



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

## **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ «АЭРОБОДИ»**

Курсовая работа по «ОНМД в ОФК»

Студент-исполнитель

Иванов И.И.

Научный руководитель

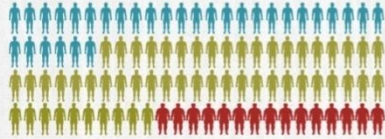
к.п.н., доцент

Тарасова Э.П.

# 5 РОССИЯ ЗАНИМАЕТ 5 МЕСТО ПО УРОВНЮ ОЖИРЕНИЯ

54%

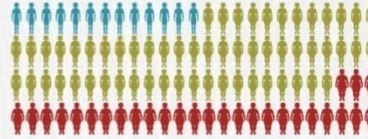
МУЖЧИН СТРАДАЮТ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА



15%  
СТРАДАЮТ ОТ ОЖИРЕНИЯ

59%

ЖЕНЩИН ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС



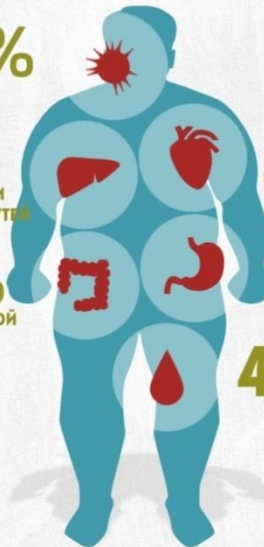
28,5%  
СТРАДАЮТ ОТ ОЖИРЕНИЯ

## КАКИЕ БОЛЕЗНИ РАЗВИВАЮТСЯ НА ФОНЕ ОЖИРЕНИЯ:

41%  
РАК

64%  
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

74%  
БОЛЕЗНИ ТОЛСТОЙ КИШКИ



23%  
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРЦА

70%  
ПАТОЛОГИЯ ПИЩЕВОДА

44%  
ДИАБЕТ

ИСТОЧНИКИ: ВОЗ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЕТЕНЬ №311 АВГУСТ 2014 Г. НИЦ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ", ЦНИИ Г. МОСКВЫ, ГАРВАРДСКАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА

Рисунок 1 - Проблема лишнего веса в России.

- **Объект курсовой работы** – физкультурно-оздоровительный процесс с применением дыхательной техники «Аэрободи».
- **Предмет курсовой работы** – влияние рационального и сбалансированного питания на компонентный состав и массу тела женщин, занимающихся дыхательной гимнастикой, имеющих избыточную массу тела при низком уровне двигательной активности.

- **Цель курсовой работы – выявить влияние рационального и сбалансированного питания на компонентный состав и массу тела женщин, занимающихся дыхательной гимнастикой «Аэрободи».**

# Задачи

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить принципы адекватного питания А. М. Уголева и сбалансированного питания А. А. Покровского и особенности их применения для снижения жирового компонента, определить способы расчета энергозатрат человека и описать особенности дыхательной гимнастики «Аэрободи».
2. Определить компонентный состав и массу тела женщин до начала эксперимента и разработать индивидуальные программы сбалансированного и рационального питания для экспериментальной группы.
3. Экспериментальным путем установить влияние рационального и сбалансированного питания на компонентный состав и массу тела женщин, занимающихся дыхательной гимнастикой «Аэрободи» в течение двух месяцев.



# Примерный режим питания для снижения веса

 <b>7:30. Завтрак</b> (салат, фрукты, яйца, творог, сыр, буженина, хлебцы) – 250 г (450 г, если с кофе или чаем без сахара).	
 <b>10:00. Второй завтрак</b> (фрукт) - 200 г	
 <b>12:30. Первый обед</b> (суп и хлеб) – 250/30 г	
 <b>15:00. Второй обед</b> (мясо, рыба или курица и салат) - 250 г	
 <b>17:30. Полдник</b> (йогурт, фрукт, печенье, молоко/кефир) - 200-300 г	
 <b>20:00. Ужин</b> (овощи, творог, рыба, курица) - 250 г	
 <b>22:00</b> Если ложитесь спать очень поздно, можно стакан молока, чая или кефира	

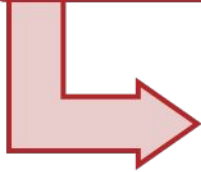
## ВАЖНО!

- Приемы пищи через 2,5 - 3 часа, не более.
- Соблюдать объем пищи!
- Если пропустил, объединять приемы пищи нельзя (основной прием пищи принять как можно быстрее).
- Фрукты и прочие углеводы есть до 18.00.
- Все, что имеет калории (молоко, йогурты, фрукты)— это еда!
- Между приемами пищи пить воду не менее 1,5 литров воды в день.



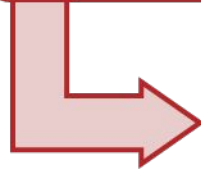
Рисунок 2 - Режим питания для снижения жирового компонента

Вдох



- Плавно через нос в два этапа: 1. 50% вдоха с расслаблением живота, 2. расширение нижней части грудной клетки и наполнение легких полностью

Выдох



- Плавно через рот, воздух выпускать с напряжением

Втягивание живота и задержка дыхания 10 с

- Поднимая диафрагму вверх



Вдох-выдох  
Вдох-выдох  
Вдох-выдох

Рисунок 3 - Четырехэтапная техника дыхания «Аэрободи»

Таблица 1 - Классификация ИМТ участниц эксперимента

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	КГ	ЭГ	Классификация
Менее 18,5	0	0	Дефицит массы тела
18,5–24,9	0	0	Нормальная масса тела
25,0–29,9	0	0	Избыточная масса тела
30,0–34,9	2	2	Ожирение I степени
35,0–39,9	5	5	Ожирение II степени
Свыше 40	2	2	Ожирение III степени



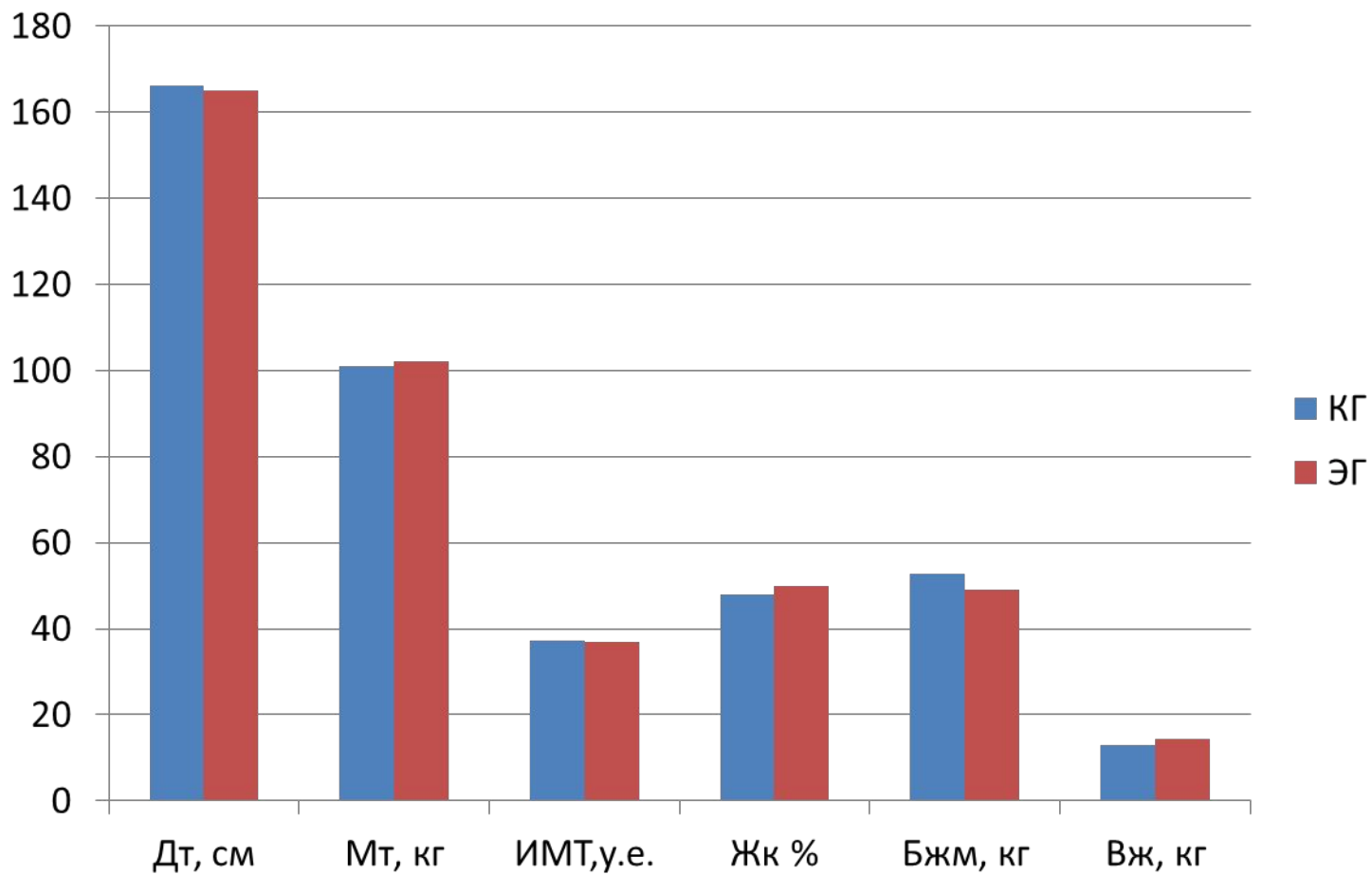


Рисунок 4 - Антропометрические показатели участниц эксперимента на констатирующем этапе.



Рисунок 5 - Алгоритм разработки индивидуальной программы питания в процессе силового тренинга для женщин, снижающих вес.

## Пример программы питания участницы Э-9

ЧТ	продукт	порция	граммы	ккал	Б	Ж	У
З1	омлет из 1 яйца и сметаны 20%	125г	125	256,8	10,3	23,1	2,1
	томаты	50г	50	11,5	0,6	0,1	1,9
	мед натуральный	10г	10	31,4	0,1	0,0	8,0
	Кофе без сахара	250г	250	5,0	0,0	0,0	0,0
З2	киви	100г	100	51,0	1,0	0,6	4,0
О	куриная грудка	100г	100	168,0	21,6	8,3	0,0
	суп картофельный с грибами	250г	250	102,5	2,5	2,5	16,8
	тушеная капуста	150г	150	112,5	3,0	5,0	14,4
П	груша	150г	150	63,0	0,6	0,5	14,3
У1	творог 9%	100г	100	159,0	16,7	9,0	2,0
	салат овощной с 1 ст.л. раст. масла	200г	200	102,0	2,2	7,0	7,6
У2	чай с лимоном, апельсином и медом	250г	250	81,3	1,3	0,3	16,3
		Итого	1735	1144,0	59,9	56,4	87,4

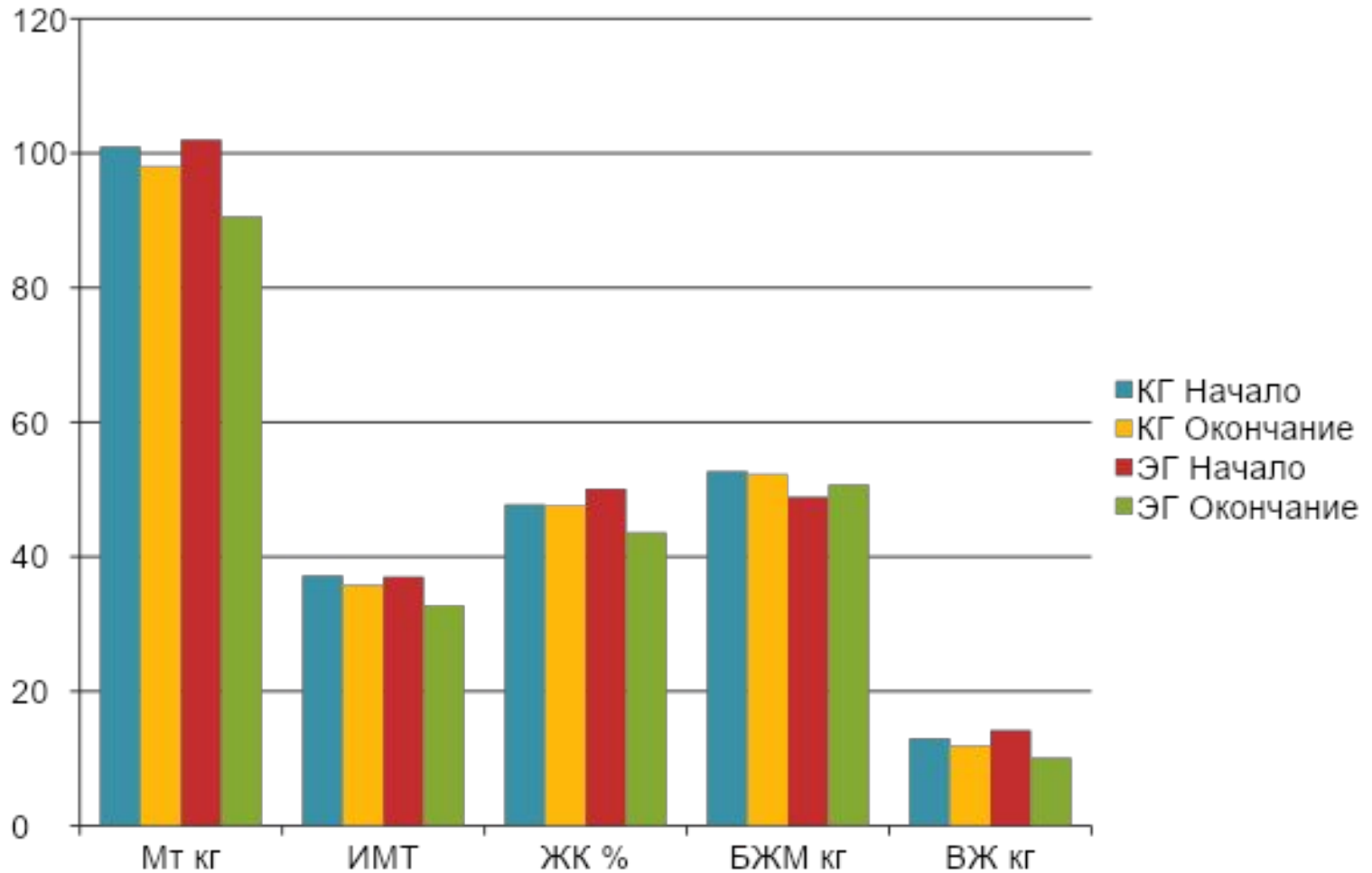


Рисунок 6 - Динамика состава тела контрольной и экспериментальной групп на завершающей стадии эксперимента.

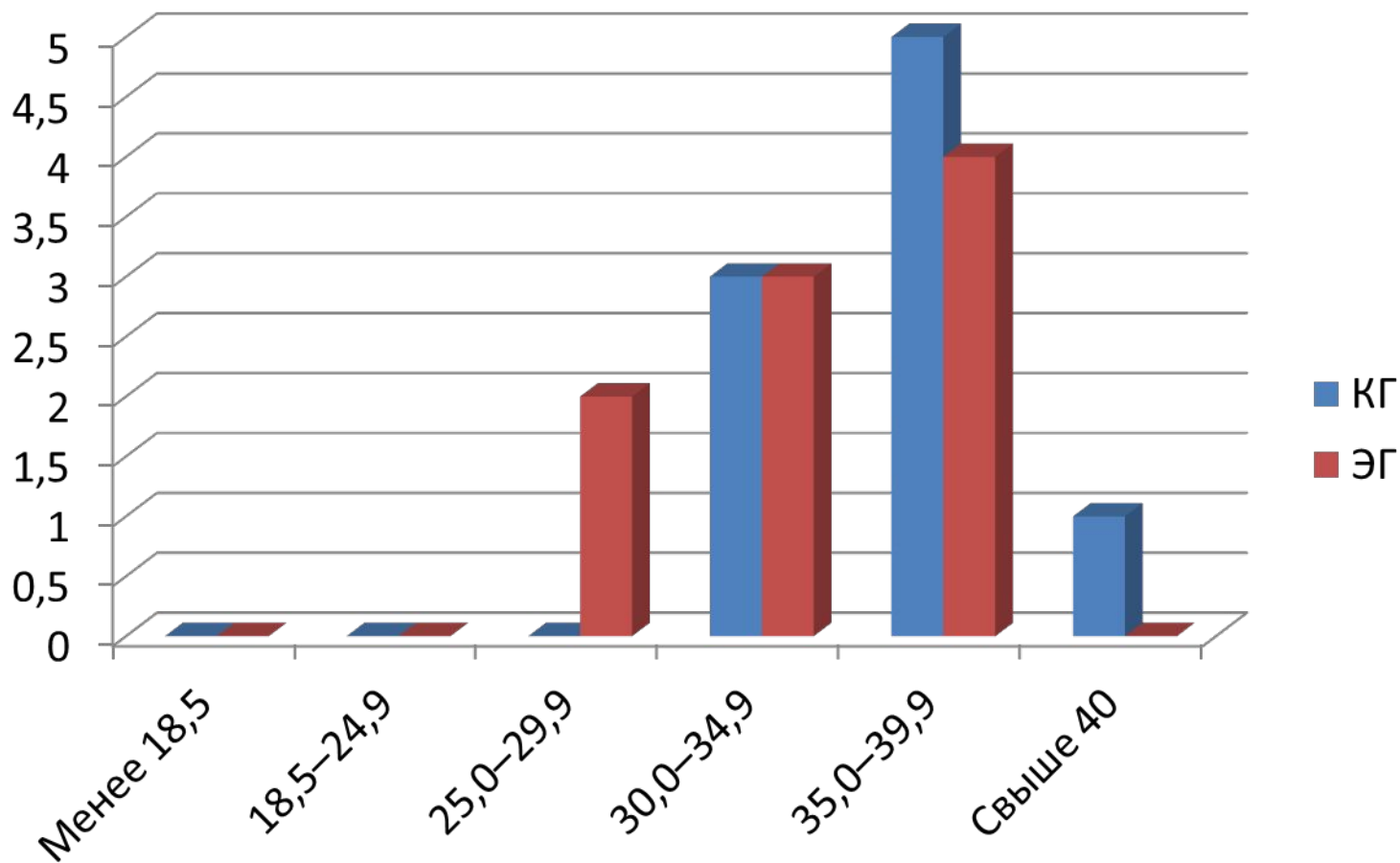


Рисунок 7 - Динамика классификации ИМТ контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента



# Практические рекомендации

Трехэтапный процесс разработки программы питания с соблюдением правил:

- Калорийность питания снижать в день тренировки на 30%, день после тренировки – на 40%. Количество белков, жиров и углеводов рекомендуем брать в отношении 30%/30%/40%. Белки растительные и животные употреблять в пропорции 50/50. Жиры не более 40-45 г в сутки, белки не менее 70-80 г в сутки.
- – В дни тренировки ограничить потребление белка животного происхождения, если у занимающейся женщины избыток не только жирового компонента, но и мышечного.
- – Количество приемов пищи в день должно быть не меньше 5. Между приемами пищи должно проходить не менее 2,5 но не более 3,5 часов. Один прием пищи – не более 400 г вместе с жидкостями.
- – Основной прием пищи должен быть сделан за 5 ч перед тренировкой, перекус – за 2,5-3 ч. Его содержание – медленные углеводы, растительные белки.
- – Обед разделять на два приема, если планируется жидкое блюдо (супы).
- – Один раз в неделю – «читмил» (запланированное нарушение диеты), но с сохранением нормальной калорийности по Э/З.