

женер-химик) / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 70.

2. Слепова Л.Н. Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, М.К. Татарников, С.П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 4. – С. 96-97.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Сегодня ходьба – наиболее безопасный вид физических упражнений. Сидячий образ жизни очень вреден для нашего организма. Ходьба представляет собой наиболее доступную форму аэробной нагрузки.

Типы ходьбы:

– Неспешная прогулка – около 70-90 шагов в минуту, скорость составляет менее километра на полчаса.

– Ходьба в среднем темпе – примерно 100-120 шагов в минуту, скорость составляет километр за 10-12 минут.

– Спортивная ходьба – 130-140 шагов в минуту, километр можно пройти за 8 минут.

– Быстрая ходьба – скорость 8 км/ч [3].

Чем отличается спортивная ходьба от бега? Техникой: отсутствует фаза «полета» – одна или обе ноги спортсмена всегда должны иметь контакт с поверхностью. Иначе говоря: уже не шаг, но еще и не бег. Многие тренеры уверены, что спортивная ходьба даже полезнее, чем бег, и особенно для девушек, так как хорошо исправляет фигуру и действует общеукрепляюще на организм. Это один из видов аэробной тренировки, который позволяет быстрее сжигать калории и намного меньше травмировать суставы [1].

Смысл спортивной ходьбы в том, чтобы не переходить на бег, но двигаться быстро. При спортивной ходьбе скорость передвижения бывает даже большей, чем при беге.

Если сравнивать ходьбу как вид физкультуры с бегом, то при занятиях спортивной ходьбой:

– легче выбрать место занятий и экипировку, способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих;

– легче дозировать и контролировать общую нагрузку;

– ниже скорость передвижения, следовательно, меньше нагрузка на ноги;

– меньше вероятности получить травму;

– активно включаются в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи и плавание [4].

У женщин, которые занимались ходьбой от 1 до 3-х часов в неделю, на 30% снизилась вероятность развития инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца. У тех, кто занимались спортивной ходьбой 3 часа в неделю, – на 35%. А вот у тех женщин, которые занимались 5 и более часов в неделю, риск снизился на 40%.

Риск травм минимален, так как ступня не ударяется о землю. Сохраняя правильную осанку при ходьбе, риск того, что появятся боли в спине, снижается. Так же спортивная ходьба снимает стресс и улучшает психологическое состояние.

Чаще всего спортивную ходьбу используют для того, чтобы привести в форму своё тело. Правила здоровой ходьбы:

Начинайте с медленной ходьбы, не задавайте сразу быстрый темп, мышцы должны разогреться. Не делайте слишком большие шаги, они должны быть частыми и краткими.

Не делайте резких остановок, сбавляйте темп постепенно, чтобы сердцебиение и дыхание равномерно восстанавливались. Резкие остановки – главный враг сердца.

При спортивной ходьбе не превращайте тело в знак вопроса. Плечи расправлены, спина ровная, живот напряжен. Чтобы работала вся стопа, необходимо выполнять перекачивающиеся движения ступнями с пятки на носок. Руками нужно выполнять маятниковые движения.

Не допускайте обезвоживание организма: во время ходьбы поддерживайте баланс в нормальном состоянии. Отсутствие жидкости только замедляет процесс похудения и плохо сказывается на состоянии кожи. Поэтому выпивайте стакан воды до и после прогулки [2].

Список литературы

1. Как правильно заниматься спортивной ходьбой [Электронный ресурс] – URL: <http://www.justlady.ru/articles-153087-kak-pravilno-zanimatsya-sportivnoy-hodboy>.

2. Спортивная ходьба для похудения – прогулки на свежем воздухе [Электронный ресурс] – URL: <http://fitdoma.ru/fitness/sportivnaya-xodba-dlya-poxudeniya.html>.

3. Спортивная ходьба: как приступить к занятиям и проводить тренировку. Типы ходьбы и оптимальная нагрузка [Электронный ресурс] – URL: <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/sport-walking.html>.

4. Уже не шаг... еще не бег [Электронный ресурс] – URL: <http://sport.potrebitel.ru/data/2/17/p122hod.shtml>.

СПОРТ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Лымарь Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

После родов многие женщины всеми возможными и невозможными способами стремятся сбросить лишние килограммы, которые были набраны в период беременности. Новоиспеченным мамам часто очень хочется заняться спортом после родов, ведь во время вынашивания ребенка женская фигура, как правило, сильно меняется: появляются новые жировые клетки, отчего женщины поправляются в среднем на 10-15 килограмм. Такое изменение в организме заложено женской природой и означает, что поправившись, женщина сможет прокормить не только себя, но и будущего малыша. Но между тем, врачи рекомендуют кормящим матерям относиться к своему здоровью бережно.

Вопрос о том, когда можно начинать заниматься спортом после родов, достаточно актуален. Прежде чем давать физическую нагрузку организму, следует проконсультироваться с врачом-гинекологом и узнать насколько ваш организм восстановился после беременности и родов. Согласно мнению специалистов, уже в первые дни после родов можно заниматься обыкновенной утренней гимнастикой, которая знакома нам с детства. Можно выполнять 10-15 упражнений, которые включают в себя: приседания, наклоны туловища в разные стороны, «мельница», ходьба на месте.

Упражнения, которые помогут восстановиться после родов.

Первое упражнение. Лужа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни поставить на пол. Напрячь мышцы живота и ягодиц, и прижать их к полу. Таз при этом бу-

дет немного приподниматься. Повторить упражнение 10 раз. Делать по 3 подхода в день.

Второе упражнение. Делается из такого же положения, как и первое. Втянуть живот и удерживать его в таком положении максимально долго, не задерживая при этом дыхание. Ослабить напряжение и повторить еще девять раз. Упражнение также следует делать по 3 подхода в день.

Какими видами спорта можно заниматься после родов? Пройдя период восстановления, рекомендуется начинать заниматься теми видами спорта, которые не предусматривают сильной нагрузки. Это могут быть танцы живота, плавание, аква-аэробика, пилатес, спортивная ходьба. Самое простое это ходьба. Плюс ходьбы в том, что она не требует дополнительного времени. Можно ходить, гуляя с малышом. Гимнастика поможет восстановить мышцы. В комплекс гимнастических упражнений входят разминка отделов позвоночника, наклоны, вращение тазом, растяжки, упражнения для грудных мышц, ходьба на носках и пятках. Можно сказать, что танец живота специально создан для женщин после родов. Он дает достаточно мягкие нагрузки и направлен на проблемные области живота и бедер. Растянутая кожа подтягивается и ненавистный целлюлит уходит. Следует отметить, что танец живота благоприятно влияет на застойные процессы в мочевой системе и суставах и активно укрепляет мышцы таза. Еще одним огромным плюсом танца живота является то, что он благоприятно влияет на осанку, делая ее более чувственной и женственной. Аква-аэробикой можно начинать заниматься уже спустя месяц-два после родов. Это один из лучших способов привести себя в тонус, вода самый уникальный природный тренажер, мышцы работают с максимальной нагрузкой, а тело при этом не чувствует напряжения. Лишь после занятия появляется небольшая мышечная усталость, но она характерна для любых видов спорта. Пилатес мягко воздействует на мышцы живота и благодаря их детальной проработке они быстро возвращаются в прежнюю форму. Упражнения на позвоночник позволяют исправить осанку и вернуть ей прежнюю грациозность. Летом можно поиграть в волейбол на свежем воздухе, бадминтон, кататься на велосипеде, на роликах. Кроме этого, можно играть в настольный теннис. Вспомните время, когда вы были маленькой девочкой, и попрыгайте через скакалку.

Каким спортом увлекаться не следует? В первые месяцы после родов не следует заниматься теми видами спорта, которые требуют сильной активной нагрузки. Начиная бегать в первое время после родов, вы даете очень большую нагрузку в первую очередь на сердце. Организм еще не достаточно перестроился гормонально для таких нагрузок. Еще бег дает большую нагрузку на грудь, если ваш ребенок на грудном вскармливании, то бег может плохо отразиться на лактации. По тем же причинам не рекомендуется и активный велоспорт. Разумеется, легкие прогулки на велосипеде вряд ли плохо отразятся на вашем здоровье и самочувствие. Но от активной езды лучше всего отказаться. Такие нагрузки можно давать своему организму через год после родов, предварительно проконсультировавшись с врачом по этому поводу. Тяжелую и легкую атлетику, занятия большим теннисом, волейболом лучше всего также отложить.

Список литературы

1. Гоянюк И. Спорт в период лактации [Электронный ресурс] – URL: <http://www.7ya.ru/article/Sport-v-period-laktacii/>.
2. Спорт после родов [Электронный ресурс] – URL: <http://beremennost.net/sport-posle-rodov>.

ВЛИЯНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА НА ЛИШНИЙ ВЕС

Мисирова С.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com

Всем известен факт, что продолжительность сна значительно влияет на качество жизни. Во время сна происходит нормализация обмена веществ. При нарушениях сна организм не успевает восстанавливаться, его нормальная работа нарушается. Недостаток сна способствует тому, что человек потребляет больше калорий и таким образом набирает лишний вес. К такому выводу пришли американские ученые, которые провели исследования с целью изучить влияние продолжительности сна на суточную калорийность рациона.

В исследовании, проведенном в США в 2010 г. приняли участие 1856 мужчин и женщин. Возраст наблюдаемых от 18 до 81 года.

Исследователи измерили кол-во висцерального жира (VAT) и подкожного (SAT), разделили людей на две группы: до 40 лет (А) и после (Б), изучили их продолжительность сна, физическую активность и кол-во потребляемых ккал. Проведя повторные измерения через пять лет, получили следующие результаты: в группе А, у тех кто спал 5 часов и менее в сутки, прибавка жировой ткани самая большая. Спящие 8 часов и более прибавили меньше. И те, кто спал 6-7 часов остались самыми стройными.

Так, ученые выяснили, что сон продолжительностью 5 часов позволяет сжечь на 5% больше калорий на протяжении суток (по сравнению с 8-9 часовым сном). Но при этом человек в среднем потребляет на 6% калорий больше – таким образом, возникает переизбыток энергии, который является причиной жировых отложений. Количество полученных с дополнительной пищей калорий превышает расход энергии вследствие слишком короткого сна [2].

Похожий эксперимент был проведен учеными университета Упсалы. Испытуемые были разделены на две части. Одну из них попросили выспаться, а другую – не спать в течение суток. Добровольцам было выданы деньги на покупку продуктов. Невыспавшиеся участники эксперимента купили продуктов на 20% больше, чем те, кто спал нормально [1].

Связь между продолжительностью сна и лишним весом очевидна. Эндокринологи утверждают, что это действие гормонов, ведь недостаток сна приводит к снижению уровня лептина – гормона, который стимулирует обмен веществ в организме и снижает чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация грелина – гормона, усиливающего чувство голода. Когда люди мало спят, уровень сахара у них в крови повышается, равно как и активность симпатической нервной системы. Психологи добавляют, что не следует забывать и о том, что если люди не спят по ночам – они склонны переесть. В таких случаях еда выступает как некая заместительная или сопровождающая, порой неосознанная, деятельность, восполняющая дефицит различных потребностей личности. Обычный портрет такого мало спящего пациента – молодой человек, просиживающий до рассвета около телевизора или компьютера, у которого всегда под рукой какой-нибудь напиток с «пустыми» калориями и бутерброды, печенье, сухарики и тому подобное. Молодые люди воруют у себя часы сна, играя, общаясь, путешествуя по Интернету и зарабатывая деньги за компьютером. Сегодня очень редко можно услышать от кого-то