- 13.00.04: защищена 15.01.00: утв. 26.06.00 / Васин Владимир Алексеевич. – М., 2013. – 217 с.
4. Вилькин, Я.Р., Каневец, Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: ФиС, 2012. – 186 с.
5. Жолдак, В.И. Системный подход в организации управления физкультурно-спортивного движения // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Сб. статей ВНИИФК. Вып. 1. – М.: Импульс-Принт, 2014. – 147с.
6. Локшин, К.В. Формирование управленческой готовности будущего менеджера физической культуры при обучении специальным дисциплинам: дис. ... кан. пед. наук / К.В. Локшин. — М., 2014. — 175с.
7. Черепов, В.А. Проблемы менеджмента в сфере физической культуры и [спорта](#): хрестоматия / В.А. Черепов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 229с.
8. Шарифуллина, С.Р. Формирование готовности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Елабуга, 2015. – 182с.

Волков З.Н., Домахина А.В.

Российский Государственный Профессионально-Педагогический Университет, г. Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Аннотация. В данной работе рассматривается актуальная тема интенсивности физических нагрузок, определяются факторы риска для здоровья при занятиях фитнесом и возможные пути их решения.

Ключевые слова: факторы риска, фитнес, бег.

Всем известно, что регулярные лёгкие пробежки, занятия плаванием и утренняя гимнастика — универсальные оздоровительные меры. Тем не менее, даже к этим спортивным нагрузкам есть ряд противопоказаний, не говоря уже о занятиях в тренажёрном зале с внушительным весом или продолжительных аэробных нагрузках высокой интенсивности. В группе повышенного риска в первую очередь те, кто долгое время занимается спортом в интенсивном режиме.

В медицине существует отдельная область, изучающая физиологию спорта: в ней можно найти ответ на вопрос о том, какой вид физической активности подходит именно вам. В большом спорте применяется лабораторная диагностика пригодности к тому или иному виду спорта. Она включает в себя проверку производительности в различных типах нагрузок, анализ параметров мышечных волокон и даже определение специфических генов. Каждый организм имеет разные физиологические показатели, а значит, «заточен» под разные типы нагрузок. Такую диагностику сегодня проводят почти всем начинающим спортсменам: она позволяет не только выяснить, какой вид спорта будет удаваться лучше всего, но и найти оптимальные способы повышения показателей спортсмена (скорости бега, высоты прыжка, силы удара).

Противопоказания в спорте во многом зависят не только от интенсивности физической нагрузки, но и от её типа. Нагрузка бывает аэробная и анаэробная, статическая или динамическая, при этом в одной тренировке запросто уживаются разные типы нагрузок. Людям с гипертонией, стенокардией, аритмией, сердечной недостаточностью не рекомендованы занятия на силовых тренажёрах, подъём штанги, изомет-

рические (статические) упражнения. При анаэробном режиме, в котором преимущественно проходят эти тренировки, мышцам не хватает того количества кислорода, которое успевают поступать в них с кровью, и они переключаются на альтернативный способ обеспечения себя энергией [1]. Медики не рекомендуют анаэробные нагрузки людям со слабым сердцем: долго удерживая мышцы в напряжении, они рискуют заработать скачок артериального давления, аритмию или приступ стенокардии.

Эти противопоказания в определённой степени распространяются и на аэробные нагрузки, но занятия на кардиотренажёрах (беговых дорожках, велосипедах) считаются более благотворными для людей с историей заболеваний сердца и сосудов — разумеется, под наблюдением врача.

При аэробных нагрузках малой и средней интенсивности мышцам для работы достаточно кислорода из поступающей в них крови. Непривычно глубокого дыхания (гипервентиляции) и ускоренного сердцебиения не надо бояться — это всего-навсего адаптивные, компенсаторные механизмы для обеспечения мышц кислородом в условиях его повышенного потребления. При регулярных кардионагрузках усиливается ударный объём сердца, а частота сердечных сокращений постепенно снижается — как в состоянии покоя, так и во время нагрузки, — а это является одним из показателей того, что ваше сердце в хорошей форме [1].

Как видим, проблемы с сердцем и сосудами не просто так находятся в фокусе перечней противопоказаний к физическим нагрузкам, но есть и другие факторы риска. Поклонникам фитнеса, у которых когда-либо были проблемы с позвоночником, тоже следует быть осторожнее.

Тщательность в подборе физических нагрузок особенно важна и для людей со слабым зрением. Учёные выяснили, что циклические физические упражнения умеренной интенсивности (то есть такие, при которых пульс не превышает 100–140 ударов в минуту), например бег, плавание, ходьба на лыжах, оказывают благоприятное воздействие на зрение: вызывает реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и стимулирует повышение работоспособности цилиарной, или ресничной мышцы, которая обеспечивает аккомодацию глаза. Правда, после выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (с пульсом до 180 ударов в минуту и выше), а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений у людей с близорукостью может возникнуть выраженная ишемия глаз, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы [1].

Условно здоровые организмы тоже не застрахованы от рисков, связанных со спортивной нагрузкой. От завсегдатаев беговых клубов мы слышим, что бег — это жизнь и его не бывает слишком много, а их оппоненты, среди которых встречаются и квалифицированные медики, утверждают, что бег отнюдь не бережёт суставы и сердце. Мы уже выяснили, что атлетам-профессионалам не избежать «износа» сердечной мышцы — многие из них осознанно идут на жертвы ради результата. Что касается бегунов-любителей, самое важное — усвоить технику и знать меру.

В своей книге «Ленивые живут дольше. Как правильно распределить жизненную энергию» (П.Акст, М.Акст-Гадерманн) авторы приводят удивительные примеры того, как спорт становится фактором риска. Знаменитые олимпийские чемпионы по бегу и просто любители этого вида спорта умирали в возрасте от 48 лет от чрезмерных нагрузок [2]. Последние несколько лет они пробегали огромные расстояния и считались лучшими в своем виде спорта. Но спорт, который должен был уберечь от болезней, которые сгубили их, наоборот привел к ним.

Отсюда можно сделать вывод, что спорт несет в себе положительные результаты лишь при умеренных и разумных нагрузках.

Библиографический список

1. Спорт и риски [Электронный ресурс]: Как не навредить себе, занимаясь бегом, фитнесом или йогой: онлайн-издание. 2016. URL: <http://www.wonderzine.com/wonderzine/health/sport/218803-handle-with-care> (дата обращения 04.11.17)
2. Акст, П, Акст-Гадерманн, М. Ленивые живут дольше: Как правильно распределять жизненную энергию. А. Петер. - Альпина Диджитал, 2001.

Галиева Я. М., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В погоне за новыми трендами, современные молодые люди не задумываются о последствиях сделанного ими выбора. Нужно четко понимать, какого результата вы хотите добиться, для чего вам это нужно, и, самое главное, как этот самый выбор может повлиять на ваше здоровье. Данная статья раскрывает наиболее явные недостатки вегетарианства как образа жизни.

Ключевые слова: вегетарианство, питание, здоровье.

Слово вегетарианство происходит от латинского - *vegetabilis*, что означает "растительный". Эта система питания на данный момент считается самой модной, люди из разных стран, с разными религиями и разными возможностями следуют одному и тому же правилу - не употреблять мясо в пищу. По данным Всемирной организации здравоохранения: каждый седьмой житель нашей планеты является вегетарианцем. И это действительно удивительно, ведь не каждый из них представляет последствия, которые он навлекает на свое здоровье [1].

Существует 2 вида современного вегетарианства: строгое и нестрогое. Первое, в свою очередь подразумевает отказ от продуктов животного происхождения: в виде мясного или рыбного блюда, в виде молока, яиц, или обработанных пищевых продуктов, содержащих ингредиенты животного происхождения. Такие люди называются «веганы» [3].

Второй же вид допускает потребление молочных продуктов, яиц и сыра. И это более разумно, ведь официально медицина признает переход на пищу исключительно растительного происхождения только в качестве элемента разгрузочного питания и не рекомендует отказываться от употребления мяса полностью, и тому есть множество причин.

Каким бы разнообразным ни было меню вегетарианца, без белка, содержащегося в мясе, оно будет неполноценным.

Белок. Самое большое преимущество мясных продуктов как раз таки и заключается в содержании независимого белка. В мясе содержится около двадцати различных аминокислот, из которых восемь являются незаменимыми. Именно эти аминокислоты не вырабатываются организмом ни во взрослом, ни в детском возрасте.

Также мясо содержит витаминами группы В. Богато витамином D. Недостаток животного белка очень сказывается на обмене веществ. Нехватка белка в обычном рационе ослабляет защитные силы организма, его способность сопротивляться многим заболеваниям, также появляется задержка в росте, возникает слабость, потеря веса, отеки, малокровие, тяжелые расстройства функций печени, поджелудочной же-