

ЙОГА И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Суворова В.С., Егорычева Е.В.

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

Йога пришла к нам издавна, она позволяет раскрыть всю внутреннюю силу и красоту нашего организма. Занимаясь йогой, мы улучшаем состояние своего здоровья, избавляемся от вредных привычек, сохраняем силу и уверенность в себе. Йога в целом оказывает лишь положительное влияние на человека, но без нормального обмена веществ эффективность занятий йогой снижается. Правильное питание является одним из основных правил йоги.

Для повышения эффективности занятий йогой, следует не только перейти на правильное питание, но и изменить способ приема пищи. В процессе поглощения пищи не стоит читать книги, отвлекаться на просмотр фильмов, важно сосредоточиться на еде и ее вкусе. Индийские йоги считают, что человек, который готовит еду, передает ей свои мысли.

Переход на здоровое питание должен быть мягким, постепенным и естественным. Не следует сразу переходить на какое-то специальное питание. По мере занятий йогой, в организме произойдет необходимая перестройка, и он сам выберет нужное в данном состоянии питание.

При правильном питании ежедневно в рационе у человека должно быть больше зерновых и злаковых культур, овощей, фруктов, ягод, зелени и орехов. Употребления мяса лучше всего заменить вареной рыбой. Если человек не может обойтись без мясных блюд, то тогда следует отказаться от жареного мяса, а есть только вареное. Употребление мяса закрепощает мышцы, сухожилия и поэтому достижения в йоге будут весьма незначительны. От полуфабрикатов, консервов и дрожжевой выпечки лучше всего отказаться совсем, они не только не приносят пользы организму, а наоборот, лишь вредят. Так же стоит отказаться от слишком соленой пищи и включить в питание мало-соленую пищу. Водный баланс в правильном питании играет важную роль, так как обильное потребление воды необходимо для организма человека. Мы зачастую путаем чувство голода с чувством жажды, тело хочет воды, а мы едим, и это большой стресс для организма. Чтобы стать наиболее чувствительным к реальным пищевым потребностям, следует пить не меньше 10-12 стаканов в день, благодаря этому, мы скорректируем свой рацион. Питайтесь умеренно, это дает возможность утолить голод и не помешать вашей активной деятельности. Питаясь каждые три часа, вы избавитесь не только от чувства голода, но и от желания съесть больше, чем способны переварить. Отсутствие времени и места поесть, много учебы или работы – это всё не является причиной отказа от дробного питания. Вы можете брать с собой фрукты, сок, кисломолочные продукты (например, кефир или йогурт). Также в качестве приема пищи отлично подойдут батончики из сухофруктов или мюсли. Питаясь правильно, мы обеспечиваем организм не только необходимыми витаминами и микроэлементами, но и помогаем ему перерабатывать пищу, не накапливая при этом ненавистные всем нам жиры. Таким образом, сбалансированное питание – это еще и отличный способ сохранить идеальный вес и красивую фигуру.

После занятий йогой нельзя сразу есть, нужно подождать 30-60 минут, чтобы организм успел «успокоиться». Со временем, благодаря йоге, вы уберете из своего рациона вредные продукты, бросите вредные

привычки и прекратите есть на ночь. Многие, кто практикует йогу, со временем становятся вегетарианцами, но остаются и те, кто не в силах отказаться от мяса даже после длительных занятий йогой. Это значит лишь то, что вашему организму необходимо употребление мяса, и он не готов перейти на вегетарианство.

Йога в сочетании с правильным питанием пробуждает внутреннюю силу, бодрость ума, помогает сбросить вес, а также происходит восстановление работы внутренних органов и очищение организма от токсинов, шлаков. Следует следить за тем, что вы едите и пьете. Первое время следует постараться, а потом это войдет в привычку, и вы будете получать истинное удовольствие и легкость от каждого дня. Необходимо просто найти здоровый баланс, который укрепит ваше здоровье, и улучшит практику йоги. Таким образом, вы обеспечите себе долгую жизнь и предотвратите множество заболеваний. А в награду получите стройную фигуру.

Список литературы

1. Правильное питание йога [Электронный ресурс] – URL: <http://www.s-b-s.ru/health/articles/sport/yoга/pitanie-ijoga/>.
2. Йога путь к совершенству [Электронный ресурс] – URL: <http://www.in-sports.ru/sportorama/yoга/yoга-put-k-sovershenstvu.html>.
3. Йога: правильное питание [Электронный ресурс] – URL: http://womanonly.ru/stil_zhizni/sport_i_yoga/yoга_pra_vilnoe_pitanie.
4. Питание при занятиях йогой: режим и рацион [Электронный ресурс] – URL: <http://pohudeemsami.ru/sistemy-pitaniya/pitanie-pri-zanyatiyax-jogoj-rezhim-i-racion#hcq=iEg0iwp>.

ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Суязова Л.В., Мальков С.Н., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru*

Проблема сохранения и укрепления студенческой молодежи сложна и многогранна. К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока «вдруг» не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Понимание этого факта заставляет людей полностью менять образ жизни.

Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2].

Так что же такое «здоровье»? Здоровье – это состояние полного физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия.

Физическое здоровье – это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.

Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье создается моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;

4. организацию двигательной активности;

5. профилактику вредных привычек.

Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

Организация сна. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для взрослого человека необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7-8 ч. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Режим питания – количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приема пищи.

Организация двигательной активности. Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующего полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья студенчества через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества [1].

Список литературы

1. Чермушников В.О. Физическая культура в обеспечении здоровья студенческой молодежи / В.О. Чермушников, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по матер. междунар. заоч. науч.-практ. конф., Тамбов, 30 сент. 2013 г. В 34 ч. Ч. 10 / Консалтинговая компания Юком. – Тамбов, 2013. – С. 147-148.
2. Чернышева И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С. 97.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (ИНВАЛИДОВ)

Татаренкова Д.В., Егорычева Е.В., Чернышева И.В.

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

Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Работа с людьми с ограниченными возможностями здоровья один из важнейших разделов социальной работы.

Инвалидность – это не только проблема личности, но и государства и общества в целом. Эта категория граждан остро нуждается не только в социальной защите, но и в понимании их проблем со стороны окружающих людей [6]. Привлечь лиц с физическими ограничениями к занятиям физической культурой – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Физкультура и спорт являются важным направлением реабилитации инвалидов и их места в обществе. Ведь формирование здорового образа жизни зависит только от самого человека, его предпочтений и убеждений. Физкультура и спорт для лиц с инвалидностью являются одним из основных способов их физической, психической и социальной реабилитации [2].

Одним из главных компонентов, составляющих структуру реабилитации инвалидов являются активные занятия физической культурой и спортом. Это – желание и интерес каждого отдельного человека. Поэтому у лиц с ограниченными возможностями здоровья мотивация к физической деятельности должна стоять во главе физкультурно-оздоровительной работы. Муниципальные и региональные органы власти должны предпринимать усилия по развитию физической культуры и спорта в интересах инвалидов путем разработки эффективной программы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, число инвалидов составляет более 500 млн. человек. Задача медицины состоит не только в заботе об их здоровье, но и в восстановлении трудоспособности [1].

Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, возвращают людям чувство социальной защищенности и полезности. Развитие спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества.

Причины недостаточного развития физической культуры среди инвалидов:

- руководители спортивных организаций, политические деятели страны не до конца понимают важность решения этой проблемы;
- развитие физкультуры у инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных организаций;
- отсутствие содействующих сервисов для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, а так же профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой;
- низкая мотивация у самих инвалидов к занятиям физической культурой и спортом [4].

Важным фактором формирования мотивации у инвалидов к занятиям физической культурой и спортом является возможность быть полезным обществу. Люди с ограниченными возможностями хотят быть таковыми. Так как они чаще всего все свое время проводят дома, у них нет возможности общения, не могут найти друзей и товарищей. Активные физкультурные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Целями реабилитации для инвалидов являются:

- нормализация психо-эмоционального состояния;
- восстановление бытовых навыков;
- нормализация (восстановление) двигательных функций, навыков;
- обучение (переобучение) новой профессии и возвращение инвалида в общество;
- трудоустройство по вновь приобретенной специальности.

Существуют этапы реабилитационного процесса:

- это восстановительное лечение;
- реабилитация;