

современного человека зависит от уровня его здоровья и от того как он занимается физической культурой.

2. Здоровье молодежи – это залог успеха государства и гарантия стабильного социально-экономического развития страны, так как молодежь является будущим своей страны.

3. Физическая культура способствует проявлению лучших качеств личности студента, являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей. Физическая культура влияет на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества студента.

Список литературы

1. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дисс. канд. пед. наук. / А.В. Лотоненко – Воронеж, 1998.

2. Туренков А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник КемГУ. 2009.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ

Абышева Л.С., Быкова Е.В.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия

Вопреки общепринятому мнению, не существует таких пищевых добавок или диет, которые могли бы превратить обычного спортсмена в выдающегося атлета. Питание спортсменов практически ничем не отличается от питания людей, ведущих активный образ жизни, но не имеющих к спорту прямого отношения. Спортсменам и не спортсменам ежедневно необходимо пополнять запасы в организме углеводов, жиров, белков, витаминов, минералов и воды. Разница между занимающимися и не занимающимися спортом состоит лишь в

том, что атлетам требуется больше перечисленных компонентов. Организм спортсмена, выполняя во время тренировки большую физическую работу, сжигает больше калорий и быстрее тратит свои энергетические запасы.

Итак, белки и их роль: из них строятся ткани, в первую очередь мышечные. Рост тканей является непрерывным процессом, требующим постоянного пополнения запаса белков. Накапливание в организме большого количества белков ради быстрого мышечного развития нецелесообразно, так как, если содержание белков в пище превышает пятнадцать-двадцать процентов, излишки их просто выводятся из организма; кроме того, белки не оказывают мгновенного воздействия на рост мышечных тканей. Поэтому предпочтительнее принимать такую пищу, которая регулярно бы снабжала организм необходимым запасом белков.

Но сколько белков необходимо организму? Количество белков должно составлять от десяти до пятнадцати процентов ежедневного потребления калорий. Белковую пищу выбирайте осмотрительно, так как высокое содержание белков часто означает столь же высокое содержание жиров. Существует два вида белков: белки животные и растительные. Животные белки содержатся в таких продуктах как яйца, постное мясо, молоко и сыр. Источником растительных белков являются пшеница, рожь и свежие овощи.

Далее расскажу о жирах. Жиры обеспечивают мышцы энергией во время длительных периодов физической деятельности. Сначала организм получает энергию от углеводов. Если физическая активность становится более интенсивной или продолжается свыше одного часа, основную роль в производстве энергии начинают играть жиры. Перед тренировками, однако, не следует принимать жирную пищу. Для переваривания жирам необходимо от трех до пяти часов, в течение которых физические возможности организма снижаются, и человек весь этот период испытывает некоторое состояние сонливости. Жиры, желателно ненасыщенные, должны составлять не более двадцати пяти процентов ежедневного потребления калорий.

В число продуктов, богатых жирами, входят рыба жирных сортов, сливочное масло, сливки, копченое мясо, колбасы и жареная пища.

Теперь углеводы. Главная задача углеводов состоит в непрерывном снабжении энергией клеток организма. Углеводы легко усваиваются в виде глюкозы и являются первым источником энергии во время физической деятельности. Они должны составлять от пятидесяти до шестидесяти процентов ежедневного потребления калорий.

Углеводы бывают двух видов: простые и сложные. Простые углеводы содержат всего лишь одну-две молекулы сахара и присутствуют в свежих фруктах, газированной воде, конфетах и печеных изделиях. За исключением свежих фруктов, перед тренировками желательно не употреблять сладких продуктов, так как пища с высоким содержанием сахара обычно вызывает ощущение усталости и тяжести. В сложных углеводах содержится большое количество молекул сахара. Источниками углеводов этого вида являются овощи, шелушенный рис, хлеб из цельного зерна, злаковые и бобовые продукты, а также сушеные орехи.

Так же важны Витамины и минералы. Витамины в небольших количествах используются в клетках организма для осуществления обмена веществ. Минералы представляют собой химические вещества, необходимые для нормального функционирования нервных тканей и сокращения мышц. Существует мнение, что витамины и минералы в больших количествах способны значительно повысить качество физической деятельности, однако на практике эта теория убедительно не доказана.

Потребности каждого человека в витаминах и минералах индивидуальны. Лучше всех на вопрос, сколько вам нужно тех или иных элементов, ответит ваш лечащий врач.

Правильно составленная диета способна обеспечить среднего человека всеми необходимыми витаминами и минералами. Дополнительно принимать их следует только в том случае, когда очевиден недостаток их в организме. Витаминные и минеральные добавки принимаются под строгим контролем

медицинских работников, поскольку определенные элементы в больших дозах могут быть токсичными и способны даже привести к фатальному исходу.

Для спортсменов не менее важной является вода. Она служит для распределения в организме питательных веществ и вывода из него продуктов отхода. Кроме того, она необходима для осуществления обмена веществ и температурной регуляции. Недостаток воды в организме, называемый дегидратацией, существенно замедляет происходящие в нем процессы и резко снижает качество физической активности.

Человек на пятьдесят пять - шестьдесят процентов состоит из воды, и во время физических упражнений достаточное ее количество выводится из организма в виде пота. Поэтому во время и после физической деятельности необходимо пить много жидкости - не менее восьми стаканов в день. Чтобы пополнить запасы жидкости в организме, не ждите, когда начнете испытывать жажду.

Вода в ее естественном виде является наилучшим заменителем потерянной организмом жидкости. Так называемые спортивные напитки, хорошо освежающие и утоляющие жажду после физической деятельности, во время тренировок употреблять не рекомендуется. В таких напитках, специально разработанных для спортсменов, высоко содержание глюкозы, а углеводы даже в самых незначительных количествах замедляют прохождение жидкости из желудка в кишечник. Медленное распределение жидкости означает ее медленное поглощение организмом, который по этой причине начинает испытывать недостаток жидкости, необходимой для вывода продуктов отхода и поддержания температурного баланса.

Самое сложное: составление меню. Для обеспечения спортсменов оптимальным питанием совершенно необходимым является разработка специализированных продуктов, блюд и рационов, которые в наибольшей степени отвечают особенностям потребностей организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Все продукты питания делят на 6 основных групп, которые полезны при составлении меню и выборе продуктов и блюд в соответствии с потребностями спортсменов.

1. молоко, сыры, кисломолочные продукты: творог, кефир, простокваша, йогурт
2. мясо, птица, рыба, яйца и продукты изготовленные из них
3. мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия, картофель
4. жиры
5. овощи
6. фрукты и ягоды

1 и 2 группы продуктов являются главными источниками полноценных животных белков. Они содержат оптимальный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур тела.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С,Р, некоторых группы В, минеральных солей, ряда микроэлементов. Весьма важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

В настоящее время считается установленным что, рациональное питание может быть достигнуто только при достаточном разнообразии продуктов и правильным их сочетанием. Перечисленные 6 групп продуктов дополняют друг друга, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают его нужным количеством энергии, а также веществами, участвующими в регуляции физиологических процессов(витаминами и микроэлементами).

Питание спортсменов должно быть разнообразным и обеспечивающим организм всеми необходимыми веществами. Одностороннее питание, чрезмерное использование мяса, яиц и молока, себя не оправдывает более того,

- оно может послужить причиной нарушения обмена веществ и перегрузке организма определенными продуктами обмена, затрудняющими работу печени и почек.

Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

Таким образом, на основе вышесказанного можно сделать вывод, что в рацион спортсмена должны быть включены продукты всех 6 групп, особенно молочные и мясные, которые являются носителями полноценного белка. Рекомендуется включать в питание в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аверкиева Е.А.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей. Спорт это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы являемся прямым подтверждением, что спорт в нашей жизни очень важен. Но какую же все-таки пользу нам приносит спорт? Почему так важен спорт для нас? Как же он способен изменить многое в нашей жизни к лучшему? Почему нужно заниматься спортом? Какова его роль в жизни каждого из нас?

С помощью спорта мы можем держать свое тело в форме и выглядеть лучше. Так же, очень важна физическая закалка. Благодаря регулярным занятиям, мы можем держать мышцы в тонусе, избавляться от лишних килограммов, выглядеть гораздо стройнее и красивее. Почти каждый