

и заинтересованность в реализации здоровьесбережения, подобрать вид спортивной деятельности, которая будет учитывать физические способности, интерес и уровень подготовленности.

Список литературы

1. Гонсалес, С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Текст]: монография/ С. Е. Гонсалес – М.: РУДН, 2013. – 196 с.
2. Зараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании [Текст]: учебное пособие / Е. А. Гараева – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 175 с.
3. Захарова, Е.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Е.В. Захарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с.
4. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва)/ О. В. Борисова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. –М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 272 с.
5. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Текст]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар – М.: Прометей, 2013. – 140 с.
6. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.]. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – 164 с.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Мокина А.Г., Пермяков О.М.

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

Аннотация. В данной статье рассмотрено раздельное питание основателем которого является американский диетолог Герберт Шелтон. Описаны основные принципы питания, их особенности, его роль в повседневной жизни для организма человека.

Ключевые слова: питание, работоспособность, студент, образ жизни.

Подготовка будущих специалистов в вузе включает в себя не только профессиональное обучение, но и формирование мировоззрения гражданина, имеющего принципы здоровьесохраняющего поведения, так как отсутствие последних приводит к целому ряду общественно опасных и негативных тенденций, в частности к росту заболеваемости и смертности.

Важную роль в обеспечении качества жизни человека, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни играет правильный рацион питания. Очевидно, что оптимизация питания является не только медицинской, но и социальной проблемой.

На сегодняшний день мы имеем огромный выбор среди диет, методик питания, рекомендаций врачей и советов со стороны рекламы и СМИ. Но находясь в поиске верного выбора мы подвергаем себя большой опасности. Многие из нас, студентов, совершенно не подкованы знаниями в области питания и употребляют в пищу не то, что нужно и не в то время, когда это действительно нужно. Заинтересовавшись данной проблемой, мы изучили большое количество научной литературы. В 20-х годах прошлого века вышла в свет первая книга Герберта Шелтона – «Правильное сочетание пищевых продуктов». Он выделил несколько их групп, изучил свойства, и на основе этого выдвинул теорию о сочетаемости и не сочетаемости разных блюд. На этом принципе и основан рацион по Герберту Шелтону, который основывается на различии сочетаемости продуктов друг с другом. Основной постулат американского диетолога гласит: «чем проще наша еда, тем большую ценность и пользу она приносит организму». Доктор советовал не смешивать более двух, трех продуктов одновременно [2; с. 8].

Согласно теории американского доктора, вся наша еда делится на продукты, которые условно можно отнести к одной из групп: белковые продукты (постные мясо, рыба, птица, яйца, нежирные молочные продукты, орехи, грибы, бобовые и др.), углеводные продукты (картофель, крупы, сахар и др.), жиры (сливочное масло, сыр, жирная сметана и др.), крахмалистые овощи, не крахмалистые и зеленые овощи, кислые овощи, фрукты и ягоды, а также сладкие фрукты и ягоды.

Наиболее благоприятные и комфортные для нашего организма сочетания этих групп продуктов друг с другом можно увидеть в специальной таблице. Кроме перечисленных групп, Шелтон также выделил группу, куда вошли продукты, несочетаемые вообще ни с чем. Это дыня, арбуз и молоко, их необходимо есть исключительно в моно-режиме [3; с. 15].

Помимо продуктовых групп и сочетаний, Герберт Шелтон разработал несколько основополагающих правил системы раздельного питания.

1. Нельзя смешивать в одном приеме пищи белковые и крахмалистые продукты. Это значит, что такие привычные нам блюда, как рыба с рисом, курица с жареным картофелем, мясная котлета с пюре, бутерброд с сыром, или мороженое с орехами - относятся к списку запрещенных сочетаний и подпадают под самое строгое табу.

2. Желательно, чтобы за один прием пищи вы брали белковые продукты только из одной группы. Другими словами, не стоит смешивать мясо и сыр, яйца и курицу, яйца и ветчину, яйца и творог и т.п. Мясо, рыба, птица и любые другие протеин содержащие продукты нужно выбирать только постные, диетические, с малым содержанием жира. Потому что с точки зрения системы раздельного белки и жиры плохо сочетаются.

3. Также сочетание белковых продуктов и алкоголя недопустимо, поскольку алкоголь нейтрализует фермент пепсин, который и нужен для переваривания животных белков. Другими словами, о лакомстве типа «стейк под вино» придется забыть.

4. Арбуз, дыня и молоко выделены в группу продуктов, которые не сочетаются ни с какими другими продуктами, блюдами, специями и проч. Арбуз и дыня - потому что содержат много природного сахара, который мгновенно "заставит" бродить любую другую пищу, находящуюся в это время в желудке.

5. Молоко же при попадании в желудок обычно сворачивается под действием кислого желудочного сока. Но если в желудке находится и другая пища, молоко обволакивает ее и изолирует от процесса переваривания на довольно длительное время. Таким образом пища не переваривается, а загнивает.

6. Сахар и кондитерские изделия лучше полностью вывести из рациона. Поскольку сочетание любой пищи с сахаром в процессе его стремительного усваивания вызывает сильное брожение. Исключение составляет лишь натуральный мед - ведь это своего рода сахар, который уже переработан пчелами и в нашем организме он усваивается гораздо медленнее обычного сахара [3; с. 10].

Герберт Шелтон посвятил изучению законов раздельного питания более сорока лет своей жизни. Мы провели небольшое исследование, которое заключалось в соблюдении диеты раздельного питания по Шелтону на протяжении трех недель. В итоге у исследуемых улучшилось пищеварение, кожа очистилась от фликсов и токсинов, улучшилась память, нормализовался обмен веществ, пропала чрезмерная раздражительность.

Нельзя упомянуть о том, что физическая активность играет важную роль в преуспевании человека во всех сферах общественной жизни. Физическую нагрузку необходимо грамотно распределять равномерно в течение всего своего дня. Самым лучшим способом будет начинать свой день с зарядки. Это полезно как для работы сердца, поддержание тонуса мышц, улучшение работоспособности организма, оптимизации мозговой деятельности и способствует коррекции фигуры [1; с.30]. Также в течение

для нужно больше ходить пешком, это способствует лучшего пробуждению организма и настраивает его на продуктивную работу на весь день.

Таким образом, во время учебной деятельности необходимо уделять время на поддержание здорового образ жизни. Для поддержания здорового образа жизни необходимо: правильное сочетание продуктов и поддержание принципов раздельного питание, регулярная физическая нагрузка. Правильный образ жизни способствует здоровому функционированию организма, правильной работе мозга.

Список литературы

1. Дробат Е.М. Теория питания // Простые истины о питании и здоровье: справочное издание. Минск. –2004. – С. 64–71.
2. Шелтон Г.М. Голодание спасёт вашу жизнь / Г. Шелтон; пер. С англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попури, 2015. – 304 с.
3. Шелтон Г.М. Правильное сочетание продуктов / Г. Шелтон; пер. С англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попури, 2017. – 80 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Мурашев Г.Е., Ханевская Г.В.

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

Аннотация. Развитие информационных технологий в спорте, игровых видах спорта. Использование информационных технологий и современных технических решений в любительском и профессиональном спорте, в спортивной медиаиндустрии.

Ключевые слова: информационные технологии, спорт, игровые виды спорта.

Мир спорта и спортивных технологий с огромной скоростью изменяется и модернизируется благодаря техническому прогрессу, частота открытий которого экспоненциально ускоряется. Уже с 1980-х годов