

Таким образом, можно сделать вывод, что введение в подготовку всадников разработанной методики, помогло усовершенствовать координацию всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, а также научиться чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп и приобрести правильную осанку, без чего невозможно достичь сбалансированную и непринужденную посадку.

Список литературы

1. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт.- М.: «Аквариум БУК», 2003. - 220 с.
2. БФКС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.horses.org.by/docs/results/Instruction.pdf>. - Дата доступа: 01.01.2003.
3. БФКС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.horses.org.by/docs/tests/eventing/Test_A_CI_3.pdf. - Дата доступа: 01.01.2003.
4. Громова Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт, 1990. - №7, 11 / 1991. - №1, 3, 4.
5. Коган И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. - №11, 12.
6. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. - М.: «АСТ» - «Астрель», 2005. - 400 с.
7. Мюзелер, В. Учебник верховой езды / В. Мюзелер - М.:1980.
8. Спортивная метрология: практикум / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына; Белорус.гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК,2013. - 99с.

ГЛИКОГЕН И ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Рыженин А.В., Ляпустина Д.А., Могильников Ю.В.

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

Первое впечатление самое сильное, поэтому все мы хотим иметь красивую, стройную фигуру, и в связи с этим садимся на различные диеты и занимаемся спортом. Спорт – неотъемлемая часть нашей жизни, но это лишь

часть из необходимых условий для того, чтобы иметь здоровое, подтянутое тело. Про физические нагрузки и упражнения сказано более чем достаточно, поэтому мы поговорим о другом аспекте, а именно о правильном питании. Часто мы забываем насколько оно важно, ведь именно с пищей мы получаем все необходимое для правильного функционирования организма. Важно понимать, что если просто объявить голодовку и питаться исключительно водой, результат будет плачевным для организма в целом. Поэтому мы попытаемся донести до вас информацию, которая, возможно, поможет вам приблизиться к заветной мечте.

Многие знают, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов, которые составляют пищевую ценность, которую мы исчисляем в виде калорий, и считаем, что все делаем правильно. Однако не все знают, что львиную долю энергии содержат в себе именно углеводы. Поэтому мы ознакомимся с механизмом разложения углеводов до простейшей составляющей в виде глюкозы, ведь именно она насыщает клетки нашего организма энергией, необходимой для обеспечения жизнедеятельности.[1; с. 5]

Сначала мы поговорим о гликогене. Гликоген это сложносоставная глюкоза, поскольку избыток обычной глюкозы ведет к образованию диабета, организм хранит ее в виде гликогена. Гликоген содержится в печени, около 100г, и в саркоплазме (питательной жидкости) мышц, около 1% от массы мышц, запасы в печени используются для восполнения нехватки глюкозы по всему организму, а запасы в мышцах используются для локального потребления, также переизбыток глюкозы ведет к преобразованию ее в жировые отложения, происходит это следующим образом. Углеводы делятся на сложные и простые (быстрые). Сложные углеводы или полисахариды в результате воздействия ферментов распадаются на более простые углеводы моносахариды, а те в свою очередь, в результате химических реакций распадаются на глюкозу[1; с. 5]. Она может расходоваться тремя способами: восполнение запасов гликогена по всему телу, текущие расходы, создание запасов в виде жиров. Получается, если мы хотим чтобы наше тело не имело

лишних запасов в виде боков и живота, необходимо регулировать нахождение глюкозы в крови. Для этого не надо покупать дорогостоящих аппаратов по проверке сахара в крови и делать анализ каждый час, требуется лишь ограничить потребление быстрых углеводов в зависимости от потребности организма, то есть если вы ведете активный образ жизни и постоянно находитесь в движении, то вам следует потреблять небольшое количество быстрых углеводов. Однако если ваша жизнь не отличается высокими физическими нагрузками, то потребление быстрых углеводов нужно свести к минимуму. Стоит отметить, что все вышесказанное относится только к людям, не болеющим диабетом, поскольку в обратном случае, зависимость между потреблением углеводов и расходом глюкозы будет другая. Это происходит потому, что поджелудочная железа не может выработать достаточное количество инсулина, вещества, позволяющего глюкозе впитаться в клетки организма, и уровень глюкозы в крови повышается, наступает гипергликемия [2; с. 20].

Для того чтобы знать, какие продукты сильно повышают уровень глюкозы в крови, а какие нет, в 1981 г. в Канадском университете Торонто научным доктором Дэвидом Дженкинсом было введено понятие гликемический индекс. Гликемический индекс это скорость преобразования углеводов в глюкозу. Этот индекс выражается в процентах, где 100% это непосредственно сама глюкоза, следовательно, чем ниже эта цифра, тем медленнее углеводы, потребляемые в пищу, преобразуются в глюкозу. Но существуют продукты и с нулевым гликемическим индексом, поскольку в них содержится очень низкое количество углеводов, то и уровень глюкозы в крови после употребления вне зависимости от времени не изменяется.[1; с. 6]

Приведем в пример некоторые из продуктов и их гликемический индекс, наиболее часто употребляемые многими студентами в пищу: Марс (сникерс, твикс и т.д.) – 70-90; кока-кола– 65;печенье – 64; макароны – 42; гречневая крупа – 50; рис белый – 70; картофель – 80; грибы – 10; молоко цельное – 34;пельмени– 25;морковь свежая – 52; мороженое – 40-80; шоколад молочный –

70; шоколад темный – 30; хлеб белый – 60-80; хлеб ржаной – 40; кефир – 20; яблоки – 30; сахар - 75 [3;с. 19]. Также гликемический индекс зависит и от способа готовки продукта, размера нарезки и спелости, если это овощи или фрукты, количества содержания клетчатки. ГИ продуктов ниже 55 считается низким, 55-69 средним, и выше 70 высоким. Для сбалансированного питания следует потреблять больше белков и углеводы с низким ГИ[3; с. 18].

В заключении хотелось бы отметить, что о гликемическом индексе продуктов полезно знать не только больным диабетом, но и здоровым людям, поскольку это очень важная и необходимая для сбалансированного питания информация. Ведь если не задумываться о гликемическом индексе, то можно и не понять, почему вы, вроде бы и занимающийся спортом человек, не можете добиться заветного плоского животика и скинуть лишние килограммы, ведь, как известно: «встречают по одежке...».

Список литературы

1. Лобыкина Е.Н., Колтун В.З., Хвостова О.И. Значение диетотерапии с учетом гликемического индекса продуктов в комплексном лечении избыточного веса // Сибирский медицинский журнал – 2004 - № 46 – с.5-7.

2. Масловская А.А. Биохимия гормонов / А.А. Масловская. - Гродно :ГрГму, 2012. –54 с.

3. Никберг И.И. О гликемическом и инсулиновом индексах пищевых продуктов // Новости медицины и фармации – 2011 - № 11-12 – с. 18-19.

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНОГО УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Самофеева А., Гурьев С.В.

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

Аннотация. Внедрение компьютера в дошкольные образовательные