

деятельности молодого специалиста (табл. 1), позволило выдвинуть гипотезу, что включение спортивных игр в структуру профессиональной психофизической подготовки студентов будет являться оптимальным условием воспитания профессионально-прикладных качеств и укрепления здоровья будущих специалистов.

Таким образом, включение спортивных игр в структуру профессионально-прикладной физической подготовки может являться оптимальным условием успешного воспитания профессиональных качеств и укрепления здоровья студентов; однако необходимо отметить, что игровая деятельность будет достигать большего эффекта, если ее сочетать в комплексе с другими видами спорта (спортивные игры, силовые упражнения, циклические виды спорта и др.), стимулирующими мотивацию, познавательный интерес, двигательную активность и развитие личностных качеств будущих специалистов.

Проблема профессионального становления студентов широка и многогранна.

Изучение эффективности использования других средств и форм физической культуры в профессиональной подготовке и укреплении здоровья будущих специалистов является одной из задач образовательной политики Республики Беларусь.

### ***Литература.***

1. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб., 2006. – 352 с.
2. Шилько, В. Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 9. – С. 33–36.

УДК 612.017.2:377:61

## **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ. СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ**

**Васильев А.А., Камоцкая А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития.

Цель: формирование представления о рациональном питании и активной физической нагрузке как залого поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности; воспитание у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания —10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия

такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний) [1].

Вопрос питания – один из самых болезненных в студенческой среде. При этом основные же правила рационального питания достаточно просты и очевидны:

1. Потребляемую пищу необходимо разнообразить путем поэтапного включения в нее блюд из фруктов и овощей, тем самым делая ее более полезной и вкусной. Стоит потреблять больше жидкости, воды, а также ежедневно заниматься физическими упражнениями.

2. Основа здорового питания – умеренность. Правильное функционирование организма осуществляется при соответствии баланса между белками, углеводами, минералами, жирами, витаминами, пищевыми волокнами. Поэтому количество и частоту приема определенных продуктов стоит сократить.

3. Необходимо присмотреться к самому процессу приема пищи, исключив проглатывание на бегу. Еду необходимо тщательно пережевывать. Завтрак – обязательный прием пищи. Утро следует начинать с легкой зарядки, заставляя сердце и легкие работать, после чего позавтракать. Эти процессы важны для организма, оставленного на несколько часов без пищи, они помогут ему пробудиться и функционировать.

4. Главные компоненты здорового питания – фрукты и овощи. Овощи следует небольшими порциями добавлять в свой рацион, чтобы постепенно привыкнуть к их вкусу. В зеленых овощах содержатся магний, кальций, железо, витамины. Морковь, свекла, кукуруза, тыква являются овощами, содержащими сахар. Употребление сладких фруктов способно уменьшить тягу к сладкому.

5. Здоровое питание должно включать употребление полезных углеводов, к которым относятся фрукты, цельные пшеничные зерна, овощи, а не макароны, хлеб или картофель.

6. Правильный рацион должен включать полезные жиры, которые питают сердце, мозг, волосы, ногти, кожу. Такие жиры содержат скумбрия, лосось, сардина, сельдь.

7. Важную роль в поддержании здорового организма играют белки, они включают аминокислоты, обеспечивающие укрепление иммунитета, мышечной ткани, органов дыхания. Белки помогают оптимизировать уровень сахара в крови. Источником белка является не только красное мясо, но и свежая рыба, лосось, индейка.

8. Организм человека нуждается в необходимом количестве кальция, содержащегося в зеленых овощах, молочных продуктах, бобовых.

9. Необходимо употребление умеренного количества соли и сахара. Для этого следует постепенно ограничить употребление фаст-фуда, консервов, кетчупа, замороженных обедов, то есть продуктов, уже содержащих соль.

10. План собственного меню необходимо составлять заранее – за неделю или месяц, во избежание появления желания употребить вредную пищу. В результате, в ежедневном рационе каждый день будет присутствовать здоровая и вкусная еда.

Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15 %, 30-32 % и 55-60 % соответственно, а соотношение кальция к фосфору – как 1:1,5. Жиры нужно использовать в виде растительных масел при приготовлении салатов, винегретов. Конечно, высчитывать соотношение между белками, жирами и углеводами, когда между парами 15-20 мин.,

студенту некогда, но следует хотя бы задуматься о том, что ты собираешься съесть и так ли это полезно для твоего организма. Это уже первый шаг к рационализации питания. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы. Углеводы - это «топливо» для клеток мозга. А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал. Это для тех, кто бережно относится к своему весу. Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка; во время обеда необходима полноценная горячая пища (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы); на ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность [2].

Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки, снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой необходимо включать в свой рацион свежие овощи и фрукты. Чай с имбирем, лимоном и медом помогут снизить риск простудных заболеваний.

Основой постоянного оздоровления, помимо рационального питания, должны быть регулярные физические упражнения, активный образ жизни, соблюдение режима дня, систематическое очищение органов и систем.

Эмпирический опыт национальных культур выбрал все то, что наиболее благоприятно для человеческого организма. Традиционные гигиенические процедуры также породили общие приемы оздоровления: русская, турецкая и римская бани, солевые, травяные и термические ванны, купания в теплой и холодной воде. Так, эффективным и популярным методом оздоровления организма является закаливание, в частности, обливание холодной водой. Можно использовать и более мягкий вариант – контрастный душ. Вполне доступным способом оздоровления организма является принятие целебных ванн. Для получения необходимого эффекта в воду добавляют морскую соль, эфирные масла или отвары трав. Сегодня совсем не обязательно для улучшения своего здоровья использовать дорогостоящие процедуры или препараты. Проверенные народные средства не менее эффективны для оздоровления организма. Основными их преимуществами является простота применения, а также природное происхождение. Например, одним из простых, но эффективных способов оздоровления и укрепления организма является употребление натошак витаминизированных смесей, в состав которых могут входить вода, мед, соки лимона, вишни, клюквы, брусники [3].

**Заключение.** Рациональное питание, активная физическая нагрузка, оздоровительные процедуры - это залог поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения профессии.

### **Литература.**

1. Диченко, В.А. Значение рационального питания в современном мире / В.А. Диченко – М.:«Академия», 2004. –168 с.

2. Савельев, П.Г. Рациональное питание / П.Г. Савельев, Л.С. Федорова – М.: «Просвещение», 2012. –143 с.

3. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания : учеб.-метод. пособие / О. Н. Замбржицкий, Н. Л. Бацукова. – 3-е изд. – Минск : БГМУ, 2012. – 44 с.

УДК 619:614.48

## **О НЕКОТОРЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Белоусова Ю.И., Валько О.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит его надо беречь.

Проблема здорового образа жизни весьма актуальна в наше время. Утро начинается не с чашки кофе, а с интернета, точнее, с социальных сетей. Все больше людей предпочитают компьютер занятию спортом.

Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства, и для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Физкультура и спорт. Нет необходимости убеждать кого-то в пользе физкультуры и любительского спорта. Спорт любят все, только одни – у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен и перерывов между уроками, парами или работой не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Например, по возможности каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займет 5-10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым [1].

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать всего лишь несколько простых правил, в большинстве случаев все сводится к правильному питанию и умеренной физической активности.

Питание. Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность. Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать, какие витамины содержатся в том или ином продукте питания: - витамин С - в апельсинах,