

Савинова Д.В.

*Научный руководитель – ст. преподаватель Е. В. Постнов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: dashasavin@icloud.com*

### **Поддержание стабильного оптимального веса во время обучения в ВУЗе**

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни.

В социальном плане под физической культурой понимают совокупность духовных и материальных ценностей, созданных и используемых обществом для оптимизации физического развития и двигательной активности людей и опосредованно всей их жизнедеятельности в целях физического совершенствования.

Двигательная активность является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания студента в высшем учебном заведении – важный этап формирования личности будущего выпускника вуза. «Физическая культура» в вузе как учебная дисциплина в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин объединяет в единую систему разнообразные средства и методы, направленные на развитие и совершенствование физических и тесно связанных с ними психических сил человека, выполняя важную социальную роль в подготовке высокообразованных и гармонично развитых специалистов будущего.

Как же сохранить здоровый вес при обучении в ВУЗе?

Достижение и поддержание нормального веса очень важно для общего здоровья и может помочь вам предотвратить и контролировать многие заболевания и состояния.

Если у вас избыточный вес или ожирение, вы подвержены более высокому риску развития серьезных проблем со здоровьем, включая болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет 2 типа, желчнокаменную болезнь, проблемы с дыханием и некоторые виды рака. Вот почему поддержание нормального веса – это так важно. Здоровый вес помогает вам снизить риск развития многих проблем, помогает вам чувствовать себя хорошо и дает вам больше энергии, чтобы наслаждаться жизнью.

Но прежде, чем оценивать ваш вес и риски для здоровья, связанные с избытком массы тела, внесем некоторую ясность в основные понятия. Избыточный вес – вес, который складывается из многих составляющих: мышц, костей, жира и/или воды. Ожирение – это наличие большого количества дополнительных жировых отложений.

Сегодня врачи и диетологи используют различные методы для того, чтобы определить, оптимален ли ваш вес. Рекомендованный вес для мужчин – не более 94 кг, а для женщин – не более 80 кг. Если вы весите более 102 кг (для мужчин) или более 88 кг (для женщин), то вам лучше сбросить лишний вес. Если ваш вес укладывается в рамки 94-102 кг для мужчин и 80-88 кг для женщин, очень важно предотвратить набор лишнего веса.

Старайтесь быть более активными в повседневной жизни, например, пройдите пешком вместо того, чтобы ехать в машине. Ходите не менее 30 минут в день.

Если можете, попробуйте новые виды физической активности, например, плавание, танцы, бадминтон или теннис.

Не пропускайте приемы пищи. Ешьте 3-4 раза в день, а в промежутках перекусывайте фруктами.

Ешьте не менее 500 грамм фруктов и овощей в день. У вас появится чувство сытости без лишних калорий.

Ешьте продукты, содержащие крахмал, с каждым приемом пищи: например, хлеб зерновой или из муки грубого помола.

Меньше ешьте насыщенных и трансформ жиров.

Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу (индейка, курица, телятина).

Ешьте меньше пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий.

Попробуйте жирную рыбу, например, сельдь, скумбрия, сардина, тунец, по крайней мере, 2 раза в неделю.

Пейте больше жидкости, лучше воды – это дешево, некалорийно и помогает «наполнить» желудок. Выпивайте около 6-8 стаканов в день.

Следите за тем, сколько спиртного вы выпиваете. Алкогольные напитки очень калорийны, а также возбуждают аппетит.

Многочисленные исследования уже давно подтвердили влияние недосыпа на здоровье человека. Чем меньше мы спим, тем хуже себя ощущаем, теряем работоспособность и концентрацию. Именно поэтому врачи рекомендуют проводить ночью в постели те самые восемь часов, являющиеся минимумом для поддержания хорошего самочувствия.

Оказывается, недостаток сна также влияет на лишний вес. Специалисты Всемирной организации здравоохранения заключили, что хронический недосып в два раза увеличивает риск ожирения

Этот фактор объясняется очень просто. Медленный сон, в особенности его четвёртая фаза, напрямую связан с восстановлением энергизатрат. Именно во время этой глубокой стадии наступает полноценный отдых для организма. Он переходит в режим сохранения и накопления энергии. Большинство мышц, в том числе сердечная, расслабляются. В это время происходит 80% сновидений.

Если человек не высыпается, он испытывает дефицит жизненных сил. Самым ожидаемым последствием недосыпа становится пробуждение аппетита, ведь второй источник энергии — это еда. Таким образом, уменьшение времени сна на два часа уже ведёт к потреблению 500 или более лишних калорий в целях восполнения недостатка.

Часто мне приходилось встречаться с мифом о том, что «курение может быть средством снижения веса»

Почему курение способствует снижению массы тела?

Курение средством для похудения, конечно, не назовешь, но некоторый эффект на вес курение все-таки оказывает. Почему это происходит?

Во-первых, курение воздействует на нервную систему. Являясь психо-нейростимулятором, никотин резко активизирует симпатическую нервную систему, ускоряет обменные процессы, притупляет вкусовые рецепторы и снижает аппетит.

С другой стороны, курение может стать причиной многих хронических заболеваний — от проблем с желудочно-кишечным трактом до онкологических заболеваний, которые в свою очередь могут привести к потере веса. Вывод напрашивается сам собой – курильщик становится не стройным, а именно худым и истощенным в результате развития и прогрессирования заболеваний.

Считается, что вес, который курильщик может набрать после отказа от курения – не лишний, а именно столько он бы весил, если бы не курил.

Однако курение может также привести к глубоким нарушениям метаболизма, в результате которых курильщик может и набрать вес, и он точно будет лишним.

## Литература

1. В. Ф. Кошелев. Физическое воспитание студентов в ВУЗе; учебное пособие: 2015 г. <https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf>