

нереально. Главное стремление человека должно заключаться в том, чтобы самостоятельно переживать тревоги своей жизни и справляться со стрессами.

Библиографический список

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко – Издательство: Издательство Южного федерального университета, 2017.
2. Интернет-источник <https://psychoday.ru>
3. Интернет-источник <http://psychologiya.org>
4. Шарков, Ф.И. Общая конфликтология: учебник / под общей редакцией: Ф.И. Шарков – Издательство: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2018.

УДК 796.015.6

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
zotmfk@yandex.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Аннотация. Питание людей систематически занимающихся спортом показано как средство оптимизации их спортивной подготовки. Представлены особенности культуры питания спортсменов. Спортивное питание должно основываться на научном подходе, который будет учитывать особенности спортивной деятельности и здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спорт, здоровье, углеводы, белки, спортивные добавки.

Olkhovskaya E.B.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia
zotmfk@yandex.ru

HEALTH-SAVING ASPECT OF SPORTS NUTRITION

Abstract. Nutrition of people systematically involved in sports is shown as a means of optimizing their sports training. Presents features of the culture of nutrition of athletes. Sports nutrition should be based on a scientific approach that will take into account the peculiarities of sports activities and the health of athletes.

Keywords: sports, health, carbohydrates, proteins, sports supplements.

Современный спорт невозможно представить без проблемы научно-организованного питания спортсмена. Каждый человек, имеющий хоть какое-нибудь отношение к занятиям спортом или фитнесом, считает себя компетентным в вопросе спортивного питания. Существует большое количество различных публикаций на данную тему: от наукоемких и профессиональных, до абсолютно дилетантских и безграмотных. Именно из-за этого в обществе установилось двойственное отношение к данному вопросу.

Питание является одним из самых главных факторов, влияющих на результативность занятий спортом, будь вашей целью похудение, наращивание мышц или победа на серьезных спортивных соревнованиях. Для сохранения на пике идеального соотношения диеты и затрат энергии, используются всевозможные эргогенные помощники: спортивные добавки, технические усовершенствования, психологические беседы. Использование данных методов направлено на повышение адаптивных возможностей спортсменов к высоким нагрузкам. Основная роль питания занимающихся спортом заключается в удовлетворении организма энергией в должном объеме, минералами и витаминами, и всеми необходимыми веществами при выполнении тяжелой физической нагрузки [1].

Потребность организма спортсмена в пище и энергии зависит от ряда факторов: пола, возраста, состояния физического здоровья, специфики и интенсивности нагрузок в процессе тренировок [1, 2].

Питание спортсмена составляется в зависимости от задач, которые он поставил на данном этапе тренировок. Именно поэтому оно не может быть однообразным весь год. Так, например, для тех, кто занимается силовыми видами спорта (атлетическая гимнастика, единоборства и т.д.) в период межсезонья может стоять задача поддержание веса в определенных границах или переход на другую категорию. В этом случае нормально небольшое увеличение содержания жиров в процессе питания. Перед соревнованиями на первое место выходит сохранение достигнутых результатов. Но при необходимости именно тогда производится быстрая сгонка веса. Таким образом, у таких спортсменов диета формируется так, чтобы или полностью возмещать потребности в главных пищевых веществах, или создавать небольшой дефицит калорий, главным образом за счет жиров. Во время же соревнований силовикам необходимо обеспечить мышцы нужными макро и микроэлементами для развития максимальной силы. Тогда необходима сбалансированная диета, которая учитывает увеличение потребностей в энергии за счет напряженного графика соревнований. В этот период, составляя спортивную диету необходимо увеличивать поступление энергии в организм в виде углеводов, снижая при этом потребление жиров.

Неудовлетворение организма спортсмена в жидкости и истощение энергетических ресурсов – два главных фактора, негативно влияющих на физическое состояние спортсмена [2]. Даже небольшие физические нагрузки способствуют потере жидкости. Если же нагрузки являются интенсивными и продолжительными, потери жидкости могут быть значительными, что может привести к существенному ухудшению самочувствия.

Как известно, любая двигательная активность требует определенных энергозатрат от организма. Необходимая энергия может поступать из пищи, либо организм расходует свои собственные энергоресурсы. Если при соблюдении спортивной диеты в организм не поступает необходимое количество энергии извне, в ход идут запасы жира и углеводов (гликогена), если же и они на исходе, источником энергии служит протеин.

Особенно важно в процессе занятий следить за углеводами, так как они являются основным источником энергии для мышц. В период нагрузок запасы гликогена истощаются, и если в организм вовремя не поступит дополнительная энергия, спортсмен не сможет поддерживать

на максимальном уровне свою работоспособность. Применение специализированных спортивных напитков в период тренировок позволяет постоянно поддерживать необходимый уровень углеводов в организме, что обеспечивает максимальную эффективность тренировочного процесса. Выбор специального напитка зависит как от вида спорта и интенсивности тренировок, так и от разнообразных внешних факторов, например от температуры и влажности воздуха.

Основной принцип питания – наполнить клетки организма спортсмена энергией. Энергией для каждой клетки является гидролиз аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), которая синтезируется клетками организма из углеводов. Таким образом, спортсмена главным в питании являются углеводы. Белки же используют как материал для строительства тканей организма. Они могут быть отправлены на производство АТФ, но с затратой большого количества энергии. Белки не усваиваются клетками организма без гормона инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Соотношение в питании белка и углеводов не должно превышать одной четверти белков по отношению к углеводам, тогда количество выработанного инсулина хватит для усвоения белка [1]. Калорийность питания спортсмена следует считать по калорийности углеводного питания.

Меню спортсмена в основном формируется на обычных продуктах с учетом указанных выше особенностей. Но очень часто спортсмены используют различные добавки. Что же такое спортивные добавки? Собственно, значение этого понятия находится в самих словах – необходимое дополнение к обычному питанию при занятиях спортом. Спортивные добавки – это витамины, белки и углеводы в различных формах. Основной задачей спортивных добавок является пополнение энергии после тяжелых тренировок и предоставление дополнительных белков для роста мышц. Существуют разные категории спортивных добавок, если необходимо наращивание мышц, то используют добавки с высоким содержанием белков и углеводов, а если нужно поддержание спортивной формы, то достаточно добавки с содержанием минеральных веществ и витаминов. Сегодня спортивные добавки используются почти во всех видах спорта, если заглянуть в раздевалку фигуристам, боксерам или легкоатлетом, то везде можно увидеть стол с различными витаминно-минеральными комплексами. Эти средства официально разрешены Всемирным антидопинговым агентством. Если разобраться,

то спортивные добавки похожи на детское питание, в них также много витаминов и питательных веществ. По содержанию они подразделяются на гейнеры (набор массы), белковые (протеины), аминокислоты, энергетики, креатин, витаминно-минеральные комплексы и кардиодобавки.

Спортивные добавки не действуют, когда нет хороших тренировок и нормального питания. Большой ошибкой является заменять обычную пищу добавками. Очень важна цикличность применения спортивного питания, и сочетание этого с адекватным занятием спортом. Необходимо отличать употребление и злоупотребление.

Следовательно, питание имеет большое значение, как в сохранении здоровья, так и в достижении высоких спортивных результатов. Необходим научный подход в организации питания людей профессионально занимающихся спортом. Это обеспечит достижение наилучших спортивных результатов без приобретения серьезных хронических проблем со здоровьем.

Библиографический список

1. Ольховская, Е.Б. Культура питания в контексте здорового образа жизни человека / Е.Б. Ольховская // Научная интеграция: сборник научных трудов – 2016. – С. 1093-1096.

2. Сапегина, Т.А. Возможности физической культуры в увеличении продолжительности жизни людей старшего поколения / Т.А. Сапегина // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т.2. № 5(22). – С. 713-715.

УДК 796.011.3

Осмачко М.И., Зотин В.В.

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Красноярск, Россия

osmachko1995@mail.ru

ПРИЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются основные приемы мотивации студентов университета, которые позволят повысить интерес к занятиям