

включающую комплекс общеукрепляющих упражнений со специальными для глазного аппарата, наблюдалось улучшение зрения [1].

Таким образом, уже сегодня наблюдается необходимость внедрения упражнений для глазных мышц в качестве профилактики нарушений работы зрительного аппарата. Гимнастику необходимо выполнять не только дома, но и во время учебной деятельности. Возможно, необходимо рассмотреть выполнение гимнастики для глаз как отдельный элемент занятий по физической культуре в учебных заведениях, что позволит уменьшить риск ухудшения остроты зрения и укрепить зрительный аппарат.

Библиографический список

1. Локтионова, Ю.И. Обзор научных публикаций о пользе занятий физической культурой при заболеваниях зрительного аппарата / Ю.И. Локтионова, Н.В. Савкина // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-nauchnyh-publikatsiy-o-polze-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-pri-zabolevaniyah-zritel'nogo-apparata>.

2. Юрьева, Т.Н. Миопия и ее осложнения / Т.Н. Юрьева, А.В. Григорьева, Ю.С. Пятова // Acta Biomedica Scientifica. – 2015. – № 6 (106). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/miopiya-i-eyo-oslozhneniya>.

DOI 10.51980/2021_16_273

М.Д. Кудрявцев, А.В. Горелик, С.А. Фомин, Т.В. Лепилина

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

В нашем мире молодые люди смотрят в популярных социальных сетях на модели с обложек, имеющих стандарты 90-60-90, и начинают подвергать себя воздействию различных диет, которые помогут скинуть лишние килограммы. Однако молодые люди совсем не задумываются о том, что организм у каждого разный, и не все смогут вынести испытание диетами, так как это может привести в первую очередь к серьезным проблемам пищеварения, а затем и в целом нанесет значительный урон состоянию здоровья. То, что подходит для одного, не означает, что это подойдет другому.

По некоторым источникам насчитывается 28000 различных диет. И эта немаленькая цифра с каждым годом увеличивается все больше и больше. Неизвестно, сколько за год придумывается диет, но по данным статистики около 66% американцев каждый год садятся на новомодную диету.

Ученые и врачи продолжают спорить о том, вредна или все-таки полезна диета для человека и как она влияет на организм и общее здоровье.

Если начать разбираться в этом, то можно сказать, что развитие диет началось еще в двадцатом веке, когда начали производить различные диетические продукты.

В 1970 году стал подниматься вопрос о лишнем весе и психологическом влиянии на людей из-за этого. В 1980-х годах появилась формула, которая была предназначена для успешного похудения. Применялось на практике это так: сначала подготавливается психологическое состояние худеющего, затем расписывается сама диета и физические нагрузки. С того времени было придумано еще очень много различных диет [1].

В Древней Греции атлеты, которые следили за своей фигурой и старались ее поддерживать перед соревнованиями, использовали в составе своего рациона только белок, но при этом исключали все углеводы, то есть хлеб, овощи и фрукты. Соблюдение этой диеты приводило к тому, что вес непосредственно снижался. Так как отсутствие углеводов возмещается белками, такие диеты называют «белковыми» или «протеиновыми».

Диета в переводе с греческого означает образ жизни, режим питания. В наше время в обществе за этим значением закрепился стереотип, из-за которого слово «диета» воспринимается как что-то запрещающее, то, что ограничивает человека и означает в итоге голодовку.

Многие садятся на голодовку, но не многим удается придерживаться принципов правильного питания и понимать его значение в системе формирования основ ведения здорового образа жизни у молодежи. В погоне за идеальной фигурой девушки очень часто отдают предпочтение слишком жестким диетам, рассчитывая на то, что такие диеты помогут им за короткий период избавиться от лишних килограммов. Но как результат после таких диет организм дает о себе знать и вес возвращается обратно, а иногда и возрастает еще больше. Чтобы такого не происходило, диетологи разработали множество видов правильного питания, благодаря которым можно медленно, но безопасно для здоровья избавиться от нежелательных килограммов [2].

Классификация диет [1, 3].

Жесткая диета. Заключается в том, чтобы за короткие сроки, примерно за 7-15 дней, снизить вес на 5-6 килограммов. Состоит она из низкокалорийных продуктов, таких как кефир, гречка, яблоки, рис и так далее. Можно чередовать эти продукты по дням, то есть в один день – кефир и гречка, в другой день – яблоко и кефир, и так поочередно. Единственный плюс в этой диете – это быстрая потеря веса, на ней действительно можно потерять от 5 до 6 килограммов веса тела.

Но, к сожалению, минусов у таких диет больше, чем плюсов. В первую очередь теряется масса внутренних органов, это может повлечь за собой некоторые сбои в организме, затем сторают не какие-то жировые отложения, а мышечная масса тела, что может нарушить обмен веществ. А вернуться к

нормальному функционированию организма и обмену веществ будет намного сложнее.

Ограничительная диета. Это диеты, при которых нужно понижать употребление калорий в рационе. Существуют углеводные диеты, при которых сокращают до минимума белки и жиры, и белковые, где сокращают углеводы.

Минус таких диет в том, что из-за нехватки тех или иных веществ происходит нарушение обмена веществ и затем наступают тяжелые последствия.

Лечебная диета. Они прописываются врачами при обнаружении у человека какого-либо заболевания, например заболеваний печени или желудочно-кишечного тракта, при которых необходимо соблюдать определенную диету. Такие диеты разработаны Министерством здравоохранения, им присвоены номера с 1 по 15.

При таких диетах обычно запрещается принимать в пищу определенные продукты питания, которые плохо влияют на больного. Продолжительность этих диет может быть разной. Это зависит от степени заболевания. Некоторые лечебные диеты могут быть от момента заболевания до выздоровления, а некоторые могут длиться всю жизнь. Обычно эти диеты назначают при хронических заболеваниях, таких как сахарный диабет, панкреатит и так далее.

Оздоровительная диета. Это самая безопасная и лучшая из всех диет, которые существуют, так как она нацелена на то, что оздоровить организм и поддерживать в целом здоровье в теле человека. По сути, оздоровительная диета – это и есть правильное питание.

Такая диета включает в себя сбалансированное питание и рациональное употребление продуктов, которые богаты полезными веществами и микроэлементами.

Диета направлена на то, чтобы очистить организм от шлаков и токсинов, а главное, нормализовать психологическое состояние человека.

Современным молодым людям необходимо понять самое важное: с помощью правильного рационального сбалансированного питания и оздоровительных занятий физическими упражнениями можно действительно добиться значительных успехов в формировании основ ведения здорового образа жизни и, соответственно, желаемых результатов в похудении.

Библиографический список

1. Валеология : учебно-методическое пособие / сост. Л.И. Алифанова. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2012. – 96 с.
2. Панин, И.Г. Раздельное питание для взрослых и детей / И.Г. Панин // Серия: Целительные практики. Энциклопедия. – М.: Вектор, 2006. – 170 с.

3. Справочник технолога общественного питания / Л.М. Алешина, Л.В. Бабиченко, Н.И. Ковалев. – М.: Экономика, 1984. – 336 с.

DOI 10.51980/2021_16_276

Н.В. Люлина, Л.В. Захарова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Спорт оказывает огромное влияние на социально-экономические и политические процессы современного общества. В связи с этим государственной пропаганде здорового образа жизни и развития человеческого потенциала принадлежит особое место в процессе становления спорта как специфической инфраструктуры современного массового движения. Одним из основных направлений этого движения является физическое воспитание подрастающего поколения. Ведь именно правильное физическое воспитание является залогом здоровья.

В современном мире технического прогресса почти каждый человек обладает массой обязанностей. Из-за этого с горой мелких житейских и технических проблем человек просто забывает о своем здоровье. И вспоминает о нем, когда болезни уже находятся в прогрессирующем или же вовсе запущенном состоянии. Эти заболевания получили название «болезни цивилизации». Они особенно распространены в развитых государствах, их возникновение связано с достижениями в научно-технической области. Особо актуальна эта проблема у подростков, так как именно они являются наиболее зависимыми от различных технических средств. Решить эту проблему можно регулярной работой над собой, а именно ведя активный и здоровый образ жизни, правильно и полноценно питаясь, регулярно контролируя свое самочувствие и занимаясь спортом.

Физическое воспитание – часть общего воспитания:

- направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека;
- ориентировано на улучшение самочувствия;
- нацелено на гармоничное формирование и развитие организма человека;
- один из показателей состояния физической культуры в обществе.

Основные средства физического воспитания – занятия физическими упражнениями, закаливание организма, гигиена труда и быта. В условиях современного общества для работы требуются физически здоровые,