

- 3) обязательным компонентом ежедневного рациона являются овощи и фрукты (не менее 500 г);
- 4) необходимо каждый день употреблять молочные продукты, являющиеся основным источником кальция для организма;
- 5) жирное мясо рекомендуется заменить птицей, рыбой, бобовыми или яйцами, содержащими в себе такое же количество белка;
- 6) рекомендуется жареной пище предпочесть вареную или запеченную, подсолнечному и сливочному маслу лучше предпочесть оливковое;
- 7) рекомендуется ограничить количество быстрых углеводов и сахаров, которые находятся в мучных изделиях, кондитерских изделиях, алкоголе и прочем;
- 8) необходимо соблюдать питьевой режим;
- 9) необходимо соблюдать норму поваренной соли в пище – 6 г в сутки.

Главное условие рационального питания – натуральная пища.

Рациональное питание и нутрициология в целом являются профилактикой огромного количества заболеваний, что способствует улучшению всех процессов жизнедеятельности, а также продолжительности жизни.

Библиографический список

1. Батечко, С.А., Деревянко, Н.А. Руководство по нутрициологии / С.А. Батечко, Н.А. Деревянко. – Киев: Аврио, 2006. – 500 с.
2. Дэвис, А. Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия / А. Дэвис. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. – С. 180-188.
3. Михайлова, Л.А. Гигиенические основы рационального питания / Л.А. Михайлова, Э.С. Томских. – Чита: ИИЦ ЧГМА, 2013. – 68 с.

Р.С. Лыженкова

ФИТНЕС КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Важность фитнеса в процессе формирования личности и здорового образа жизни, несомненно, становится главной темой сегодняшнего дня. Итак, опыт мировой и отечественной практики показывает, что современные средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью решать проблемы здоровья и формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Это международное признание того, что занятия фитнесом являются не только способом профилактики-поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных за-

болеванний и вредных привычек, но и важным фактором профилактики поведения асоциальных молодых людей.

В настоящее время существуют исследователи, изучающие отношение молодежи к здоровому образу жизни и рассматривающие влияние социально-психологического фактора на их отношение к здоровому образу жизни. Критерии здорового образа жизни регламентируются специальными нормами, которые в совокупности дают коэффициент наибольшего действия, благотворного для организма. Физическая составляющая деятельности играет важную роль в жизни человека. Как видим, основой правильного образа жизни является прежде всего направленность жизни человека и определенный распорядок дня, учитывающий особенности передаваемого из поколения в поколение его организма и условия существования личности.

Порядок жизни должен быть направлен на сохранение и укрепление здоровья, культуры и формирование здоровья, которое необходимо для выполнения значительной функции. Поэтому поддержание здорового образа жизни выражается в поведении частного повседневного и активного человека, ориентированного на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Точно так же проблема здорового образа жизни рассматривается в науке социологии в рамках таких отраслей, как социология медицины, здоровья, повседневной жизни, спорта, тела и др. Поскольку успех любой деятельности зависит от отношения к ней, то главной задачей в этом направлении должно стать формирование установок, ценностей для здоровья. Решение этой проблемы невозможно без изучения ценностного отношения молодежи к здоровью и здоровому образу жизни, параметров и характеристик этого отношения, мотивов и потребностей в деятельности здоровых людей [1, 3].

Итак, сегодняшний фитнес стал обычным явлением в современном мире. Изучая литературу, мы видим, что занятия фитнесом и поддержание правильного образа жизни – это процесс и результат улучшения физического состояния человека. Фитнес-центр оказывает как косвенное, так и прямое влияние на развитие личности, на ход жизни людей. Как и другие социальные явления, он имеет свои собственные функции:

- рекреационная функция;
- функциональная реабилитация;
- гедонистическая функция;
- развлекательные функции;
- интеграция функций;
- информационная функция;
- нравственно-воспитательная функция.

Также, по мнению автора, современный фитнес решает не только проблемы здоровья, но и проблемы развития и воспитания и направлен на

решение проблем самих студентов. Можно видеть, что фитнес является одним из видов физической культуры и развивает направленность образа жизни. Это позволяет поддерживать и укреплять здоровье, уравновешивать эмоциональное состояние, в целом повышать физическую форму и в конечном итоге работоспособность умственного и интеллектуального уровня, что положительно сказывается на людях в будущем. Сегодня уже невозможно найти шар человеческой деятельности, который не был бы связан с физической культурой, ибо физкультуре и спорту вообще известны материальные и духовные ценности общества в целом и каждого отдельного человека. Физическая культура и спорт также адаптируются к новым условиям и новым социальным требованиям [1, 2].

На основе изучения литературы было проведено исследование среди студентов г. Иркутска в форме анкетирования с целью изучения роли фитнеса в их жизни.

В результате выяснилось, что на первый вопрос о здоровье 79% студентов ответили, что следят за своим здоровьем и только 21% этого не делают. Только 58% опрошенных также не имеют вредных привычек, что свидетельствует о здоровом образе жизни. Так, 72% опрошенных молодых людей следят за своим питанием, что очень важно для организма. Причем 75% молодых людей имеют правильные представления о фитнесе и только 15% не до конца понимают, что это такое. Более половины опрошенных относятся к фитнесу как к отслеживанию своего здоровья.

Молодым людям были заданы вопросы о питании, здесь можно увидеть, что 65% следуют своему рациону и стараются есть здоровую пищу или следовать диете, потому что рациональное питание является важным элементом здорового образа жизни. Также 75% любителей фитнеса увлекаются активным отдыхом, который также является одним из элементов здорового образа жизни.

Результатом основных и наиболее распространенных занятий фитнесом по данным опроса является улучшение состояния организма, формирование и укрепление здоровья, этот пункт выбрали 82% респондентов.

На самом деле фитнес – это не просто отслеживание своего здоровья, а образ жизни. Это форма ценности здоровья человека, форма желания и потребности в рациональном питании, в организации активных увлечений, занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Таким образом, на основе анализа источников и исследований можно сделать вывод, что фитнес в современном мире является одним из факторов формирования здорового образа жизни у молодежи. А использование науки о здоровье также создает такие ценности, как здоровье человека, форма новых знаний, навыков и здоровых привычек, форма желаний и рациональных потребностей в питании, организация активного отдыха, дополнительные занятия спортом и вредные привычки, что являет-

ся элементом здорового образа жизни среди молодежи. И, конечно же, можно сделать вывод, что занятия фитнесом являются средством укрепления здоровья маленького ребенка, совершенствования физических, рациональных форм, способом повышения социальной активности молодежи, а также затрагивают другие аспекты жизни человека, особенно на рабочем месте, нравственные и интеллектуальные.

Библиографический список

1. Пашин, А.А. Возрастные и гендерные характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни / А.А. Пашин, А.Н. Хмельков, А.М. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 38.

2. Рябчиков, А.И. Фитнес и его место в физической культуре / А.И. Рябчиков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 103-104.

3. Самоловов, Н.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов вуза на основе средств аэробики / Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова, А.Ю. Пащенко // Теория и практика физической культуры – 2017. – № 6. – С. 27-28.

Э.В. Мануйленко, Д.Д. Минский

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

На сегодняшний день данная проблема характеризуется глобальным увеличением количества людей с вредными привычками, что ведет за собой негативные последствия, особенно среди людей школьного возраста и молодежи, так как именно в этот период происходит знакомство с табаком, алкоголем и наркотиками. По данным ВОЗ, в мире около 1,1 млрд курящих людей. 8 миллионов смертей ежегодно происходят из-за курения табака [1]. В результате вредного употребления спиртных напитков ежегодно в мире происходит около 3 миллиона смертей, многих людей в относительно раннем возрасте употребление приводит к инвалидности и становится причиной более 200 заболеваний [2].

В рамках реализации Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года были приняты федеральные концепции (стратегии) профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения.

1. Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 го-