

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Т. С. Колмаков

Научный руководитель: М. Д. Кудрявцев, профессор кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта, д.м.н., профессор

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. Питание является одним из ключевых факторов, которые влияют на спортивные результаты и общее здоровье спортсменов.

Правильное питание может улучшить выносливость, ускорить восстановление после тренировок и соревнований, а также снизить риск травм. Особенности питания при занятиях спортом включают в себя правильный выбор продуктов, оптимальную частоту приема пищи и соотношение белков, жиров и углеводов [1].

Данная тема особенно актуальна из-за активной вовлеченности населения в спорт в последние годы, ведь питание – это ключевой фактор, который влияет на эффективность спортивной деятельности и качественное восстановление сил после нее. К сожалению, питание большинства спортсменов не отвечает принципам рациональности из-за их недостаточной осведомленности [2].

Основные принципы питания при занятиях спортом следующие:

1. Обеспечение организма достаточным количеством здоровой энергии. При занятиях спортом организм тратит больше энергии, поэтому необходимо увеличить количество потребляемых калорий. Однако это не означает, что нужно есть все подряд. Спортсменам следует выбирать продукты, богатые белками, углеводами и жирами, которые обеспечивают организм энергией.

Белки – это основной строительный материал спортсменов, необходимый для роста и восстановления мышц [3]. Спортсменам рекомендуется потреблять 1,2-2 г белков на 1 кг массы тела в день.

Жиры имеют функции энергетическую и пластическую, строят наши клеточные мембраны, регулируют активность некоторых гормонов и ферментов [4]. Суточная потребность спортсменов в жирах: 0,8-1,2 г на 1 кг массы тела в день. Спортсменам следует потреблять здоровые жиры, такие как оливковое масло, рыбий жир и орехи.

Углеводы – это основной источник энергии для организма спортсменов, их должно быть много [5]. Суточная потребность спортсменов в углеводах: 5-7 г на 1 кг массы тела в день. Также нужно отметить, что большая часть углеводов должны быть медленной – ягоды и фрукты.

2. Потребление достаточного количества витаминов и минералов. Витамины и минералы играют важную роль в обмене веществ и иммунной системе. Без них замедляется процесс восстановления и роста мышц. Все самые важные процессы в нашем организме протекают с витаминами, а активные тренировки, ускоряющие метаболизм, заставляют повышать дозы витаминов. Минералы нам очень необходимы для мышечного сокращения, синтеза белков и нервной проводимости [6].

Поэтому в рационе каждого спортсмена должны присутствовать продукты богатые витаминами и минералами. Также можно использовать некоторые спортивные добавки в виде витаминно-минеральных комплексов [7].

3. Равномерное распределение питания. Лучше большее количество порций, чем их объём. Спортсменам следует распределять приемы пищи на 4-6 раз в день с интервалом в 2-3 ч. Это помогает поддерживать уровень глюкозы в крови на оптимальном уровне и обеспечивает мышцы постоянной энергией [8].

4. Потребление достаточного количества воды. Одним из ключевых продуктов при занятиях спортом является вода. Она помогает поддерживать температуру тела, улучшает пищеварение и обеспечивает мышцы влагой. Рекомендуется употреблять не менее 2-3 литров воды в день [8].

Также важно учитывать индивидуальные особенности организма и требования конкретного вида спорта. Например, при занятиях аэробикой и кардиотренировках рекомендуется употреблять больше углеводов, а при силовых тренировках – больше белков.

Цель исследования: ознакомление с особенностями питания во время занятий спортом.

Материал и методы исследования.

Предмет исследования: влияние питания на организм человека при занятиях спортом.

Проведен обзор 8 отечественных и зарубежных источников, глубина научного поиска 5 лет.

Использованы теоретический и анкетный методы.

Объект исследования – 100 студентов института инженерной экономики (ИИЭ) Сибирского государственного университета.

Статистическая обработка данных проведена с помощью программ «GoogleForm» и «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из данных проведенного опроса среди студентов в мае 2023 года, можно выделить следующие результаты.

Изучен и ответ на вопрос; Занимаются ли студенты спортом? Установлено, что большая часть (67%) студентов занимаются спортом только в университете на занятиях. Посещают спортивные секции или участвуют в спортивных соревнованиях только 15% опрошенных. Тренажерный зал посещают 13% респондентов, а 5% – вовсе не занимаются спортом (рисунок 1).

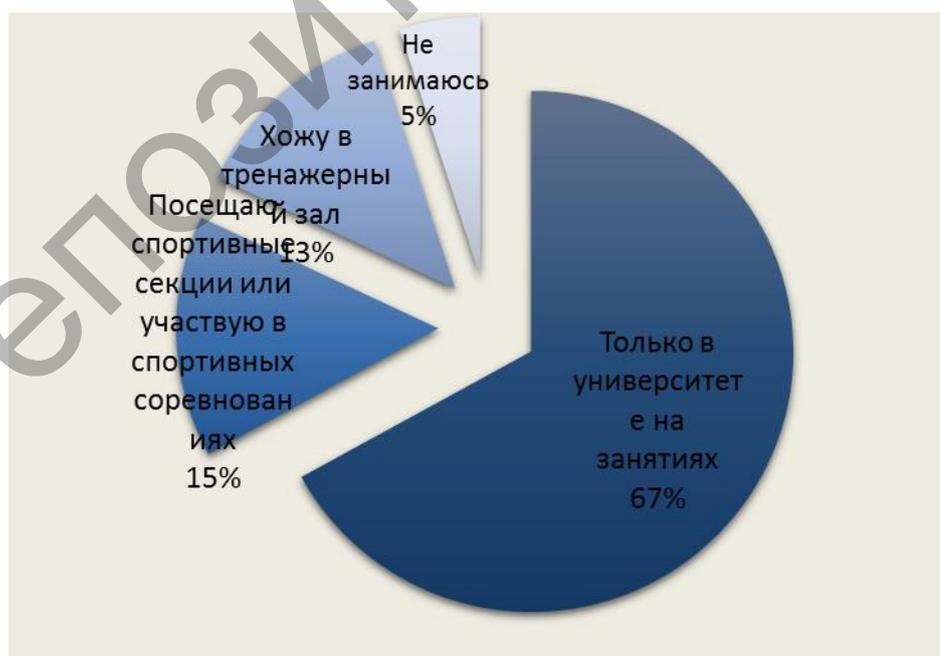


Рисунок 1 – Результаты ответов на первый вопрос

Удалось установить, что большая часть (59%) студентов не знают об особенностях питания при занятиях спортом вообще. Частично знают об этом 25% опрошенных, и только 16% респондентов знают все особенности питания (рисунок 2).

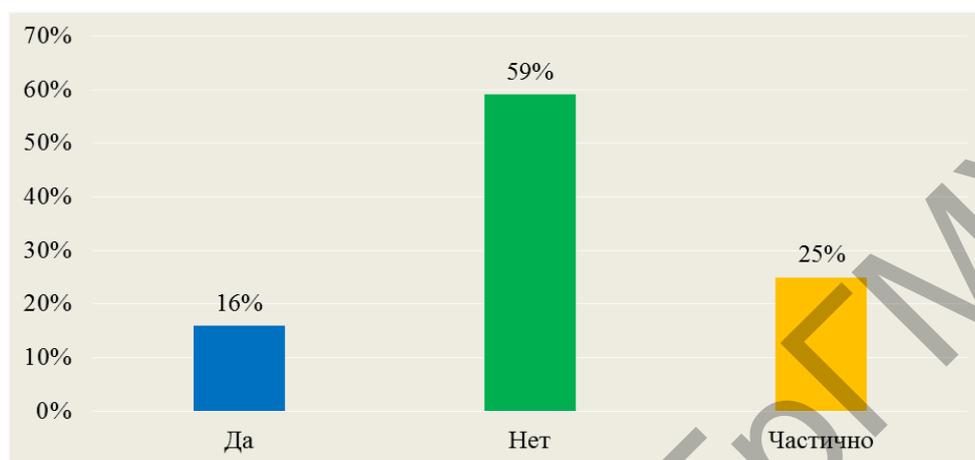


Рисунок 2 – Результаты ответов на второй вопрос

Выводы. Питание является очень важным компонентом при занятиях спортом, но большая часть студентов об этом не осведомлены. Нужно активно распространять эту информацию на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Литература

1. Питание [Электронный ресурс]; URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Питание>.

2. Все больше россиян занимаются спортом или физкультурой [Электронный ресурс]; URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/02/14/962911-bolshe-rossiyan-zanimayutsya-sportom>.

3. Белки [Электронный ресурс]; URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Белки>.

4. Жиры [Электронный ресурс]; URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Жиры>.

5. Углеводы [Электронный ресурс]; URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Углеводы>.

6. Биологически значимые элементы [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Биологически_значимые_элементы.

7. Поливитаминные препараты [Электронный ресурс]; URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Поливитаминные_препараты.

8. Питание спортсменов [Электронный ресурс]; URL: <https://muzoktcrb.ru/blog/pitanie-sportsmenov.html>.

УДК 613.2-053.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. Д. Колокольцева, М. Н. Терещенко

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация*

Введение. Актуальность изучения данной темы состоит в том, что в нашей стране остро стоит проблема оздоровления детей и, в частности, приобщения к здоровому питанию детей младшего дошкольного возраста. Педагоги дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) знакомят детей с полезными и вредными продуктами питания, фруктами и овощами, с технологическими картами приготовления простейших блюд и т.д. Создание таких условий обеспечивает приобщение детей к здоровому образу жизни, в том числе и правильному питанию. Однако в семье для дошкольников уделяют мало внимания этим условиям, вследствие чего, дети питаются неправильно. Родители зачастую не имеют достаточных знаний о том, как приобщить ребёнка к здоровому питанию, в результате чего у детей слабо выражен интерес и привычка к правильному питанию.

Данная тема освещена в работах учёных и философов от Авиценны до наших дней.

В ходе анализа отечественной и зарубежной литературы мы определили следующие ключевые понятия исследования:

Ценность – способность вещи или непосредственно удовлетворять какую-нибудь потребность, или доставить средство такого удовлетворения, по мнению датского философа начала XX века Г. Гёфтинга [4].