

<http://www.mk.ru/social/health/2017/07/13/vrachi-neozhidanno-vystupili-protiv-propagandy-zozh.html>(дата обращения 28.10.2017)

4. Интернет-магазин «BodybuildingShop» «Вред спортивного питания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bodybuilding-shop.ru/vred-sportivnogo-pitaniya/>(дата обращения 28.10.2017)

5. Состав продуктов. «Вред спортивного питания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sostavproduktov.ru/sportivnoe-pitanie/vred-sportivnogo-pitaniya>(дата обращения 28.10.2017)

Лазарева А.Н., Шейко Г.А.
Стерлитамакского Башкирского Государственного Университета
г. Стерлитамак, республика Башкортостан, Россия

СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ.

Аннотация. Каждый спортсмен для лучшего результата в том или ином виде спорта обязан следить за своим рационом питания. Поэтому уже с раннего возраста школьники-спортсмены должны приучаться к правильному питанию. Ведь успех в спорте достигается благодаря тому, что контролируются все аспекты жизнедеятельности человека, особое внимание надо уделить каждодневному питанию. Еда является неотъемлемым источником энергии, силы, питания и восстановления организма.

Ключевые слова. Школьники-спортсмены, правильное питание, рацион.

В период физической активности организму требуется большое количество энергии, которая расходуется на работу мышц, поэтому число калорий в пище, употребляемой школьниками-спортсменами, должна быть выше в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

В меню юного спортсмена обязательно должно быть:

1) Продукты, содержащие белок. Например, мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Белок необходим для образования мышц, клеток, тканей и органов.

2) Продукты, которые содержат углеводов. В основном простые сахара, которые быстро всасываются и легко усваиваются в организме. Например, сахароза, глюкоза, фруктоза. Кроме быстрорастворимых углеводов организму спортсмена нужно и такие углеводы, как крахмал. Он расщепляется только под влиянием пищеварительных соков и медленно впитывается, поддерживая нужный уровень углеводов в крови в течение длительного времени. Крахмал содержат крупы, хлеб, картофель.

3) Соки, фрукты и овощи. Эти продукты носители витаминов и минеральных солей.

4) Необходимое количество жидкости.

Формула расчета компонентов для спортсмена, выглядит так:

- Белки – 30-35%
- Жиры – 10-20%
- Углеводы – 50-60%

В то же время обязательно нужно внести изменения в режим питания, увеличив количество приемов пищи до 5 – 6 раз в день. Есть советуют немного, за 1,5 часа до тренировки или соревнования. Нельзя, чтобы ребенок уходил на тренировку

голодным. В таком случае может произойти истощение углеводных ресурсов, что сразу ухудшает работоспособность. После завершения тренировки нужно поесть через 15—20 минут.

В последствие интенсивной спортивной нагрузки аппетит может подавляться на сравнительно долгое время. Это наблюдается как на практике, так и в специальных научных исследованиях.

Систематические физические нагрузки изменяют и тягу к разнообразным продуктам питания. Причем чем интенсивнее тренировочная программа, тем капризнее аппетит. Природа – мать благодаря избирательности аппетита заявляет, что необходимо организму в данное время. И она чаще всего права в своем выборе. Поэтому необходимо прислушиваться к желаниям организма, но сохранять чувство меры касательно количества потребляемой пищи.

Также, важно отметить, что рацион питания у спортсменов должен быть разнообразным и состояться, ориентируясь на особенности организма ребенка и на его вид спортивной деятельности.

Примерный рацион питания спортсмена-школьника на день:

1) Завтрак.

Утром рекомендуют употреблять сложные и простые углеводы: злаковые культуры, фрукты, соки, потому что всю ночь организм работал и ему нужно восполнить свой энергетический запас.

2) Второй завтрак.

На второй завтрак можно съесть фрукты или кисломолочные продукты, например, сыр, творог, молоко.

3) Обед.

Обед для спортсменов является главным в употреблении пищи. На него возлагается две основные задачи:

- Продукты должны включать необходимое количество белка
- Еда должна содержать нужные для полноценной работы организма витамины, минералы и микроэлементы.

На обед можно съесть, например, отварную грудку, разнообразные супы, яйца, овощи и фрукты, салаты, кисломолочные продукты.

4) Полдник.

На полднике можно перекусить кисломолочными продуктами, овощами или фруктами.

5) Ужин.

Вечером необходимо есть малокалорийную пищу. Например, различные молочные продукты, сухофрукты, морские продукты, куриное мясо, яйца.

Перед сном школьнику-спортсмену можно предоставить стакан кефира, простокваши. Эти кисломолочные продукты будут дополнительным источником белка, который способствует ускорению процессов восстановления организма.

Правильное питание спортсмена осуществляет следующие действия в организме:

1. Активирует и нормализует обменные процессы для роста мышц и процесса восстановления.
2. Снабжает всеми нужными микроэлементами, витаминами и калориями.
3. Регулирует вес

Поэтому очень важно соблюдать правильное питание как юным, так и опытным спортсменам.

Библиографический список

- 1) В.Г. Лифляндский, В.В. Закревский. Правильное питание школьников при занятиях спортом. – 2017. URL: <http://medbe.ru/health/pitanie-beremennykh-i-detey/pravilnoe-pitanie-shkolnikov-pri-zanyatiyakh-sportom/> (дата обращения 27.11.17)
- 2) Советы по питанию для спортсменов и меню на каждый день. – 2016. URL: <http://vseprozdorovie.ru/stati/pitaniye-sportsmenov-menyu.html> (дата обращения 28.11.17)
- 3) М.В. Арансон. Питание для спортсменов – 2013. URL: http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/ (дата обращения 27.11.17)

Лимонова А.Д., Потапова Н. В.
Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,
Екатеринбург, Россия

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

Аннотация: Состояние здоровья населения страны тесно связано с демографической ситуацией. Здоровье - естественное состояние организма, характеризующее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, при отсутствии болезней и физических дефектов. Такой показатель как здоровье важен не только для одного человека, но и для всего общества. В данной статье рассмотрены основные вредные факторы, влияющие на здоровье, как студентов, так и всех людей в целом.

Ключевые слова: здоровье, факторы риска, студенты.

Для чего человеку необходимо здоровье? Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а так же и значительные перегрузки. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых, правил здорового образа жизни. В следствие, этого образуются доминирующие факторы риска для здоровья в современном обществе. Что же такое фактор риска? Это фактор, не являющийся непосредственной причиной определенной болезни, но увеличивающий вероятность ее возникновения.

Целью нашей работы является изучение различных факторов риска. А также исследование отношения к здоровому образу жизни студентов УрГУПС.

Существует множество факторов риска влияющих на здоровье человека.

Во-первых, нездоровый образ жизни. Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, постоянное психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, неблагоприятный моральный климат в семье, низкий культурный и образовательный уровень, низкая медицинская активность.

Во-вторых, неблагоприятная наследственность. Наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, генетический риск.

В-третьих, внешние неуправляемые факторы. В данную категорию входят климатогеографические факторы, влияющие на здоровье человека. Прежде всего, это температура окружающей среды, ведь известно, что заболевания людей живущих на севере, серьезно отличаются от заболеваний у народов, проживающих в более южных широтах. Кроме того, влияние оказывают стабильность и сбалансированность климатических условий. Но наибольшую опасность для человека представляет проживание в зонах с радиоактивным заражением, а также с серьезным загрязнением окружающей среды. [3]