32,57 %
Полдник	10 %	8 %
Ужин	25 %	23,87 %
Второй ужин	5 %	6 %

В распределении калорийности наблюдаются незначительные несоответствия рекомендуемому распределению.

## **Вывод**

Представленный рацион не соответствует принципам качественной и количественной адекватности рационального питания. Для устранения несоответствия необходимо увеличить калорийность рациона и изменить соотношение белков, жиров и углеводов за счёт более детального подбора пищевых продуктов. Принципу «разнообразия» рацион соответствует с учетом потребности спортсменов в повышенном количестве простых углеводов. Режим питания адекватен при двухразовом режиме тренировок.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лобанов, В. Г. Особенности режима питания спортсменов игровых видов спорта / В. Г. Лобанов, Г. И. Касьянов, Е. А. Мазуренко // Вестник ВГУИТ. – 2019. – № 1. – С. 160–167.
2. Почуева, А. Е. Виды физических нагрузок и их интенсивность / А. Е. Почуева, А. Г. Сметанин // Актуальные исследования. – 2019. – № 2. – С. 61–63.
3. Пшендин, П. И. Рациональное питание спортсменов / П. И. Пшендин. – СПб: Гиорд, 2000. – 160 с.

**УДК 614:339.375.3**

**А. А. Солдатова, Н. С. Денисенко**

*Научный руководитель: ассистент кафедры Е. В. Гандыш*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ТОВАРОВ В МАГАЗИНАХ СЕКОНД-ХЭНД**

### **Введение**

Одной из экологических проблем современного мира является быстрая мода. Под этим определением следует понимать тенденцию производителей одежды предоставлять обществу огромное количество вещей в соответствии с постоянно меняющимися трендами. Это имеет отрицательное влияние не только на окружающую среду, но и на качество предоставляемых нам вещей. Производители все меньше используют натуральные материалы, делают модную, но не всегда удобную одежду, что так или иначе сказывается на здоровье людей [1, 2].

Одним из решений данной проблемы является популяризация магазинов секонд-хэнд. Секонд-хэнд – современный термин, обозначающий: бывшее в употреблении движимое имущество; процесс сбора, сортировки и продажи бывшей в употреблении одежды, обуви и других предметов обихода [3].

Стоит отметить, что вещи в секонд-хэнд магазинах уже были в употреблении и продаются в разном состоянии. С этим связано множество предрассудков и причин отказа от покупок вещей в магазинах данной категории. Гипотетически на одежде могут оставаться следы биологических материалов, паразиты, грибки и вирусы предыдущего владельца [4]. Однако, перед продажей вещи в секонд-хэнде должным образом проходят санитарно-гигиеническую обработку. Для обработки используют химические методы с использованием формальдегида или бромистого метила [5]. Паровой способ применяется при невозможности использования иного метода из-за риска повреждения ткани. Узнать о том, каким образом обрабатывались вещи, можно по наличию сертификата.

Преимуществами данных магазинов являются уникальный ассортимент, низкая стоимость товаров, возможность купить брендовые вещи или же вещи из каких-либо старых коллекций.