

1. Ольховская Е.Б. Физическая культура и спорт людей с ограниченными возможностями здоровья / Е.Б. Ольховская // Современные научные исследования и разработки. 2018. Т. 2. № 5 (22). С. 698-700.

Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПИТАНИЮ ПРИ ВЫБОРЕ СОВРЕМЕННЫХ ДИЕТ

Аннотация. Человек в современном цивилизованном мире не имеет дефицита продуктов питания, может питаться тем, чем хочется. Однако эта свобода нередко приводит к проблемам, разрушающим здоровье: ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, зависимость от определенных продуктов, вялость, снижение работоспособности. Человек интуитивно или с помощью специалистов подбирает себе правильное питание. Вопросы выбора конкретных диет и их научного обоснования заинтересовали авторов статьи и предложены к обсуждению.

Ключевые слова: диета, правильное питание, кето, сочетание кбжу, здоровый образ жизни.

Современный человек, как правило, стремится к совершенству своей жизни, в целом, и своего тела, в частности. В моде крепкие подтянутые люди, с коршим мышечным тонусом, без излишнего веса. Стройными хотят быть и мужчины, и женщины, при этом стоит отметить, что это желание есть и у людей молодых, и у людей среднего и старшего возраста. С одной стороны, такое стремление к идеалу похвально, с другой стороны, люди ради достижения цели готовы терпеть лишения в виде диет, при этом чаще наносят организму вред, чем пользу.

В данной статье мы оставим в стороне вопросы физической активности, что, без сомнения, повышает качество жизни взрослого человека, а остановимся на вопросах питания, так как без изменения пищевых привычек сложно изменить свою фигуру, вес и достичь желаемых (разумных) результатов.

Ранее мы рассматривали вопросы бодипозитива [1], когда человек готов принять свое тело с избыточной массой за свою субъективную норму и жить, не задаваясь вопросами питания и ограничения в нем. Однако перед человеком с излишним весом нередко встают вопросы угрозы здоровью, проблемы сохранения здоровья. Врач (терапевт или

профильный по конкретному заболеванию) на приеме рекомендует снизить вес. И тут встает вопрос: а как? Врач-диетолог порекомендует традиционные разработанные и исследованные диеты, например, диета №5. Но современному человеку этого недостаточно. Он же имеет в своих руках информационные ресурсы, может сам узнать о новых подходах к питанию и новых диетах, у него много советчиков в лице знакомых, друзей, а также незнакомых пользователей интернета на специальных форумах. Вопросами снижения веса нередко озадачены и люди (чаще это молодые женщины) с нормальной массой тела, но субъективно ощущающие себя «толстыми» и «жирными»: они встают на борьбу с лишними (в их глазах) килограммами и готовы испытать на себе любую диету.

Поиск путей снижения веса с помощью диеты на интернет пространстве выдаст вам более десятка популярных диет. Перечислим некоторые из них: Детокс, Дюкан, Магги, Кремлевская, Капустная, Голливудская, Гречневая, Кефирная, Монодиета, Арбузная, Шоколадная, Шесть лепестков, Японская, Интервальная, Кето... Этот список можно продолжать. И в каждой из перечисленных диет, возможно, есть разумное зерно, и, наверное, есть люди, которым данная диета помогает.

После анализа основных современных диет мы пришли к выводу, что возможно их сгруппировать по основным показателям, таким как: калорийность и состав основных продуктов, рекомендованных в данной диете.

Итак, первая группа диет - это диеты низкокалорийные. Рацион в этих диетах составлен из продуктов с низкой и нулевой калорийностью: огурцы, кабачки, капуста, чай без сахара, кисломолочные продукты и т.д. Данные диеты могут дать достаточно быстрый эффект похудения. Минусом низкокалорийных диет можно считать достаточно острое чувство голода, возможные срывы после первых результатов, сложно удержать вес, при этом могут пострадать кожа, волосы и ногти, отмечается общий упадок сил.

Во вторую группу можно отнести диеты маложировые. Такие диеты предлагают употреблять продукты с невысокой калорийностью и низким содержанием жира. Эффект от соблюдения низкожировой диеты будет не таким быстрым, как в первой группе, но результат закрепить проще. Возможны проблемы со здоровьем из-за дефицита в организме жирорастворимых витаминов.

К третьей группе отнесем монодиеты, когда человек выбирает очень ограниченный ассортимент продуктов (один-два) на достаточно длительное время. Иногда такие диеты называют диетами для ленивых, так как не надо составлять меню, специально подбирать и готовить разные продукты. Это достаточно жесткие диеты, переносятся совсем не просто, организм реагирует на дефицит питательных веществ не только

снижением веса, но и выпадением волос, сонливостью, упадком сил и т.д.

Следующая группа – это белковые диеты. В рационе преобладают продукты с высоким содержанием белка. Эти диеты дорогостоящие, так как подбор качественных белковых продуктов весьма затратен в наших широтах. Результат по снижению веса будет, в том числе, из-за снижения аппетита от однообразия питания. Опасность данных диет для здоровья в том, что большое количество белка организму сложно усваивать, возможны реакции со стороны почек и печени.

Пятая группа диет – высокожировые диеты. Рацион составляется из продуктов с высоким содержанием жира при практически полном исключении углеводов. В результате этих диет человек может не испытывать чувство голода и упадка сил, так как организм получает достаточное количество калорий. Есть опасность повышения холестерина, реакции организма со стороны желудочно-кишечного тракта, проявлений так называемого кетозного гриппа. При соблюдении высокожировых диет употребление углеводов приведет к повышению веса.

Кроме предложенной классификации существуют различные подходы к режиму приема пищи. И здесь мы тоже можем объединить подходы в группы.

Первая группа предполагает дробное питание, 5-7 раз в день маленькими порциями.

Вторая группа рекомендует интервальное питание, 1-2 раза в день, с большим перерывом и без перекусов.

Третья группа определяет употребление определенных продуктов в определенное время, например, углеводы употреблять утром до 12-ти часов.

Питьевой режим в диетах тоже разный. Большинство диет рекомендуют пить воду как можно больше, от двух литров в день. Есть диеты с рекомендациями снижения употребления воды и продуктов ее содержащих (сушка организма).

Как видим, рекомендации и ограничения в диетах различные, иногда диаметрально противоположные. Но надо отдать должное разработчикам диет и тем, кто их продвигает, что современный человек имеет выбор и может подойти к подбору диеты вдумчиво, проанализировав их по содержанию продуктов (питательных веществ) и калорийности, режиму питания и водному режиму, состоянию своего здоровья и желаемым целям. Такой калейдоскоп подходов вполне можно выстроить в красивую картинку конкретной диеты для конкретного человека с нужным результатом.

По нашему убеждению, идеальной диеты существовать не может, так как все организмы разные и потребности в питании, как и пищевые

привычки, тоже. Надо понимать, что диета – это кратковременная поддержка организма для решения поставленных задач. Разумное питание должно стать образом жизни, тогда не надо будет бросаться от одной диеты к другой. Заботиться о себе и своем здоровье, организовывая питание, это и есть здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В. Бодипозитив: решение проблемы или уход от нее / Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. материалов 9-ой всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2019, с. 199-202

Овчинников М.О., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В материалах кратко разбирается суть индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов высших учебных заведений с целью повышения их физической подготовки, а также разбирается эффективность применения данного подхода на практике для широких масс, а не для конкретных экспериментальных групп.

Ключевые слова: индивидуально-дифференцированный подход, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

В настоящее время в обществе с каждым днем растет актуализация и релевантность темы здорового образа жизни. Спорт и занятия физкультурой популяризируются, активно распространяясь как среди взрослого населения нашей страны, так и среди молодежи. Данная тенденция формируется под влиянием нескольких факторов, одним из которых является снижение уровня здоровья населения. При этом, как свидетельствуют исследователи, в молодежной среде на данный момент происходят наиболее неблагоприятные процессы (нарушение здоровья разной степени отмечается приблизительно у 80% студентов) [1]. Дальнейшее развитие такой конъюнктуры недопустимо, как в интересах каждого представителя молодого поколения, так и в интересах государства. Ведь именно студенческая молодежь является важнейшей