

Итог: хорошо проработаны ягодичные мышцы и мышцы бедер, все тело в тонусе, уложились в 20 минут.

Думаю, все понимают, что это далеко не все «быстрые» комплексы упражнений. Я привел в пример лишь некоторые, на самом же деле их существует гораздо больше. Не важно, в каких вы условиях находитесь, в любом случае, сделать хоть какие-то физические упражнения и хоть как-то (в пределах разумного) лучше, чем не сделать ничего. Условия нашей жизни постоянно меняются и важно уметь подстраивать под них свой тренировочный процесс. Выполнение поставленных перед собой задач должно быть гораздо важнее поиска оправданий.

Список литературы

1. Михайлов С.С. Спортивная биохимия / С.С. Михайлов. – Москва: Издательство «Советский спорт», 2004 – 220 с. ил.
2. Розен В.Б. Основы эндокринологии / В.Б. Розен. – Москва: МГУ, 1994. – 384 с.
3. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. – Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. – 559 с.
4. Хатчинсон А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / А. Хатчинсон. – Москва: Альпина Паблишер, 2018. – 350 с.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Воронова Д.В., Ситникова Е.В., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются такие аспекты здорового образа жизни, как правильное питание и физическая активность. Приведены самые популярные мифы о правильном питании и их разоблачение, также представлены доводы в пользу увеличения физической активности с целью

сохранения и поддержания здоровья всего населения, в частности студентов, в современном мире.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) все больше набирает популярность среди как молодого поколения, так и их предшественников. И это не удивительно, ведь в стране идет его активная поддержка. ЗОЖ дает возможность воплощать в жизнь многие планы и идеи. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Здоровый образ жизни включает в себя: правильное питание, спорт, личную гигиену, разные виды закаливания, отказ или сведения к минимуму вредных привычек. В данной статье мы хотим уделить больше всего внимания правильному питанию и физической активности [5].

Правильное питание – это не просто определенный промежуток времени употребления здоровой пищи с целью снижения веса или нормализации здоровья, а это образ жизни, который обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Основные принципы правильного питания:

- ✓ Чем разнообразнее, тем лучше.
- ✓ Калорийность рациона не должна превышать суточной нормы.
- ✓ Не менее 5 приемов пищи в сутки (завтрак – перекус – обед – перекус – ужин).
- ✓ Тщательно пережёвывать еду.
- ✓ Обязательно употреблять супы.
- ✓ Включить в рацион овощи и фрукты.
- ✓ Употреблять кисломолочные продукты.
- ✓ Желательно есть свежеприготовленные блюда.

Вокруг правильного питания сформировано множество неаргументированных заблуждений, которым люди верят и из-за этого никак не могут начать. Ниже мы рассмотрим самые популярные мифы о правильном питании и опровергнем их.

1. *Правильно питание – это дорогое удовольствие.* Этот миф является основным, который отталкивает студентов, да и всех людей в принципе, начать правильно питаться. На самом деле, это не так, и вполне возможно уложиться в прожиточный минимум (на данный момент в Екатеринбурге он составляет 8846 рублей). Крупы и сезонные овощи имеют доступную цену, и не стоит искать на полках магазина те продукты, которые будут гласить на своей упаковке об органическом происхождении. Например, высокобелковая «Активиа» не содержит так много белка как простой йогурт «Тема», но на этикетке крупными буквами написано, что именно данный йогурт является таковым.

2. *Правильно питание – это не вкусно.* Многие полагают, что такая еда безвкусна, но если уметь правильно сочетать разные продукты между собой, можно получить не только вкусную, но и разнообразную пищу, которая вряд ли надоест и от которой не захочется отказываться.

3. *Чем меньше жиров в рационе, тем лучше.* Люди, стремящиеся похудеть, часто стараются меньше употреблять жиров в своем рационе. Это неправильно, тем более сокращение жиров очень вредит женскому здоровью. Полезные жиры, которые важно употреблять: яйца (желтки), оливковое масло, льняное масло, рыба жирных пород (лосось, карп, форель и т.д.), орехи, животные жиры (творог, сыр, мясо), авокадо, горький шоколад (максимальное содержание какао).

4. *Сокращение калорий – единственный способ похудеть.* Женщине не рекомендуется употреблять менее чем 2000, а у мужчин нижней границей является –2400 (19 – 24 года). Не стоит сокращать количество калорий, это приведет к проблемам со здоровьем, лучший способ –это посчитать количество нужных исходя из своей активности, роста и веса.

5. *Перекусы – это вредно.* Перекусы –это один из обязательных приемов пищи, которых за день может быть от одного до двух, все зависит от того, насколько рано человек начал свой день. Важно уделить внимание качеству перекусов, ни в коем случае это не должны быть шоколадные батончики и прочий ненужный «мусор» для организма. Хорошим перекусом, который не нужно готовить, являются фрукты.

6. *Углеводы стоит минимизировать или вообще исключить из рациона.* Хочется сразу же сказать, что есть сложные и простые углеводы, и те, и другие можно употреблять, но каждые в определенный прием пищи. Простые, если хочется, можно только на завтрак, сложные – на завтрак, обед и ужин. Простые не несут в себе особой полезности для организма, поэтому их действительно стоит исключить.

7. *Весь шоколад вреден.* Как было выше упомянуто, шоколад с высоким содержанием какао относится к нужным для организма человека жирам. Так же он укрепляет иммунитет, стимулирует умственную деятельность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Так что одна долька горького шоколада с утра пойдет лишь на пользу.

8. *Чем меньше приемов пищи в день, тем лучше.* Чем меньше человек ест, тем больше организм оставляет прозапас. Эта защитная реакция организма, которая усугубит положение человека, который мечтает похудеть. В идеале приемов пищи должно быть около 5-6: полноценные завтрак, обед, ужин и 2 перекуса в течение дня.

9. *Не следует есть после шести.* Еще один неверный стереотип, в который многие люди верят, но его ни в коем случае не стоит соблюдать. Особенно если учесть, что при современном ритме жизни многие ложатся только к полуночи. Есть не рекомендуется за 3-4 часа до сна. Это нужно для того, чтобы организм отдыхал, а не перерабатывал вашу пищу.

10. *Раздельное питание обязательно поможет похудеть.* Человеческий организм и его пищеварительная система запрограммированы на смешанное питание. Желудок и поджелудочная железа в процессе еды

вырабатывают целый набор ферментов, которые способны переварить сразу и белки, и жиры, и углеводы. Исследования показывают, что никаких преимуществ у такой системы, кроме психологических, нет. При раздельном питании человек тщательнее следит за порцией и, как следствие, накладывает себе меньше еды [3]. Лучше следовать такому подбору еды: Завтрак – простые/сложные углеводы (овсяная каша) + белок (яичница) + жиры (шоколад), обед – сложные углеводы (гречневая/перловая каша) + белок (курица/авокадо), ужин – сложные углеводы (овощной салат) + белок (рыба).

Теперь мы хотим более подробно остановиться на четвертом пункте. Начнем с того, что для условного определения соответствия веса человека его росту можно рассчитать индекс массы тела, также известный как индекс Кетле. По данной формуле для нахождения ИМТ необходимо массу тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. Далее рассчитанный ИМТ трактуется следующим образом:

- меньше 18,5 – недостаточный вес;
- 18,5-25 – нормальный вес;
- 25-30 – избыточный вес;
- больше 30 – ожирение разной степени.

Например, при весе 75 кг и росте 180 см ИМТ будет примерно равен 23,15, что находится в рамках нормального веса.

Энергия, которую организм получает из пищи, измеряется в калориях. Стоит отметить, что у каждого человека есть своя базовая потребность в энергии, т.е. тот ежедневный минимум калорий, обеспечивающий функционирование организма, например, энергия, расходуемая на дыхание и другие жизненно необходимые процессы. Остальные же калории тратятся на двигательную активность. Таким образом, очевидно, что у каждого человека разная потребность в энергии, т.е. должно быть и разное количество потребляемых с едой калорий.

Существует несколько формул расчета калорийности питания, одна из самых известных и применяемых – формула Харриса-Бенедикта. Данную формулу легко можно найти в интернете, расчеты для мужчин и для женщин несколько различаются. При расчете по данной формуле помимо пола учитывается рост, вес, возраст, а также в расчет берется двигательная активность, которая ранжируется от очень низкой (физическая активность отсутствует) до очень высокой.

Согласно физическому закону сохранения энергии, при избытке энергетической ценности рациона происходит отложение избыточных калорий в виде жира в организме. Для образования 1 килограмма жира требуется примерно 7700 килокалорий. Следовательно, чтобы потерять один килограмм жира, необходимо потратить около 7700 килокалорий. Очевидно, что отказавшись от еды, желанного результата не добиться. Необходимо создать дефицит калорий, умеренно сократив калорийность рациона питания и увеличив двигательную активность, например, добавив в свой распорядок дня физические упражнения.

Люди, которые гонятся за быстрыми результатами и мечтают как можно скорее расстаться с лишними килограммами, явно не учитывают тот факт, что эти лишние килограммы были набраны не за короткий промежуток времени, поэтому старание как можно скорее избавиться от них – не совсем верная тактика. В среднем 500-700 грамм в неделю – именно такой темп сброса веса считается безопасным [1].

Опираясь на правило «расходуя больше, чем потребляю», некоторые фанатично урезают свою дневную норму калорий до мизерных значений, при этом, даже не подозревая, какой стресс приходится испытывать организму. Можно сказать, что все низкокалорийные диеты – это голод, растянутый во времени. Но в какой-то момент наступает истощение организма, авитаминоз, потеря мышечной массы вместо жировой. Организм начинает экономить энергию, при этом стараясь снижать активность, чтобы сберечь хотя бы тот минимум энергии, который он получает. Стоит также брать во внимание то,

что стремление снизить калорийность рациона может привести к отказу от полезных продуктов, т.е. человек не будет получать необходимые витамины и микроэлементы. Естественно, это все не самым лучшим образом отражается на здоровье: появляются слабость и постоянная усталость, головокружения, тошнота, проблемы с волосами, зубами, кожей и другое. Очевидно, что в данном случае о здоровом похудении не может быть и речи [4].

Таким образом, основное правило для похудения – создать адекватный дефицит калорий. Этого можно добиться с помощью корректировки питания и увеличения физической активности.

Далее мы рассмотрим еще один из ключевых моментов здорового образа жизни – физическую активность. Согласно мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска, на его долю приходится 6% случаев смерти в мире. Очевидно, что недостаток физической активности пагубно влияет на здоровье людей.

Можно сказать, что в настоящее время в современном мире со стремительным развитием различных технологий жизнь людей значительно упростилась: начиная от таких аспектов жизни как транспорт (общественный, такси, личный автомобиль), и заканчивая онлайн-шопингом, когда каждый может купить все необходимое не выходя из дома. Безусловно, развитие технологий делает нашу жизнь намного легче, позволяет экономить самый главный ресурс каждого человека – время. Однако здесь можно проследить и следующий негативный аспект: люди начинают меньше двигаться, а это не может не отражаться на состоянии их здоровья. Согласно некоторым оценкам, в настоящее время люди двигаются в среднем на 96% меньше, чем 100 лет назад. Именно поэтому в наше время так важно уделять внимание своей физической активности.

Для того чтобы быть физически активным, совсем необязательно приобретать абонемент в спортзал. Увеличить свою физическую активность

можно, слегка изменив свой привычный образ жизни: можно заменить лифт дома и эскалаторы в общественных местах на лестницы, вставать утром на 10 минут раньше и делать зарядку, ходить больше, например, отказавшись от пересадки в транспорте, тем самым проходить на пару остановок больше, устраивать прогулки на свежем воздухе. Стоит отметить, что ходьба является наиболее естественной активностью для людей, для нее почти нет противопоказаний, риск получения травм минимален. Также она оказывает благоприятное влияние в целом на организм человека, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Ходьба – как один из видов активности, доступный каждому. Также есть танцы, йога, бег, плавание, езда на велосипеде – выбор занятия для поддержания оптимального уровня физической активности огромен, и среди этого многообразия каждый может выбрать себе физическую нагрузку по душе, занимаясь на благо своего здоровья.

Что касается времени, которое следует уделять этому, то взрослым людям в возрасте 18-64 года ВОЗ дает следующие рекомендации: не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности, не менее 75 минут в неделю высокой интенсивности [2].

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что такая тема, как здоровый образ жизни, особенно актуальна в наше время. Состояние здоровья на прямую отражается на нашей деятельности, а здоровый образ жизни помогает чувствовать себя лучше, именно поэтому следует задуматься о своем стиле жизни. Поддерживая физическую активность на должном уровне и питаясь здоровой пищей, мы заботимся о своем организме, тем самым делаем непомерный вклад в свое будущее.

Список литературы

1. Вся правда о калориях [Электронный ресурс] /. – Электрон. журн. – 17.10.2012. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/vsya-pravda-o-kaloriyah/>, свободный

2. Движение к здоровью [Электронный ресурс] /. – Электрон. текстовые дан. – 31.10.2018. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/articles/5072973/>, свободный

3. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей [Электронный ресурс] /. – Электрон. журн. – Режим доступа: <https://zozhmania.ru/ozdorovlenie/zdorovuj-obraz-zhizni>, свободный

4. Низкокалорийные диеты: похудеть, но не умереть от истощения [Электронный ресурс] / Юлия Бондарь. – Электрон. текстовые дан. – 16.09.2017. – Режим доступа: <https://medportal.ru/mednovosti/news/2017/09/15/900lowcalories/>, свободный

5. Основные составляющие здорового образа жизни Факторы, влияющие на наше здоровье [Электронный ресурс] /. – Электрон. текстовые дан.. – 25.03.2015. – Режим доступа: <http://www.goodhabit.ru/article/what-is-a-healthy-lifestyle/>, свободный

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гейдт К.К., Ханевская Г.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее актуальные задачи и основные направления адаптивной физической культуры, в рамках физического воспитания, специфические задачи воспитания обучаемых с аномальным развитием (компенсаторные, коррекционные и профилактические), а также особенности психологического и физиологического развития в различные возрастные периоды жизни обучаемые, которые охватывает адаптивная физическая культура (от 6 до 23 лет).

Ключевые слова: Физическое воспитание, оздоровительные технологии, адаптивная физическая культура.