

ния мяса в мире на душу населения в целом и в развитых странах Запада. Рассмотрены способы и виды функциональных ингредиентов для обогащения мясопродуктов.

PROVIDING THE POPULATION WITH PRODUCTS OF ANIMAL ORIGIN FUNCTIONALITY

Lukin A.A.

FGBOU HPE South Ural State University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: pbio@yandex.ru, lukin321@rambler.ru

Article deals with problems of food security of the Russian population, as well as the establishment of functional meat purpose. The basic types of diseases caused by deficiency of essential nutrients. Shows the statistical results of the consumption of meat in the world per capita in general and in developed Western countries. The methods and types of functional ingredients for the enrichment of meat products.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДДЕРЖАНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Лысенко А.В.¹, Таютина Т.В.^{1,2}, Лысенко Д.С.¹, Недоруба Е.А.²

1 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный Федеральный Университет», Академия физической культуры и спорта
2 ГБОУ ВПО Ростовский государственный медицинский университет Минздрава России

Контроль массы тела является актуальной проблемой для многих. Проблема профилактики и коррекции изменений, вызванных в организме накоплением избыточной массы тела с возрастом, является особенно актуальной для женщин. В обследовании приняли участие 2 группы женщин разного возраста: первая группа – 15 женщин в возрасте 18-30 лет, у которых масса тела превышала идеальную не более чем на 15%; вторая группа (экспериментальная) – 30 женщин в возрасте 31-42 года, у которых масса тела также превышала идеальную не более чем на 15 %. Исследование проводилось в течение 1 месяца. В развитии избыточной массы тела у женщин решающую роль играет малоподвижный образ жизни, неправильное питание и стрессорные воздействия со стороны окружающей среды. Регулярная физическая активность улучшает самочувствие, работоспособность и качество жизни, через повышение толерантности к психоэмоциональным стрессам. Комплекс оздоровительной ФК достоверно улучшил показатели биологического возраста и комплексные показатели здоровья.

THE ROLE OF SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES IN MAINTAINING OPTIMAL BODY WEIGHT WOMEN OF DIFFERENT AGES

Lysenko A.C.¹, Tautin T.C.^{1,2}, Lysenko, D.C.¹, Nadiroba E.A.²

1 Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «southern Federal University», Academy of physical culture and sports
2 GBOU VPO Rostov state medical University of Ministry of health of Russia

Weight control is an urgent problem for many. Problem prevention and correction of changes in the body caused by the accumulation of excess body weight with age, is especially important for women. The survey was attended by two women of different age groups: the first group - 15 women aged 18-30 years who have exceeded the ideal body weight is not more than 15 % , the second group (experimental) - 30 women aged 31-42 years old, whose body weight is also ideal exceeded by not more than 15%. The study was conducted within 1 month. In the development of overweight in women plays a crucial role sedentary lifestyle , poor diet and stress influences from the environment .Regular physical activity improves health, performance, and quality of life through increased tolerance to emotional stress . FC complex of improving significantly improved indicators of biological age and comprehensive health indicators.