

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. Замбжицкий, 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 удовольствие 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,

белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зеленом салате, шиповнике, грецких орехах, черной смородине, лимоне, яблоках; - витамин А - в рыбьем жире, печени, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;- витамин В - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперед. Человеку они необходимы каждый день. Правило второе: помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. «Кто жаден до еды, дойдет до беды» - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и соленые блюда, жареную пищу. Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырехразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определенное время. Избегайте спешки, недостаточного пережевывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).

Но, как говорится, у медали есть две стороны. Нужно различать здоровый образ жизни и сложные виды спорта, к которым надо подходить с определенным набором знаний и степенью подготовки. Порой мы думаем, что спорт похож на какую-либо забаву или игру, однако нам необходимы знания, чтобы делать правильный выбор и понимать, чем мы занимаемся. Только с пониманием мы можем полностью реализовать себя и улучшить свои навыки. Так что следует много общаться со спортивными людьми, а порой прислушиваться к их советам.

Закключение. Путь к здоровью тела человека и силы духа должен начинаться с позитивного настроя и хорошего здоровья.

Правда, зачастую о своем здоровье и здоровье своих близких люди начинают вспоминать и заботиться тогда, когда они его лишаются, а когда все налаживается, почему-то быстро забывают про все и смыслом жизни, к сожалению, в большинстве случаев становится то, чего люди больше всего желают.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед. институтов/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990.

2. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности // Теория и практика физической культуры. 2009. №5.

УДК 796.035

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ: АДАПТИВНАЯ, РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ДРУГИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Акулов В.А.

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