

нервных напряжениях упомянули 40%, условия жизни 25%, климат 20%, занятия спортом обвинили 8% опрошенных. Несмотря на то, что все спортсменки находятся под присмотром спортивных врачей, неудовлетворительный врачебный контроль послужил также одной из причин ухудшения состояния здоровья спортсменок, это отметили 5%.

В нашем исследовании не ставилась цель провести исчерпывающий анализ проблемы. Его результаты характеризуют современное состояние здоровья женщин–спортсменок. Мы надеемся, что они поспособствуют проведению своевременного контроля уровня здоровья девушек и женщин.

На перспективу хотелось бы сказать, что необходимо минимизировать издержки «мужских» видов спорта, а для этого разрабатывать научно-методические основы оптимизации тренировочных нагрузок, позволяющих добиваться отличных спортивных результатов без угрозы для здоровья и специальные системы тренировок для женщин.

#### *Список литературы*

1. Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». М., 2004.
2. Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Тбилиси, 2005.
3. Семенов В.Г. Теоретико-методические основы долговременной адаптации двигательного аппарата спортсменок к циклическим локомоциям максимальной мощности. Докт. дисс. Смоленск, 2007.
4. Федоров Л.П. Состояние и перспективы исследования актуальных проблем женского спорта // Теория и практика физической культуры, 2004, №10.

**Юрченко Ж.С., Кузнецова Н.Н.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Разумное питание и физкультура – залог здоровья и красоты**

К неправильному питанию, режиму сна, неравномерному распределению физических и умственных нагрузок современный человек приобщается с

детства. Взять во внимание хотя бы тот факт, что салоны оптики делают состояния на детях, которые начали пользоваться компьютером и прочей подобной техникой до семи лет, когда зрительный аппарат не сформирован окончательно. Из-за незнания или недостаточного внимания родителей к образу жизни их детей в мире лишним весом сегодня отличается каждый 10-11-й ребенок. Двадцать лет назад эта цифра была в четыре раза меньше. По мнению врачей, к 2015 г. в Европе будут страдать от лишних килограммов около 38% детей-школьников.

Несколько килограммов веса вызывают у современного человека или шок и немедленное желание правдами-неправдами искоренить лишний вес, или же люди закрывают глаза на это. А между тем, каждому хочется свободно и быстро двигаться, быть привлекательно-стройным, носить стильную одежду и жить без комплексов. На деле все, конечно, куда сложнее. Лишний вес – это сигнал организма о том, что данный образ жизни ему не по нраву, что со здоровьем у человека творятся какие-то нелады, и что пора что-то менять. Большинство людей, желая похудеть, принимаются истязать себя несбалансированными диетами, средствами для похудения сомнительного происхождения, а то и вовсе ложатся под нож! Хотя, по статистике, 75% женщин считают себя толстыми, на самом же деле в диете нуждаются только 25%. Иные же совсем не волнуются об этом, однако если человеку небезразлично состояние его организма, стоит детально разобрать основные вредные факторы, ведущие к нездоровым излишкам веса.

*Недосып* – злейший враг человека, он нарушает выработку пищеварительных ферментов. Не говоря о том, что именно из-за недосыпа с утра в автобусе или метро вы можете наблюдать множество недовольных жизнью сонных лиц, которые сделают за день куда меньше, чем нужно, потому что спали куда меньше, чем нужно. Здоровый же сон – залог хорошего пищеварения, свежего внешнего вида и общего тонуса организма. Более того, норма сна в сутки – не менее 8 часов, современный человек склонен по разным обстоятельствам пренебрегать этой нормой. Это ведет к тому, что недостаток

сна только прибавляет лишние килограммы, так как постоянно хочется сладкого и жирного, чтобы пополнить запасы энергии и справиться с усталостью.

*Стрессы.* По данным исследований, 30% людей полнеют на нервной почве, из которых 35% женщин и 15% мужчин. Зачастую зверские аппетиты – единственный внешний признак психической болезни. В этом случае учитесь контролировать себя. Психологическая проблема решается психологическим подходом. Если в очередной раз захочется перекусить, отвлекитесь, сделайте 10-минутную зарядку, направленную на проблемные зоны. Желание поесть может пропасть, если вместо сладкого съесть какой-нибудь фрукт. При стрессе стоит позаботиться о себе и успокоении нервной системы. В настоящее время имеется множество успокоительных средств полностью на травяной основе. Кроме того, вместо пищи из холодильника куда приятнее наполнять себя пищей духовной, получать от жизни маленькие и большие радости. Любите себя.

*Отсутствие физической активности* также является вредным фактором. Обычно, соблюдая диету, не все уделяют должного внимания упражнениям, или же путают наличие двигательной активности с наличием умственной, усталость вечером может быть и от того, и от другого. Как правило, соблюдая диету, все концентрируются на питании и забывают о физических упражнениях. Между тем калории, которые поступают в организм пусть и в меньшем количестве, всё же надо тратить, а расходуются они именно за счёт движения. Дозированные физические нагрузки всячески способствуют тому, что жировая клетчатка активно замещается мышечной тканью.

Чтобы снизить вес, для обычного среднестатистического работающего человека в идеале – проводить комплекс физических упражнений ежедневно, так как любой организм любит режим. Это касается и пищи, и сна, и гигиены в том числе. Большинство людей ошибочно полагают, что ежедневные физические упражнения – это нечто нереальное, особенно учитывая скорость

событий современной жизни, усталость, лень, нехватку времени. Но на деле все не так.

Одно волшебное слово – зарядка. Огромное количество плюсов, ноль минусов. Ваше утро становится бодрым, отпадает надобность во вредном для сердца кофе, занимает очень немного времени, и, волшебное свойство зарядки, лишние килограммы уходят довольно быстро, а фигура становится заметно более привлекательной. Это свойство проверено личным опытом. Зарядка быстро входит в привычку, позже к ней можно добавить и вечерние упражнения – они отлично помогут снять стресс после трудового дня, неважно, тренировка пресса это или активная прогулка по парку с домашним питомцем.

Режимные физические нагрузки способствуют нормальному поступлению крови к каждой клеточке тела, для доставки питательных веществ и газообмена, и что очень важно – упражнения заставляют жировую клетчатку замещаться мышцами. Для поддержания и корректировки фигуры идеально подойдут подъемы ног с большой амплитудой, приседания и медленные приседания, классические упражнения для пресса.

*Диета* – вещь довольно серьезная, при потребности немного снизить вес достаточно будет осуществлять последний прием пищи не менее чем за 4 часа до сна. Отказываться от завтраков и ужинов или постоянно что-то жевать – одинаково плохо. Самое оптимальное – 5-6 приемов пищи в день. Решили перекусить – сядьте и сделайте это основательно, а не на бегу. Ешьте, когда хотите, не голодайте. Питайтесь разнообразно, очень важно поддерживать в организме баланс полезных вещей. Продукты, которые относятся к категории «вредных» для фигуры (шоколад, печенье, пицца и даже чипсы), при правильном употреблении могут разнообразить вкус. Главное – сделать разумный выбор. Например, вместо кукурузных и ароматизированных картофельных чипсов – картофельные или растительные чипсы без добавок, вместо конфет и молочного шоколада – горький шоколад, вместо обычного печенья – отрубное или с овсяными хлопьями, полки магазинов сегодня располагают всем, чего душа пожелает.

Если же требуется капитальное снижение веса, если диета все же необходима, то стоит учесть некоторые особенности самого приема пищи:

1. Не стоит налегать на свежие овощи и фрукты. Да, в них больше витаминов, но сырая клетчатка усваивается намного хуже, чем термически обработанная. Разумнее гармонично сочетать сырые овощи и фрукты с термически обработанными. Идеальное соотношение – 60% на 40%. А молодым женщинам питаться исключительно одними овощами (для того же похудения) весьма не полезно, так как, к примеру, недостаток железа может отразиться на их способности к деторождению. Необходимое хорошо усваиваемое железо содержится в продуктах только животного происхождения.

2. Чтение, разговоры или телевизор не влияют на усвоение пищи, так как мы наоборот прожевываем еду более тщательно и медленно. А вот перекусы на скорую руку, к примеру, могут обернуться плачевно: язвой или гастритом.

3. Примерно половина чайной ложки соли в день, а именно – 5 г, являются нормой для поддержания обмена веществ. Избыток соли ведет к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, истощению кровеносных сосудов, мигрени. [1]

*Жирная пища.* Эти два слова для многих звучат угрожающе, а причина тому – элементарное незнание. Во время похудения надо есть меньше жиров животного происхождения (жирного мяса, колбас, сосисок, жирных молочных продуктов), но полностью отказываться от них нельзя, так как витамин А, ответственный за зрение, и витамин Е без жиров просто не усваиваются.

Кроме того, из-за нехватки жиров люди непроизвольно начинают есть больше сахара. Американцы в свое время отказались от жирной пищи, но стали потреблять больше сахаров в том или ином виде, и продолжали толстеть.

В похудении важно помнить, что если вес перестал снижаться – пора бросать. Как правило, первую-вторую неделю идет наиболее заметное снижение веса, а потом человек может терять всего по 200-500 г в неделю. После первых успехов это кажется практически поражением. Но диетологи категорически против скорости. Нервная система, головной мозг требуют

питания. Гораздо полезнее и надёжнее для будущего постепенное снижение массы – не более 4-5 кг в месяц, которого вы добьётесь малокалорийным рационом, разгрузочными днями, соблюдением режима и физическими нагрузками – без них никуда. В идеале надо постараться найти такой режим питания, которого можно придерживаться постоянно, не считая его диетой и не тратя на него нервы.

Не стоит относиться к процессу похудения как к чему-то непосильно сложному. При правильном психологическом настрое этот процесс станет столь же легким, как и, собственно, набирание веса. Разумеется, стоит помнить, в питании и в принципе всем, что касается организма, важен баланс и умеренность. Также стоит отметить, любая диета дает эффект только при полном ее соблюдении, а также – физические упражнения в сочетании с диетой дают стопроцентный результат. Главное осознать, что наше тело – наше детище. Человек, как скульптор, может выточить свое тело таким, каким он хочет, важно чтобы это не нанесло вреда здоровью, которое так легко потерять и сложно восстановить.

При любых изменениях себя, будь это элементарное снижение веса или душевные перемены, надо любить себя, беречь себя и относиться разумно к своим душе и телу.

#### *Список литературы*

1. О меню, диетах и витаминах// [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.sunhome.ru/journal/17666> (дата обращения: 10.03.2015 г.).

**Ярускина Е.И., Ткачева Е.Г.**

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,  
г. Волгоград

### **Определение психомоторных способностей студентов средствами физической культуры в вузе**

В рамках гуманитарной парадигмы цель педагогического образования понимается как профессионально-личностное развитие и саморазвитие