

На танцевальных, сюжетно-ролевых, игровых уроках, уроках-развлечений можно применять элементы фитнес-программ музыкально-ритмической и координационной направленности.

Элементы фитнес-программ, направленных на развитие гибкости используются на уроках гимнастики и на уроках по специальной физической подготовке.

В заключительной части урока для снятия мышечного напряжения, для физического и психического восстановления применяются танцевально-ритмические блоки, комплексы стретч-гимнастики, фитнес-йоги и комплексы упражнений с использованием фитбола.

Внедрение фитнес-технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Применение современных физкультурно-оздоровительных технологий и элементов фитнеса создает новый подход к урокам по физическому воспитанию. У учащихся формируется положительная мотивация для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре, воспитывается устойчивый интерес к предмету.

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Мезенцева Вера Анатольевна,

старший преподаватель,

ФГОУ ВПО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский

Аннотация. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Ключевые слова: режим питания, студент, образ жизни.

Abstract. Nutrition plays a significant role in the formation of a healthy way of life of students. Every student can and should know the principles of rational nutrition, regulate the normal weight of his body. Good nutrition is physiologically full meal of the people and according to gender, age, nature of work and other factors.

Key words: power mode, a student, a way of life.

Проблемы питания современного студента не менее сложны, чем в голодные времена. Если прежде студенту достаточно было быть сытым, то теперь его больше заботит биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье. [1]

Несмотря на эти различия, общим для студентов всех времен является низкая культура питания, характеризующаяся следующими чертами (пренебрежение к ре-

жиму питания, некомпетентность в режиме питания, избыточное потребление лакомств и напитков, содержащих сахар, неумеренное потребление напитков (кофе, алкоголь), о значении питания для здоровья, неумение организовать питание и т.д.).

Образ жизни студента, характеризующийся отмеченными негативными чертами, считается нездоровым. Он способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но и появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем, а так же – избыточного или недостаточного (пониженного) веса. Все это в совокупности ухудшает работоспособность студента и здоровье.

Студенту наиболее доступен контроль за весом тела, по которому он может судить о культуре своего питания. Поэтому, в центре внимания проблема избыточного и пониженного веса как внешнего показателя здоровья.

Существует несколько теорий, свидетельствующих, что причинами избыточного веса могут быть два фактора – внутренний: врожденные (генетические) предпосылки и внешний: культура питания.

Согласно одной теории причиной избыточного веса может быть генетическая предрасположенность, определяющая телосложение. Гены могут обусловить число жировых клеток и интенсивность обмена веществ.

Так, если один из родителей страдает ожирением, то есть 40%-ный шанс со временем превратиться в тучного человека; если ожирением страдают оба родителя, этот шанс увеличивается до 80%. Если оба родителя худые, вероятность того, что человек станет тучным, не превышает 10%. [1]

Согласно теории внешних воздействий, причиной несоответствия веса тела возрастным нормативам, является недостаточная общая культура и прежде всего культура питания, которые и определяют общее и пищевое поведение индивидуума.

Культура питания студента закладывается в детства. Отсюда – большая ее зависимость от семейных традиций. В некоторых семьях буквально вся жизнь «крутится» вокруг пищи.

Существует и другая крайность – безразличное отношение в семье к питанию. В таких семьях нет ни установленного режима питания, ни правильного выбора пищевых продуктов по их биологической ценности.

Неадекватное пищевое поведение часто определяется неорганизованностью. Неорганизованный человек, как правило, неорганизован во всем. И в своем пищевом поведении он руководствуется не столько внутренними физическими ощущениями (чувством голода), сколько реакциями на вид, цвет и доступность пищи или же на время суток, на которое у него запрограммирован прием пищи.

Такая ситуация осложняется еще и тем, что пища доступна человеку круглые сутки – дома, в ВУЗе, в ресторанах.

Заставить человека есть могут стресс, скука, опасность, тревога или одиночество. У такого человека прием пищи время от времени может выступать в качестве адекватной реакции на все виды стресса.

Но если человек использует их как предлог для чревоугодия, у него возникает целый ряд новых эмоциональных проблем, связанных с перееданием. Образуется своего рода порочный круг: депрессия вызывает переедание, а переедание – депрессию.

Влияние внешних факторов на пищевое поведение человека усиливает принимающий все более массовый характер недостаток физической активности. В наш век автоматизации все делается нажатием кнопки. Нажав кнопку, можно открыть дверь гаража, включить и выключить телевизор, подняться на лифте. Когда кругом такие удобства, трудно заставить себя проявлять физическую активность. Неподвижность в сочетании с переизбытком пищи приводит к ожирению.[1]

Избыточный вес создает предпосылки к возникновению многих нарушений в здоровье (изнашивание суставов, варикозное расширение вен, затрудненное дыхание, к сердечной недостаточности, заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, повышение давления, диабет, заболевания почек, камни в желчных протоках и т.д.)

Студенты с избыточным весом испытывают на себе не только его пагубные физиологические последствия. Их жизнь, как правило, менее интересна и менее романтична. Они нередко подвергаются насмешкам и унижению со стороны сверстников. Они малоподвижны, не могут держаться наравне с другими, в результате у них нередко формируется комплекс неполноценности.

Выпускники с избыточным весом нередко испытывают дискриминацию при попытках устроиться на работу. Их полнота наводит на мысль об апатичности и болезненности. Трудности в выборе собственного стиля одежды вынуждают обращаться к слишком незамысловатому или даже консервативному покрою костюмов и к таким же расцветкам. [1]

Установлено, что единственный способ уменьшить содержание жира в организме – сдвинуть энергетический баланс таким образом, чтобы приток энергии в организм стал меньше ее расхода. Понять этот принцип нетрудно. Гораздо труднее осуществить его на практике. Так, сохранить эффекты похудения дольше нескольких лет оказываются в состоянии лишь менее 10% худеющих людей.

Одна из причин неудачных попыток похудения заключается в том, что многие тучные люди не овладевают теми навыками поведения, которые могли бы изменить их привычки, в первую очередь приводящие к ожирению. [1]

Но методы успешной борьбы с лишним весом все-таки существуют. Все эти методы включают три подхода: сбалансированное питание, аэробные физические нагрузки и адекватное поведение. Для большей эффективности все эти три стратегии должны включаться в любую программу борьбы с лишним весом и становиться частью образа жизни.

Способы успешной борьбы с лишним весом носят весьма индивидуальный характер. Какого-либо универсального метода, способного удовлетворить нужды всех желающих, не существует.

В наши дни большую популярность завоевали широко разрекламированные диеты для похудения (например, высокожировые, высокобелковые, безуглеводные или жидкие белковые диеты).

Проблема заключается в том, что все эти методики дают человеку возможность быстро похудеть (что часто бывает не только бесполезно, но и вредно) вместо того, чтобы предложить ему рассчитанную на всю жизнь программу контроля веса, включающую рациональное питание и физические упражнения.

В борьбе с лишним весом иногда применяют химические препараты. Однако, несмотря на широкую рекламу, лишь немногие препараты способны тучных

людей превратить в стройных. Применение таблеток различного химического содержания, включая гормоны, потенциально опасно для организма.

Итак, студентам категорически противопоказаны все перечисленные в этом разделе способы избавления от лишнего веса. [1]

Для увеличения веса тела чрезмерно худым людям следует обратиться к соответствующим поведенческим и диетологическим программам. В том числе обязательна и непрерывная программа интенсивных физических упражнений.

Чтобы избежать чувства переполненности желудка, увеличивать потребление пищи нужно за счет таких продуктов, которые в небольшом объеме содержат много калорий. Стратегия увеличения веса противоположна стратегии похудения. Приобретению веса способствуют многократные приемы пищи, быстрая еда и систематическое потребление высококалорийных закусок между основными приемами пищи. [1]

Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.[2]

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал. В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергозатраты возрастают до 3500—4000 ккал. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин после их завершения.

При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.[2]

Таким образом, важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдать его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма.

Литература

1. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / под.ред. В.А. Бароненко. М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под.ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.