

получения максимальной прибыли, что приводит к резкому ухудшению качества продуктов, лежащих на прилавках магазинов.

В последнее время специалисты-нутрициологи все более уверенно отстаивают точку зрения, согласно которой ни один из факторов, за исключением наследственно обусловленных возможностей и степени адаптации к физическим нагрузкам, не оказывает столь сильного влияния на физическое состояние, а также спортивный результат, как питание. Правильное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, правильное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов. Питание – это важнейшая составляющая здорового образа жизни человека

#### *Библиографический список*

1. Жаброва, Т.А. Регулярное питание в обеспечении здорового образа жизни / Т.А. Жаброва, М.С. Пачина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. научно-практ. конф.: в 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – Т. 1. – С.176 -181.

2. Жаброва, Т.А. Рациональное питание как одна из составляющих здоровья человека / Т.А. Жаброва, А.М. Мангасарян // Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всерос. научно-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – Т. 1. – С. 163-166.

3. Ионова, Л.Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Л.Л. Ионова. – Издательство: Альпина Бизнес Букс, 2017. – 352 с.

*А.Р. Зеленко, В.В. Денискин*

### **ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Проблема вредных привычек является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ним – это задача не только государством в целом, но и каждого отдельного гражданина. Необходимая профилактика вредных привычек это в первую очередь, информация о их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека. И чем раньше мы начнем профилактику вредных привычек среди

молодого поколения, тем быстрее удастся избежать печальных последствий (тяжелых заболеваний, инвалидности, разрушенных семей, самоубийства и т.д.), повысить процент рождаемости, сохранить численность нашей нации.

Вредными привычками называют распространенные действия, повторяемые людьми вновь и вновь, несмотря на то, что они не только не полезны, но и вредны. О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании – вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом – алкоголем, никотином и наркотиками злоупотребляют миллионы жителей планеты. О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считают курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. Проблема употребления алкоголя также актуальна в наши дни. Сейчас употребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно влияет на несформировавшийся организм, постоянно разрушая его.

Последствия длительного употребления наркотических средств разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности. Что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств. Сущность наркомании наиболее полно выражается определением – социально опасное психологическое заболевание, в основе которого – неудержимое стремление индивида к искусственной стимуляции «зон конфликта» в центральной нервной системе. При наркомании происходит деформация тех или иных химических соединений. При наркомании происходит деформация, а затем и прежней системы мотивации, поведение, характерными чертами которого является готовность больного к любым поступкам ради наркотического вещества и стремления вовлечь в наркоманию окружающих. Наркомания наносит обществу огромный нравственный и материальный ущерб.

Термин наркомания – частный по отношению к более общему – токсикомания. Дело в том, что вызывать наркотическое состояние способны многие вещества, действующие на психику и все они ядовиты. Любой наркоман – тяжелобольной и несчастный человек с несостоявшейся судьбой. Употребление наркотиков – это порочный путь удовлетворения существующей потребности в психологическом комфорте.

Первую пробу наркотических веществ человек, как правило, делает под влиянием окружающих – по прямому их предложению, уговору, настроению, при их одобрении, реже – наблюдая за ними и ища случай добыть наркотическое вещество и попробовать его самостоятельно. Если по каким-либо причинам употребление наркотического вещества не повторяется, тяга к нему постоянно сходит на нет, хотя и через значительное время на полного, казалось бы, благополучия и душевного равновесия они несколько раз могут повториться. Если человек продолжает употреблять наркотическое вещество постепенно или вдруг человек четко осознает, что обходится без них больше не в состоянии. Затем доза постепенно увеличивается, поскольку прежняя не дает желаемого эффекта. На заключительной стадии наркомании – стадии развитой физической зависимости прогрессирующего истощения организма – слабость, неспособность к умственным и физическим усилиям, похудение, постепенно достигает крайней степени. Наступает психосоциальная деградация личности [1].

Наркомания очень опасное и агрессивное явление – оно беспощадно, и борьба с ним должна быть бескомпромиссной. В настоящее время государство разработало ряд нормативных документов, ограничивающих и запрещающих курение, алкоголь и наркоманию. Например, документ, разработанный в соответствии с рамочной конвенцией Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, предполагает поэтапное введение ограничительных мер, защищающих граждан Российской Федерации от воздействия табачного дыма. При этом основными мерами по защите населения от воздействия табачного дыма является введение полного запрета на курение табака в помещениях организаций общественного питания и организациях, осуществляющих деятельность по оказанию населению, в том числе развлекательных.

Кроме этого выделяются медико-биологическое, нравственно-этическое, социально-экономическое и правовое направление профилактической работы. И профилактику надо начинать с детей в семье, в школах, в вузах. В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип и беседы о профилактике вредных привычек надо строить с учетом того, что чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах пагубных привычек и их влиянии на организм. Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо передать старшеклассникам, их родителям, общественности – с целью оздоровления социального окружения детей. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть целенаправленность, систематичность, дифференцированность – в зависимости от возрастных психологических особенностей, уровня учебно-познавательной деятельности, развития школьника. Неназойливая агитация за здоровый

образ жизни, содержательный досуг должна быть в любой беседе, но особенно в тех, где затрагиваются медико-биологические аспекты проблемы. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у обучающихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических веществ на психику и механизмы формирования физической зависимости. Разумеется, пропаганда должна быть наступательной и плановой, уровень разъяснительной работы – высоким. Средства и формы самые разнообразные: наглядно действующие (плакаты, фильмы, беседы), печатные, художественные произведения, устные (публичные выступления, беседы). Подросток в силу психологических особенностей, лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он воспринимает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка. Тем более это касается такой острой темы как наркомания [2].

И курение, и алкоголизм и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, государство, да и просто граждан о своем будущем поколении, о том, как предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным привычкам. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества. Если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего. И, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить «они не смогли вовремя остановиться».

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на деловую жизнь. Общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию душевной культуры и душевным привычкам. Это лучшая погремушка, которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный клей, который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни политикам». Действительно, феномен спорта обладает мощной силой [3].

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как достижение успеха стремление быть первым, победить не только соперника, но и себя.

Люди, прошедшие «школу спорта» убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Достижение успеха зависит от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, трудолюбия, терпения.

Таким образом, профилактика «вредных привычек» – это комплексный подход нравственно-этических, социально-экономических, медико-социальных и правовых мер на уровне государства, социальных институтов и главных образом семьи.

#### *Библиографический список*

1. Анисимов, Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи / Л.Н. Анисимов. – М., «Юридическая литература», 2004.
2. Братусь, Б.С. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма / Б.С. Братусь. – М., 2004.
3. Егоров А.Г. Олимпизм как социокультурный феномен / А.Г. Егоров. // Ценности спорта и пути гуманизации. Выпуск 2. – М.: Гуманитарный центр Сп.Арт., 1996. – С. 43-48.

*Н.М. Ильин, М.В. Максименко*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ**

В современной российской действительности для государства одной из целевых установок при принятии социально значимых решений является укрепление и сохранение здоровья населения Российской Федерации. Реализации данной приоритетной задачи национальной политики должно способствовать расширение пропаганды здорового образа жизни.

Состояние здоровья всех слоев населения является вопросом, требующим комплексного исследования в согласованности с факторами окружающей среды, уровнем социально-экономического развития соответствующего субъекта, специфическими чертами образа жизни, качеством и доступностью оказываемых медицинских услуг, бытующим в обществе и прививаемым государством отношением к своему здоровью.

Актуальность проблемы охраны здоровья и ведения здорового образа жизни обусловлена тем, что в современном мире возрастает и трансформируется природа и степень выраженности нагрузок на организм человека