

1. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: Автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / МОГИФК. - Малаховка, 1992. - 24с.

2. Апанасенко Л.Г. "Спорт для всех" и новая феноменология здоровья //Наука в олимпийском спорте. - Спец. выпуск "Спорт для всех". - 2000. - с.36-40.

3. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // ХДАДМ, 2004. - № 16. - С.

Поздняк Е.С.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2», г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Аннотация. Активные занятия спортом требуют изменений в питании спортсменов. Организация правильного питания для спортсменов влияет на результаты в спорте.

Ключевые слова: физическая нагрузка, рациональная организация питания.

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Процесс подготовки к соревнованиям требует от спортсмена огромных затрат времени и включает, как правило, ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха и полного восстановления физической работоспособности [1].

Активные занятия спортом требуют изменений в питании спортсменов. При организации рационального питания спортсменов в период напряженных физических нагрузок в условиях учебно-тренировочного сбора или в сложных условиях соревнований появилась необходимость использовать специальные продукты повышенной биологической ценности. Для наиболее результативных занятий спортом питание спортсменов должно содержать дополнительное увеличенное количество белков, нужных жиров, углеводов, витаминов. Например, С.С. Михайлов определяет значимость углеводов для восстановления ресурсов организма в спорте [2].

Потребность организма в углеводах зависит от уровня энергоза-

трат. По мере увеличения интенсивности, тяжести физического труда потребность в углеводах увеличивается. У спортсменов потребность в углеводах выше, чем у людей, занятых легким, средней тяжести и даже тяжелым физическим трудом [3].

Физическая работоспособность спортсменов в значительной мере зависит от соответствия фактического питания физиологическим потребностям организма [4].

В свою очередь, питание детей в спорте должно удовлетворять потребностям юных спортсменов. Потребность детей в пище зависит от возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года. Но самый главный показатель остается возраст. Рационально организованное питание у детей-спортсменов укрепляет здоровье, повышает спортивную работоспособность, способствует процессам восстановления и адаптации к физическим нагрузкам.

Основное внимание при организации питания юных спортсменов необходимо обратить на следующие аспекты:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;

- соответствие возрасту, особенностям организма с учетом вида спорта;

- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;

- режим питания юных спортсменов должен быть строго установленным;

- растущему организму требуется довольно частый прием пищи.

При этом дети не должны посещать тренировки в голодном состоянии, а так же не должно быть большого разрыва между физическими занятиями и последующим приемом пищи.

Сочетание рационально спланированного учебно-тренировочного процесса и сбалансированного питания может обеспечить достижение высоких спортивных результатов.

Знание влияния правильного питания на тренировочную и соревновательную деятельности у людей, занимающихся спортом, является актуальным вопросом на современном этапе развития спорта и имеет большое теоретическое и практическое значение.

Библиографический список:

1. Мари, Р., Греннер, Д., Родуэлл В. Биохимия человека. Том II // Мир. – 1993. – С. 248 - 260.

2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия / С.С. Михайлов – М.: Советский спорт, 2004. 170 с.

3. Росожкин, В.А., Пшендин, А.И., Мишина, Н.Н. Питание спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1995. 275с.
4. Пшендин, А.И. Питание спортсменов. – СПб, 2002. 160 с.

Поневчинская В.С., Линькова-Даниелс Н.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Брисбен, Австралия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Актуальность работы. Замена реальной жизни виртуальной приводит к тому, что люди перестают следить за своим здоровьем при постоянном использовании современных технических устройств. Студенчество наиболее уязвимая часть населения, т.к. в большой степени предрасположена к такому образу жизни, который приводит к стрессу, постоянным головным болям, заболеваниям глаз, опорно-двигательного аппарата и другим [1].

Цель исследования. Изучить насколько правильно в отношении к состоянию собственного здоровья студенты Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) умеют пользоваться современными техническими устройствами.

Методы исследования. Анализ современных источников, тестирование, опрос.

Анализ современной литературы. Изучение источников показало, что невозможно представить современную жизнь без технических устройств: мобильные телефоны, SMS-сообщения, общение через социальные сети, компьютеры, ноутбуки и планшеты, которые давно заменили телевизор, книги и прочие старомодные развлечения. С одной стороны, бороться с техническим прогрессом бесполезно. Техника сделала нашу жизнь более комфортной, и процесс этот будет продолжаться и дальше. С другой стороны, психологи и врачи уже сегодня предупреждают, что со временем зависимость от технических устройств может стать не менее опасной, чем игромания или алкоголизм [2].

Тексты деловых бумаг, экран компьютера, а вечером еще и «голубой огонек» телевизора – при такой нагрузке мало у кого зрение не ухудшается. Если постоянно сосредоточиваться на экран компьютера, то мышцы, управляющие хрусталиком, станут вялыми и слабыми. Как и всякие мышцы, которым не приходится работать, они теряют форму [3].