

С.Г. Ларюшина, Н.С. Милашук, Г.Н. Зинкевич

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, phiscult@brsu.brest.by

Наш мир стремительно совершенствуется, качество жизни улучшается, и люди могут позволить себе гораздо больше, чем раньше. Но не всё так прекрасно и замечательно, как может показаться с первого взгляда. Дело в том, что здоровье белорусов ухудшается и это не факт. Увеличивается количество смертей от заболеваний различной этиологии, увеличивается количество хронически больных людей. Хронические заболевания могут быть вызваны нерациональным питанием. Выбор продуктов питания увеличился, но далеко не вся продукция обладает полезными свойствами. Стресс также может стать причиной различных заболеваний, но есть и хорошие новости. Для того чтобы пользоваться всеми благами современной цивилизации и жить счастливо, достаточно всего-навсего вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни предполагает комплекс конкретных действий, направленных на сохранение и улучшение самого дорогого, что у вас есть – вашего здоровья. Представляем вашему вниманию три золотых правила здорового образа жизни:

1. Обратите внимание на ваше питание, это важнее, чем может показаться. Существуют продукты, которые помимо полезных питательных компонентов имеют нежелательные составляющие. Ярким примером таких товаров является продукция фаст-фуда – гамбургеры, сэндвичи и чипсы. Нет ничего страшного в том, чтобы есть один гамбургер, но ежедневное потребление гамбургеров обязательно приведёт к ожирению, изменению состава крови и снижению общей активности.

Для нормального функционирования организму человека необходимо 1,5-2 литра воды в день. Следует быть хотя бы приблизительно в этих рамках, но это не значит, что нужно ежедневно выпивать по 2 литра воды. Гораздо полезнее будет увеличить потребление фруктов и овощей, которые также содержат воду, дополнительные питательные вещества и витамины. Ежедневный приём фруктов и овощей способствует улучшению цвета лица и оптимизирует работу всех внутренних органов. Целесообразно употреблять мультивитаминные комплексы, так как именно в них содержатся абсолютно все жизненно необходимые витамины. Взрослому здоровому человеку может быть достаточно 0,1-0,2 г витамина С ежедневно, но лучше употреблять и другие витамины, особенно если вы занимаетесь спортом.

2. Здоровый сон. В связи с большой важностью этого момента, здоровый сон выделен отдельным пунктом. Хорошее состояние тела и разума возможно лишь при условии регулярного отдыха. Восьмичасовой сон жизненно необходим любому человеку, и если в вашей жизни слишком мало или слишком много часов уходит на отдых, значит ваша жизнь не оптимальна. Измените, распорядок дня таким образом, чтобы сну уделялось, ровно 8 часов ежедневно.

3. Занимайтесь спортом. Без занятий спортом вы сможете сохранить свое здоровье на каком-то уровне, но не улучшите его. Люди, занимающиеся спортом наименее подвержены заболеваниям и стрессам. Если вы живёте в городе, посещайте фитнес-центр, так как данное заведение позволит вам быстрее всего прийти в прекрасную форму. Фитнес-центр – это именно то место, где занятия спортом организованы самым удобным образом. В фитнес-центре вы сможете выбрать такой комплекс упражнений, какой будет оптимальным именно для вас, и для этого уже созданы все условия.

Соблюдая три золотых правила здорового образа жизни, вы обеспечите себе успешное будущее, будете в отличной форме и в хорошем настроении. Долгая и здоровая жизнь стоит того, чтобы пренебречь вредными привычками и внести корректировки в соответствии с приведёнными выше правилами здорового образа жизни. Сегодня вы решили отправиться в спортзал. Кто-то заранее готовится к этому. Однако, все, кто занимается фитнесом, хотят увидеть результат, то есть эффект от этих тренировок. Но случается, что желаемого результата никак не удаётся достичь. Это

объясняется тем, что часто люди, занимающиеся фитнесом, просто забывают, что кроме ведения активного образа жизни, необходимо правильно питаться, вести определённый образ жизни.

Питание до тренировок должно включать в себя белки и углеводы, а исключительно из рациона следует жиры. Углеводы перед тренировками должны быть в рационе для того, чтобы мозг и мышцы обеспечить энергией. Если в теле много жира, то из-за дефицита кислорода оно может трансформировать нужный объём энергии. Белки в рационе до тренировки для работающих мышц будут выступать источником аминокислот, а не источником энергии. Поэтому сразу после окончания тренировки в мышцах резко увеличивается синтез белка. А жир в рационе перед тренировкой должен отсутствовать по той простой причине, что он тормозит скорость пищеварения и работу желудка. Дело в том, что в желудке жирная пища находится очень долго, и во время занятий фитнесом она способна вызвать тошноту, колики, отрыжку.

В процессе занятий фитнесом самое главное – не забыть употреблять жидкость. Как только у Вас наступит минимальное обезвоживание, Ваша тренировка будет малоэффективной и вялой. Если в процессе тренировки у Вас появились некоторые признаки обезвоживания, например, чувство жажды, усталость, отсутствие аппетита, головокружение, потрескавшиеся губы, сухость во рту и другие, следует сразу же прервать тренировку и начать пить воду. Питьевой режим включает в себя: выпить стакан воды перед тренировкой, и каждые 15-20 минут занятий пить понемножку. Если ваше занятие продолжается больше часа, рекомендуется употреблять специальные спортивные напитки – в них содержатся полезные электролиты (соли), которые выходят из тела с мочой и потом. Разрешается также в процессе занятий фитнесом пить соки, желательно свежевыжатые.

Современные фитнес-центры предусматривают различные направления для подтверждения физической формы и получения физической нагрузки.

Чем полезен танец живота в стиле фитнес? Он способствует:

- гармоничному изменению фигуры;
- ускоряет метаболизм, вследствие чего снижается вес;
- повышает упругость мышц живота, кожа на нём становится намного более гладкой;
- при правильном выполнении укрепляет мышцы спины;
- стабилизирует работу желудочно-кишечного тракта;
- помогает облегчить боли в период менструаций;
- усиливает кровообращение в области малого таза, что является профилактикой гинекологических заболеваний;
- эффективно снимает стресс и повышает самооценку.

Чем полезен боди-балет?

Боди-балет будет очень полезным, если вы мечтаете поправить осанку, развить гибкость и грациозность, а также «подтянуть» мышцы ног и брюшной пресс. Немаловажным фактором является и возможность убрать надоевшие килограммы в области талии и бёдер. Пусть вас не пугает необходимость хорошей растяжки. Со временем вы научитесь легко выполнять любые упражнения.

Кому стоит попробовать боди-балет?

Боди-балет хорошо подойдет тем, кто в силу некоторых причин не может позволить себе высокоинтенсивные тренировки. Кроме того, часто боди-балет рекомендуется людям, перенесшим серьёзные травмы и переломы. Основной же частью любителей этого вида фитнеса являются преимущественно женщины, желающие приобрести хорошую осанку и грациозность.

Чем полезен памп-фитнес?

Памп-фитнес улучшает координацию движений и тренирует чувство равновесия. Посещая тренировки, вы сможете укрепить все группы мышц и стабилизировать работу сердечнососудистой системы. Некоторые из нас не любят заниматься в тренажёрном зале, а предпочитают силовые нагрузки в интенсивном режиме, приносящие максимум удовольствия. Вот здесь-то и пригодится памп-фитнес – надёжный помощник в создании красивого рельефного тела. Надо отметить, что памп-фитнес отлично сжигает жиры. Увеличение мышечной массы приводит к росту расхода энергии от физических упражнений и ускорению обмена веществ. Также можете скорректировать пропорции тела, ведь именно силовые нагрузки эффективно борются с недостатками телосложения, делая вашу фигуру стройной и подтянутой. Аэробный режим тренировки помогает сбросить лишний вес.

Степ-аэробика – вид фитнеса, в котором используется специальная платформа (степ). Суть занятия – выполнение подъёмов и спусков со спусков под ритмичную музыку. На платформе можно выполнять упражнения с элементами восточных единоборств и латиноамериканских танцев, соче-

тать аэробные и силовые упражнения. Все движения выполняются в высокоинтенсивном режиме, а каждый тренер стремится разнообразить тренировку своими собственными наработками.

По степени воздействия на организм степ-аэробика сравнима с обыкновенным бегом. Это означает, что с её помощью вы сможете укрепить сердечнососудистую систему и стабилизировать работу вестибулярного аппарата, не говоря уж о потере веса. Степ-аэробика сжигает 250-400 ккал за занятие, а эффект от тренировок заметен уже через месяц. Многие из нас ведут малоподвижный образ жизни, что является причиной возникновения остеопороза и артрита. Степ-аэробика – отличное средство для профилактики этих болезней. Регулярно посещая занятия, вы забудете о боли в спине и суставах, а вашей активной жизненной позиции можно будет лишь позавидовать. Степ-аэробика при коллективном занятии поднимает настроение и снимает стресс. Наблюдая в зеркало, как слаженно ваша группа выполняет связки, вы сможете почувствовать себя частью единого механизма. Вполне возможно, что на тренировке вы найдёте новых друзей, ведь степ-аэробика объединяет людей из самых разных слоёв общества.

Фитбол – направление фитнеса, в котором используется специальный гимнастический мяч большого размера. Занятия сочетают аэробную и силовую нагрузку, проходя при этом в падающем режиме. Под воздействием тела мяч прогибается, а при удержании равновесия работают все группы мышц, включая глубинные. При регулярном посещении тренировок через некоторое время вы заметите, сто улучшилась координация движений, а кровяное давление нормализовалось. Но это далеко не всё. Фитбол поможет вам в достижении следующих целей:

- снижение веса и проработка всех групп мышц;
- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины;
- устранение боли в суставах и нормализация их работы;
- снятие стресса и получение положительных эмоций.

Фитбол – отличный тренажёр для любых проблемных зон. Вы сможете обрести отличную фигуру, занимаясь в своё удовольствие. Кроме того, фитбол оказывает обезболивающее действие и благотворно влияет на работу пищеварительной системы, почек и печени. Этот вид фитнеса особенно полезен людям с варикозным расширением вен, а также тем, кто страдает сколиозом или имеет лишний вес. Существуют и специальные занятия для беременных женщин. Основной упор в таких тренировках делается на проработку мышц спины и развитие гибкости.

Литература:

1. Смоленский, В.М. Гимнастика / Смоленский В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 88-89 с.
2. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / Дубровский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 186-190 с.
3. Баширов, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / Баширов В.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 85-104 с.
4. Под ред. Сабина Хаберлейн, Маргарит Рюдигер / Уход за вашим телом, М.: Просвещение, 1996. – 224-247 с.