

Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Опрос и анкетирование показали, что построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, вызывает нежелание заниматься физическим воспитанием и непонимание сущности занятий.

Девушки отметили, что в ВУЗе хотели бы приобрести навыки выполнения упражнений наиболее, на их взгляд, для них полезных: упражнений для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса, работы над проблемными зонами. В школьной программе для них особую трудность представляли отжимания, опорные прыжки, подтягивания, кроссы. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, научиться технике массажа, освоить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи.

Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения, в том числе и технического вуза. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

УДК 613.261

ВЕГЕТАРИАНСТВО – ПИТАНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Студ. Батраченко В.А., ст. преп. Литуновская Т.В., преп. Размыслович М.С.

Витебский государственный технологический университет

Человеку дано не очень много естественных возможностей для поддержания и совершенствования здорового образа жизни. По оценкам ученых медиков и специалистов по питанию, воплощение в жизнь людей принципов здорового питания позволило бы снизить смертность людей от многих заболеваний.

Более подходящей для организма человека в физиологическом отношении и улучшении самочувствия является пища вегетарианцев. Она является важным фактором восстановления жизненных сил; очищения организма от вредных веществ, шлаков; средством, которое стимулирует, активизирует его внутренние силы на выздоровление.

По поводу вегетарианства ведется немало споров. Причем достигнуть компромисса сторонникам и противникам этой системы питания, по-видимому, так и не удастся. Количество исследований и доказательств пользы и вреда вегетарианства растет, причем как с одной, так и с другой стороны.

Вегетарианство – это не новомодная диета, способствующая похудению и оздоровлению организма, а насчитывающая тысячи лет система, подразумевающая полный либо частичный отказ от приема в пищу продуктов животного происхождения. Термин «вегетарианство» в обиход ввели англичане. Некоторые ученые полагают, что это слово образовано от латинского «*vegetus*» - бодрый, крепкий, полный сил. Члены «Британского вегетарианского общества» в 1842 году убедились в том, что в Индии растительная диета приносит несомненную пользу и, пропагандируя ее на родине, ввели термин *Homo Vegetus*, который означает гармонично развитую личность. Поначалу слово «вегетарианец» имело скорее философский характер, лишь с течением времени оно стало указывать на человека, придерживающегося растительной диеты.

Вегетарианство подразумевает не просто определенный набор правил питания, а скорее жизненную позицию человека. Многие люди, которые придерживаются вегетарианской системы питания, выступали в защиту животных, ощущая собственную причастность к миру живой природы. Вегетарианства придерживаются буддисты, которые стараются не причинить вреда даже насекомым, считая, что его убийство отрицательно скажется на карме «убийцы». Ведическая культура, призывающая к растительной диете, ратует за жизнь в гармонии с природой и в мире с животными (они против их уничтожения). Жрецы в Древнем Египте не ели мяса животных, чтобы это не мешало их «магическим» способностям. Древние греки также придерживались вегетарианства.

Существуют виды вегетарианства. **Строгое вегетарианство** не приемлет не только мясо и рыбу, но также яйца и молочные продукты. Строгих вегетарианцев называют также веганами.

Если строгие вегетарианцы отдают предпочтение употреблению овощей, фруктов, орехов, их называют фрукторианцами. Если в приоритете зерновые, то речь идет о последователях макробиотики. **Лактовегетарианцы** помимо растительной пищи употребляют молочные продукты и масло, **лактовегетарианцы** едят еще и яйца.

Основу рациона вегетарианца составляет растительная пища, которая содержит большое количество витаминов С и Р, калия, магния и бета-каротина, которые способствуют укреплению иммунитета. Растительные волокна содействуют выведению из кишечника шлаков и других вредных веществ. Фитонциды, которые также входят в состав многих растений, подавляют жизнедеятельность гнилостных бактерий. Растительная пища не содержит в себе холестерина, к тому же при употреблении в пищу орехов, овса и ячменя снижается уровень того холестерина, что уже имеется в организме. Подобные свойства растительной пищи позволяют использовать ее для похудения, для профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней пищеварительной системы.

Строгое вегетарианство не лишено недостатков. Речь не идет о вкусовых ощущениях, дело в том, что организм человека, придерживающегося веганства, не получает жизненно необходимых веществ, например, витаминов D и B12.

Человеческий организм не в состоянии синтезировать витамин B12, который необходим для нормального протекания процессов клеточного деления. Недостаток этого витамина может привести к разрушению нервных волокон. Много его в мясе, почках, морепродуктах, особенно в крабах и устрицах. У вегетарианцев на употребление этих продуктов наложен запрет. Лактовегетарианцы могут удовлетворять потребность организма в витамине B12, принимая в пищу сыр и нежирное молоко.

Нехватка витамина D чревата ломкостью волос и другими неприятными проявлениями. У детей его дефицит может спровоцировать возникновение рахита. Продукты растительного происхождения не содержат в своем составе этот витамин, он содержится в печени морских рыб и в рыбьем жире. Богато им сливочное масло, цельное молоко и свежие яйца.

Также фрукты и овощи практически не содержат рибофлавин, или витамин B2. Его нехватка проявляется в слабости, головокружении, всевозможных повреждениях слизистых оболочек. Основные продукты, содержащие рибофлавин, – это печень, почки, яйца, молоко. Небольшое количество этого витамина вырабатывается кишечником. Чтобы получать рибофлавин с пищей, строгим вегетарианцам стоит включить в свой рацион овсяную или гречневую крупу, грибы или принимать витаминные комплексы. Отказ от дрожжевого теста также пойдет на пользу, поскольку дрожжи подавляют выработку кишечником витамина B2. Мало в растительной пище кальция, железа и йода. Содержание данных микроэлементов в продуктах растительного происхождения определяется почвой, на которой произрастали растения. Во избежание йододефицита вегетарианцы могут употреблять в пищу шампиньоны, морскую капусту, шпинат, брокколи, йодированную соль. Соя и продукты, изготовленные из нее, обладают свойством уменьшать выработку организмом йода, что приводит к двукратному увеличению потребности в данном микроэлементе. Много кальция в сухофруктах, капусте, молочных продуктах. Также в этих продуктах содержится небольшое количество йода. Железа много в печени и мясных продуктах. Также железо содержится в сухофруктах, гречке, чечевице, фасоли, в небольшом количестве – в горьком шоколаде.

Для поднятия уровня гемоглобина можно воспользоваться следующим рецептом: смолоть нежареную гречневую крупу в кофемолке до состояния порошка. Во время каждой трапезы съесть столовую ложку этого порошка плюс чайную ложку меда.

Белок необходим организму. Он способствует росту, заживлению ран, содействует повышению иммунитета. Все вегетарианцы должны включать в свой рацион бобовые, поскольку они содержат белок, наиболее близкий по своей структуре к животному.

Необходимые для выработки гормонов, транспортировки витаминов и ряда других функций жиры можно получать с растительным маслом, орехами, авокадо. Растительные масла сейчас представлены в широком ассортименте, каждое имеет свои полезные свойства.

Детям вегетарианство не рекомендовано. Детям и беременным рекомендуется сочетать вегетарианскую систему питания с приемом подобранного врачами комплекса витаминов и микроэлементов. Тем, кто хочет похудеть, придерживаясь вегетарианской системы питания, рекомендуется начать питаться таким образом в теплое время года, так как в это время активизируется обмен веществ, к тому же в этот период более богатый выбор овощей и фруктов.

Вегетарианская система питания отличается разнообразием, ее блюда не только полезны, но и вкусны. Применив немного фантазии, можно почти любое блюдо трансформировать под растительную диету. При приготовлении плова вместо мяса можно положить в блюдо чернослив и курагу. Сладковатый вегетарианский плов посыпьте дроблеными орехами (кешью или

миндалем). В качестве альтернативы мяса и рыбы можно рассмотреть сою и бобовые. Иногда можно заменить их, в зависимости от блюда, грибами, картофелем, баклажанами. Вкус блюд, конечно, будет отличаться, но приправы и специи помогут исправить положение. Яйца при приготовлении супов и салатов можно заменить картофелем, авокадо. Для теста вместо яиц можно использовать сою или бананы, превращенные в пюре. Сливочное масло прекрасно заменят растительный маргарин, арахисовое и кокосовое масло. В состав этих продуктов входит достаточное количество необходимых организму жиров. Потребность в жирах можно также удовлетворить, добавляя в пищу оливковое, подсолнечное и другие растительные масла. На замену молока животного происхождения подойдет соевое или кокосовое молоко, в какие-то блюда вместо него можно добавить обычную воду.

Более 10 % населения мира вегетарианцы, в Индии – более 80 % населения, в Великобритании – 7 % населения (молодежь от 11 до 18 лет – 8 %; не чаще 1 раза в месяц едят мясо примерно 15 % населения), в США – около 5 %.

Для многих людей переход к вегетарианской системе питания означает начало нового витка в их жизни. Ведь вегетарианство является еще и жизненной философией, толкающей на путь более мирных взаимоотношений с окружающим миром.

УДК 796.325:378

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Студ. Яцук Д.В., ст. преп. Вознюк А.А., преп. Семенова А.И.

Витебский государственный технологический университет

Годы студенчества – пора профессионального, гражданского, нравственного становления человека, время поисков своего места в жизни. В эти годы человек особенно восприимчив ко всему новому, полон энергии и самоотверженности. И важнейшая задача его воспитания состоит в том, чтобы эти естественные свойства, присущие молодости, благоприятствовали главному – формированию социально активной, творческой, физически подготовленной личности, сознающей свой долг, свое место в борьбе за воплощение в жизнь гуманистических идеалов.

Большую роль в этом деле играет физическая культура и спорт. Основная задача физического воспитания в вузе заключается в повышении физической подготовки, расширении диапазона двигательных навыков и привитии студентам потребности в регулярных занятиях физической культурой с тем, чтобы она стала органической составной частью их образа жизни.

Программа по физической культуре для высших учебных заведений содержит учебный материал по видам спорта для всех учебных отделений и по видам спорта для отделений спортивного совершенствования. Среди них достойное место отведено волейболу. Волейбол в вузе является составной частью занятий в основном и специальном (оздоровительный волейбол) учебных отделениях, а также одним из основных видов спорта на отделении спортивного совершенствования.

Занимаясь волейболом в вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма и др.

На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальном учебном отделении. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством, а игру волейбол облегченным мячом можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам лечения даже для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью (в первой стадии развития). При условии правильной методики занятий волейболом, у занимающихся сердечный ритм становится реже, снижаются показатели артериального давления и частоты дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны быть широко использованы в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эти занятия должны