

Рациональное питание в жизни студента-спортсмена

Рациональное питание – это питание, которое содержит сбалансированные питательные вещества. Оно улучшает физические, энергетические потребности человека и является неотъемлемой частью жизни, поддерживая обменные процессы. В настоящее время у большей части молодого населения, в том числе у студенческой молодежи, питание не соответствует из-за недостаточной материальной обеспеченности и из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу [5].

Некомпетентность в этом вопросе, может привести к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням, ослаблению иммунитета. Студентам, которые занимаются спортом или ведут активный образ жизни, необходимо усиленное питание. Спортивные тренировки вызывают большое напряжение физических и умственных возможностей спортсмена, что приводит к физическому перенапряжению и нарушению нормальной работы организма. Рациональное питание во многом способствует улучшению спортивных результатов, так как правильно питающийся человек быстрее восстанавливает силы и скорее возвращается к тренировочной деятельности после многодневных ответственных соревнований. Чтобы оставаться здоровым, человеческий организм должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также некоторое количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды.

Белки – обеспечивают организм энергией, когда в результате длительной и интенсивной физической нагрузки исчерпываются запасы питательных веществ. Углеводы – основной источник энергии, который необходим организму при больших физических нагрузках. Жиры – еще один источник энергии [2].

Так же для молодого организма, важен режим приема пищи. Распространенная среди студентов привычка пропускать завтрак – одна из самых вредных. Желательно, чтобы основные приемы пищи приходились на завтрак и обед, а вечером вы могли обойтись салатом, фруктами, йогуртом [4].

Завтрак должен стоять на первом месте. Много времени не понадобится, чтобы вкусно и полезно позавтракать, тогда появится больше выносливости и силы.

В обед желательно употребление первого блюда – борщ, суп мясной, рыбный, и второго – мясо с капустой, картошкой, рыба с гарниром и можно вдобавок десерт, чай или сок по желанию. Ежедневно нужно получать горячую пищу, потому что именно в таком виде она не потеряет свои питательные вещества и быстро усвоится организмом [3].

Точное соблюдение времени приема пищи положительно сказывается на спортивных результатах

В зависимости от скорости метаболизма спортсмену необходимо поесть за 2-3 часа до тренировки или соревнования. Также необходимо поесть в течение получаса сразу после тренировки. Пища должна быть богата углеводами с высоким гликемическим индексом и белками, нежелательно в это время употреблять продукты, содержащие кофеин.

В учебные дни студенты для повышения работоспособности и способа отогнать сон, выпивают в огромных количествах разные энергетические напитки и кофе, но это срабатывает только на короткое время. И учащимся занимающимся спортом не желательны такие напитки, ибо после перенапряжения нервной системы наступает торможение, сильная усталость, отсутствие настроения. Обязательно в течение дня выпивать 1,5-2 литра питьевой воды.

Однако от одного только питания спортсменам невозможно получить достаточное количество витаминов, необходимых для организма. Поэтому добавлять в рацион пищевые добавки и витамины. Идеальной добавкой к рациону подходит спортивное питание [1].

Функции спортивного питания: обеспечение притока полезных витаминов и минералов, увеличение результативности тренировок, «снабжение» организма дополнительной энергией, поддержание высокого темпа метаболизма, хорошее усваивание питательных веществ, защита организма от сильных перегрузок, эффективное сжигание жировых отложений во время тренировки и после нее.

Протеин – это белок, который легко усваивается человеческим организмом. Он улучшает процессы выработки тестостерона – гормона, который отвечает за рост мышечной массы, одновременно выступая в роли того самого материала, из которого и будут «расти» мышцы.

Креатин – карбоновая кислота, входящая в состав азота, помогает уменьшить время восстановления сил после мышечных интенсивных тренировок, что приводит к большей выносливости и неплохим силовым показателям.

Аминокислоты – дополнительный источник белка для быстрого наращивания мышечной массы и снижения болей в мышцах и их быстрого восстановления [2].

Спортивное питание эффективно помогает как начинающим, так и профессиональным спортсменам.

Таким образом, здоровье студента-спортсмена напрямую зависит от того, как он питается. В основе жизнедеятельности организма человека лежит непрерывный обмен веществ между организмом и средой. Современный студент должен задумываться о биологической ценности продуктов, режиме питания, сочетании питания с движением, влиянии питания на внешность и здоровье.

Список литературы

1. Лифляндский В.Г. Современное питание. Заблуждения и мифы. СПб: БХВ-Петербург, 2005. – 128с.
2. Колеман Э. Питание для выносливости. Пер. с англ. – Мурманск: Издательство "Тулома", 2005г. ISBN 5-9900301-2-6

3. Здоровое питание для студентов.
URL:<https://www.poedim.ru/content/988-zdorovoe-pitanie-dlya-studentov> (дата обращения: 16.04.2019)

4. Правильное питание для студента URL: <https://letbepfit.ru/blog/pravilnoe-pitanie-dlya-student/> (дата обращения: 16.04.2019)

5. Рациональное питание, его значение и особенности URL: <http://www.grandars.ru/college/medicina/racionalnoe-pitanie.html> (дата обращения: 16.04.2019).

Ремезова А.Д., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Главный тренд XXI века – здоровый образ жизни

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни, в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду, обеспечивающая гармоническое развитие личности, являющаяся важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1, 2].

Итак, здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, волевыми качествами, степенью эмоциональной устойчивости.