

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. Растянувшаяся кожа подтягивается и ненавистный целлюлит уходит. Следует отметить, что танец живот 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 дадите 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 нарушении 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 перекусывать. 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, проживающий 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

жалобу, что он спал слишком долго, обычно все говорят о том, что ему опять не удалось выспаться.

Постоянный недосып приводит к нарушению энергетического баланса. Чувство голода становится постоянным. Для его подавления требуется больше пищи, чем когда организм работает нормально и без сбоев. При недостатке сна усиливается тяга к вредной, жирной пище, фастфуду. Человек перестает контролировать потребление еды, и как следствие переедает.

Сон является абсолютной необходимостью для каждого человека. Кто мало спит, тот часто болеет и сокращает свою жизнь. От продолжительности сна зависит самочувствие, здоровье и вес. Диабет, гипертония, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания – это своеобразные проявления недостатка сна. Сон чрезвычайно полезен для здоровья, он положительно влияет на работу иммунной и нервной системы, является эликсиром долголетия и молодости. Недостаток сна отражается на лице глубокими морщинами и темными кругами под глазами. Поэтому всем, кто заботится о своем здоровье, желает жить долго, оставайся молодым и стройным, советуем прислушаться к рекомендациям ученых и спать не менее 8 часов в сутки. Основой заботы об организме должен стать принцип равновесия: хорошая еда, движение и полноценный сон – залог молодости и здоровья.

Список литературы

1. Плохой сон – причина лишнего веса [Электронный ресурс] – URL: <http://vesdoloi.ru/plohoj-son-prichina-lishnego-vesa>.
2. Продолжительность сна и лишний вес [Электронный ресурс] – URL: <http://cmtscience.com>.

РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РОСТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Мусина С.В., Юдина Н.М.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, e-mail: mif_74@mail.ru; Волжский институт строительства и технологий, филиал Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский

При разработке тренировочных программ, направленных на рост физической подготовленности студентов с избыточной массой тела, мы руководствовались требованиями, вытекающими из основных принципов физического воспитания спортивной тренировки (систематичности, доступности и т.д.): 1) общая длительность реализации программ составляет 9 месяцев. Всего 40 недель – 120 занятий; 2) тренировочные занятия проводятся три раза в неделю; 3) в каждом недельном цикле первое занятие направлено на развитие аэробной выносливости, второе – оптимизацию жировой и мышечной массы ног; третье – комбинированное: направленное на развитие аэробной выносливости и оптимизацию жировой и мышечной массы тела туловища, груди рук тела; 4) перерывы между занятиями не превышают 3 дней; 5) величина тренировочной нагрузки постепенно повышается каждые 2 недели, путем увеличения координационной сложности упражнений, их количества повторений и интенсивности выполнения. В результате проведенного педагогического эксперимента у всех студентов в опытных группах уменьшилась масса тела. Немаловажно, что также зафиксировано значительное улучшение показателей функциональной подготовленности и здоровья студентов опытных групп.

Полученные результаты дали основание нам утверждать, что разработанная методика физической

подготовки студентов с избыточной массой тела является эффективной и педагогически целесообразной, так как за относительно небольшой срок гарантирует положительные изменения физической и функциональной подготовленности, как девушек, так и юношей, обучающихся на дневном отделении высших учебных заведений.

БАСКЕТБОЛ – УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА И ТРЕНИРОВКА ОРГАНИЗМА

Некрылов С.С., Егорычева Е.В., Чернышова И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: nekrilov_sergei@mail.ru

Подвижные игры оказывают положительное воздействие на организм человека, а за счет того, что в них присутствует элемент соревнования, физические нагрузки воспринимаются намного легче, чем в индивидуальных видах спорта

За исключением положительного влияния на организм, баскетбол так же развивает и тактическое мышление, и командное взаимодействие, ведь для того чтобы достичь преимущества над соперником необходимо в нужный момент ускорить бег или совершить стремительное и резкое перемещение с мячом при помощи специфических прыжков и бросков. Все технические приемы баскетбола прекрасно развивают рефлексы и поддерживают мышцы тела в тонусе. Постоянно изменяющийся ход матча мотивирует спортсмена совершать напряженные движения примерно в количестве 40 % от общего времени соревнования. В среднем за один матч игрок пробегает примерно 7 километров, одновременно с этим совершает различные прыжки, броски и другие технические движения. Наряду с влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер и устойчивую психику.

Теперь поговорим о влиянии баскетбола на организм.

Резкие броски, прыжки, перемещения и пробежки способствуют тренировке дыхательного аппарата и благоприятствуют становлению выносливости. В процессе двигательной активности отлично развивается координация. Быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, так или иначе, тренируются благодаря игровым ситуациям, а вот сила нет. Это объясняется тем, что стимулом к ее развитию являются упражнения, которые человек может повторить примерно 12 раз. В игровых ситуациях такое случается крайне редко. Баскетбол, прежде всего, – игра на точность, своевременность и смекалку. Нормированные физические нагрузки оказывают влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Во время игры сердцебиение колеблется от 180 до 230 ударов в минуту, при этом артериальное давление не превышает 180/200 мм ртутного столба. Регулярные тренировки способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких. Занятия баскетболом приводят к повышению частоты дыхательных движений, она достигает 50-60 циклов за минуту с объёмом в пределах 120-150 литров. Это оказывает положительное влияние на здоровье человека, который становится более выносливым и энергичным, постепенно развивая дыхательные органы.

В результате постоянного контроля активности органов нервная система подвергается определённым нагрузкам и развитию. Занятия баскетболом оказывают влияние на эффективность зрительного восприятия, улучшается периферийное зрение. По результатам научных исследований чувствительность