

прочие. На каждом шагу студии танца и школы йоги. Много людей занимаются утренними пробежками. И именно поэтому, спортивные костюмы – это не только прерогатива спортсменов, но и простых людей. Спортивные костюмы хороши тем, что не требуют к себе особого ухода, и внешний вид его от этого не страдает. На сегодняшний день популярностью пользуются спортивная одежда, штанины которой охвачены манжетой, имеют приталенный верх. Большой выбор цветовой гаммы, возможно слияние разных цветов относительно низа и верха. То, что спортивная одежда очень удобна – это факт. И именно поэтому он так необходим в повседневной жизни.

Таким образом, самым удобным из всех возможных стилей является спортивный. Он сочетает в себе простоту и практичность. Спортивные вещи, наверное, самые удобные при носке. К тому же, ухаживать за ними очень легко. Данный стиль включает в себя не только спортивные костюмы, кроссовки, кеды и растянутые майки. Он очень разнообразный и гибкий при сочетании с другими вещами.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Панфилова П.Э., Рямова К.А.**

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

*Аннотация.* Соблюдение принципов рационального питания в современное время является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Придерживаясь их, мы сможем предупредить большое количество заболеваний, в том числе связанных с нерациональным, в некоторых случаях даже избыточным питанием. Основное внимание в работе было

акцентировано на соблюдение принципов правильного и рационального питания, и их влияния на здоровье человека.

**Ключевые слова:** здоровье, рациональное питание, избыточное питание, переедание.

Здоровье всегда считалось высшей ценностью, являющейся необходимым фундаментом для активной, творческой и счастливой жизни человека.

Во все времена для поддержания своего здоровья, люди тщательно следили за своим рационом питания, ведь именно от этого зависели их основные жизненные функции и трудоспособность.

В пище содержатся все необходимые человеку питательные элементы, будь-то это белки, жиры, углеводы либо же различные минеральные вещества и витамины. Каждый из этих составляющих играет особую роль в правильной и непрерывной работе человеческого организма. Но, к сожалению, в настоящее время не существует такого продукта, который мог бы включать в себя сразу все полезные вещества, поэтому только разнообразная пища поможет укрепить здоровье человека [1; с.23].

За последние годы, ученые различных стран мира открыли непосредственно влияние пищи не только на состояние человека, но и на настроение. Так, дефицит ниацина (витамина, имеющий решающее значение для здоровья сердца и оптимального кровообращения) в питании вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности [2;с.12].

Рациональное питание предусматривает с учетом физиологической потребности организма удовлетворение во всех пищевых веществах и энергии [3;с.132]. Рекомендуемые величины потребности человека в пищевых веществах и энергии определены для всех групп трудоспособного населения в зависимости от интенсивности труда, пола и возраста. Установлена также средняя потребность в пищевых веществах пожилых и старых людей, а также для групп детского населения, беременных женщин и кормящих матерей.

Неправильное питание оказывает пагубное влияние на защитные функции нашего организма, снижая его работоспособность, нарушая процессы обмена веществ, способствует возникновению многих заболеваний, так как ослабленный организм очень уязвим.

Например, избыточное питание либо переедание особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний, например, атеросклероз, ожирение, подагра, сахарный диабет.

Врачи утверждают, что полноценное питание – важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Ежедневный контроль своего рациона поможет обнаружить ошибки, которые совершает каждый из нас, когда пытается составить меню блюд на сутки. Существует большое количество программ для современных гаджетов, вместе с которыми Вы сможете отслеживать полноту своего рациона и анализировать, каких микроэлементов, витамин не хватает Вашему организму.

Питаясь правильно, ведя активный образ жизни, можно заметить улучшение своего физического состояния, состояния здоровья, здоровья волос, кожи, ногтей. Вы обнаружите прилив сил для новых открытий и свершений, которые помогут ещё лучше познать собственный организм.

## Список литературы

1. Воронина Г.А. Основы рационального питания. – Москва: Вентана-Граф, 2009.
2. Витол И.С. Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания. – Москва: ДеЛи принт, 2010.
3. Лифляндский В. Г., Закревский В. В., Андропова М. Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. – Москва: Терра, 2017.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ

Пастухов Д.Е, Загидуллин Д.Р.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной работе раскрыты актуальные проблемы российского студенческого спорта вообще и баскетбола в частности. Раскрыто понятие спорт, который является отличным инструментом, позволяющим воспитать в человеке стремление к самосовершенствованию, этику социального поведения, умение разрабатывать методы достижения целей. Мы стремимся к созданию оптимальной платформы для реализации креативных инициатив и идей, приобретения опыта и знаний.

**Ключевые слова:** ассоциация студенческого баскетбола, спорт, вуз, популяризация, повышение спортивного мастерства.

Баскетбол – один из видов спорта, элементы которого включены в программы физического воспитания дошкольного, общеобразовательных, среднего и высшего образования. Это большой резерв для развития детско-юношеского баскетбола в России. Задачу по развитию школьного и студенческого спорта, в том числе и баскетбола, поставил Президент Российской Федерации перед федеральными органами исполнительной