

УДК 796.77

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Михалина А.Д., студентка 3 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Смирнов В.Н., кандидат
педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ*

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, правильное питание, спортивные упражнения, здоровье.

В данной статье рассказывается об особенностях оздоровительной гимнастики в комплексе с правильным питанием.

В настоящее время стало очень популярно вести здоровый образ жизни и отказаться от всевозможных вредных привычек. В России занимаются спортом более 50 % человек и с каждым годом этот показатель возрастает.

Самое распространённое - это оздоровительная гимнастика вместе с правильным питанием. Оздоровительная гимнастика - это комплекс простых упражнений, для того, чтобы привести своё тело в спортивную форму. Несмотря на то, что в название присутствует слово «оздоровительная», человек невзначай может нанести себе вред при неправильном выполнении определённых упражнений. По статистике, в Российской Федерации вред нанесли при выполнении упражнений дома и без присмотра специалиста 30% женщин и 25% мужчин [1].

Такая же ситуация обстоит и с правильным питанием. Люди читают всевозможные журналы, статьи и не обращают внимание на своё тело, а ведь у каждого есть свои особенности и возможно, какие-либо хронические заболевания. А также, с биологической точки зрения, количество липидов и белков, которые усваивает организм, абсолютно разное. А на это влияет, в первую очередь, возраст. Естественно, более в молодом возрасте, белки и липиды усваиваются быстрее, а кода человеку более 50 лет, то уже медленнее [2, 3].

Статистика в Российской Федерации, нанесенного вреда при правильном питании не следя за особенностями организма, такова.

Исходя из выше сказанного, рекомендуется, делать оздоровительную гимнастику только под присмотром специалиста или после консультации со специалистом, чтобы не нанести вред здоровью. Если

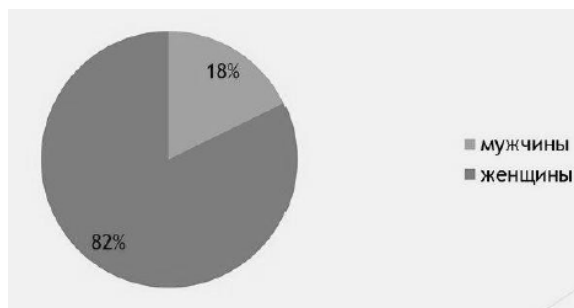


Рисунок 2 - Статистика нанесенного вреда правильным питанием без присмотра специалиста

будут соблюдены эти аспекты, то ваше тело будет подтянутым и красивым, а главное – здоровым [5,7].

Библиографический список:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2015.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд - Москва.2016.
3. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.,2017.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.,2015.
6. Петровский Б.П. Популярная медицинская энциклопедия - Москва. 2013.
7. Рафин А. Я. Физическая культура. - М., 2015.
8. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2013.

FEATURES OF IMPROVING GYMNASTICS AND RIGHT NUTRITION

Mikhalina A.D.

Keywords: *recreational gymnastics, proper nutrition, sports exercises, health.*

This article tells about the features of recreational gymnastics in a complex with proper nutrition.