

Дашкова Е.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Психологическая система подготовки для образования соответствующего предстартового состояния

Каждому атлету во время соревнований нужно показать свою сноровку, морально-нравственные, интеллектуальные и физические способности. Значительную роль здесь занимает психологическая концепция. В ходе различных соревнований осуществляется проверка профессиональных навыков, умственного и физиологического потенциала атлета. Наиважнейшая цель данного этапа – создание оптимального предстартового состояния, при котором атлет сможет проявить свои лучшие спортивные данные.

Общая психическая организация непосредственно сопряжена с воспитательной и идеологической деятельностью спортсмена. В особенности это принадлежит к развитию идеологической уверенности, воспитанию личностных качеств. В план тренировок обязаны быть включены события, нацеленные на развитие спортивного характера. Важным компонентом эффективного выступления на состязаниях является спортивный характер. Характер закрепляется и проявляется на соревнованиях, однако формируется он в процессе тренировок.

Главные аспекты спортивного характера:

- постоянство выступлений на соревнованиях;
- усовершенствование итогов от состязаний к состязаниям;
- по сравнению с тренировками, улучшенные результаты в период состязаний;
- наилучшие итоги, нежели в подготовительном этапе.

Психическая подготовленность атлета к состязаниям обуславливается следующим:

- спокойствием атлета в различных экстремальных ситуациях, это считается отличительной особенностью его взаимодействия к находящейся вокруг среде;
- полной уверенностью атлета в себе и в собственных силах;
- боевым настроем атлета. Ровно, как и подход к ходу и итогу работы, настрой атлета обеспечивает желание в победе, то есть достижению поставленной задачи, что способствует выявлению дополнительных возможностей [1,2].

На сознание и на подсознание атлета действует общий принцип технологии психологической подготовки. Каждый способ работы должен применяться, учитывая способности организма и действия атлета. Рассмотрим некоторые из них:

– лекции и разговоры, нацеленные на психическое образование атлетов. Их сущность обязана содержать в себе: разъяснение отличительных черт психологических состояний, свойственных для спорта; обучение своеобразным приемам и т.д. Нужно понимать, что основным способом влияния на атлета является убеждение;

– гетеротренинг. На момент пребывания в релаксации атлеты исследуют и разучивают специально созданные формулы самовнушения;

– внушенный отдых. Атлет успокаивается, пребывает в абсолютной расслабленности, начинает чувствовать тепло в мышцах и приятную тяжесть. Способом влияния на уровень сознания и подсознания является внушение;

– внушенный сон – гипноз, сохраняет значительную способность атлета воспринимать то, что говорит ведущий. В это время осуществляется действие на подсознание. В этом случае императивное внушение является способом воздействия на атлета;

– аутотренинг. Независимое ни от кого использование предварительно подготовленных или изученных внушений в состоянии абсолютной расслабленности. Целью считается переход внушений в самовнушения, усовершенствование элементов саморегулирования. Способ воздействия – самовнушение;

–рассуждения и размышления. Данные методом преобразуют внушения в самовнушения, однако, лишь способом самоубеждения;

–особенную значимость представляют действия наставника, нацеленные на оптимизацию морально психологического состояния атлета во время подготовки к состязаниям. В качестве таких воздействий используются педагогические тесты, контрольные программы тренировок, с помощью которых реализуется наблюдение динамики роста готовности атлета к состязанию.

Совместное применение этих способов улучшает концепцию саморегулирования атлета. Во время соревнований это облегчает работу саморегуляционных элементов сознания, так как уменьшается негативное воздействие подсознания.

Подготовка атлета перед состязаниями обладает исключительно психологическим характером. Следует перебороть негативные формы состояния, которые атлет испытывает перед стартом. Необходимо увеличить собственный тонус, добиться того, чтобы у атлета были все качества необходимые для победы в предстоящем состязании. Такое психологическое состояние считается условием для улучшения спортивных результатов [3,4].

Литература

- 1 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.-89 с.
- 2 Хеклов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003. - 36 с.
- 3 Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2004.- 177 с.
- 4 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. - Алма-Ата, 1987. - 135 с.

Дашкова Е.А., Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Адаптивная физическая культура

АФК разработана специально для людей, имеющих отклонения в физическом и моральном здоровье.

Адаптивная физическая культура преодолевает психологический барьер, препятствующий ощущению полноценной жизни, нормальному развитию людей с ограниченными возможностями.

Адаптация – это назначение методов физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Физическая культура должна во всех проявлениях подталкивать к физическим улучшениям, направлять на содействие к функциональному оздоровлению организма, к обеспечению жизнедеятельности организма, формированию и оздоровлению организма.

Адаптация – привыкание к жизненным ситуациям.

Теория АФК как наука исследует сущность, структуру, функции АФК, ее задачи, основы, характерные части деятельности должностных лиц и специалистов в этой области.

Одной из основных задач теории АФК является изучение потребностей, интересов личности инвалида.

Теория АФК должна выявлять сложную взаимосвязь между другими областями науки и опытом группы людей, связанных со здравоохранением, образованием, социальным обеспечением и, в свою очередь, должна стать путем развития.

Функции адаптивной физической культуры:

- подготовка, профилактика, реабилитация;
- лечебно-восстановительная;
- творческая, оздоровительная, ценностно-ориентированная.

Адаптивное физическое воспитание :

- развивает двигательную активность, материальные и психические способности,
- обеспечивает адаптацию личности к состоянию здоровья, среды обитания, различные виды социальной жизнедеятельности.

Адаптивный двигатель это прежде всего :

- рекреационное-использование спортивного инвентаря и активный отдых и времяпровождение.

Адаптивная физическая реабилитация-это:

- физическое и психическое развитие человека после всевозможных болезней, травм, стрессов, возникающих в результате любого вида деятельности или других жизненных факторов с помощью физических упражнений.

Формы адаптивного физического воспитания:

- осмысленное отношение к собственному потенциалу по отношению к потенциалу обычного, способного человека;
- способность осилить материал так же, как умственный барьер;
- формирование двигательных навыков и умений, последующее удаление или повреждение различных систем;
- способность преодолевать принудительные меры трудоспособности в обществе;

Необходимо быть здоровым человеком, и это возможно в несколько этапов. Необходимо внедрять методы жизнедеятельности человека, направленные на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Литература

- 1 Евсеев С.П., Шапкова Л.В., АФК: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000 г. – 152 с.
- 2 Каптелина А.Ф., Лебедевой И.П., ЛФК в системе медицинской реабилитации, – М.: Медицина, 1995 г. – 332 с.
- 3 Литош Н.Л, Физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 140 с.

Дашкова Е.А., Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Физиологические основы тренировки людей среднего и пожилого возраста

Цели и задачи оздоровительной физической культуры и большого спорта весьма различны, что объясняет различия в тренировке. Кроме того, необходимо учитывать возрастные особенности людей среднего и пожилого возраста. Всё это обуславливает специфику занятий массовой физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие её эффективность: тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность и интенсивность, периодичность и интервалы отдыха между занятиями.

По величине нагрузки и силе воздействия на организм в массовой физической культуре так же, как и в спорте, различают пороговые, оптимальные и пиковые нагрузки, а также сверхнагрузки, однако в эти понятия вкладывается несколько иной физиологический смысл.

Пороговая нагрузка – это нагрузка выше привычной двигательной активности данного индивида, та наименьшая величина нагрузки по продолжительности и интенсивности, которая даёт необходимый оздоровительный эффект: возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска.

Оптимальные нагрузки – это нагрузки такого объёма и интенсивности, которые дают максимально возможный оздоровительный эффект для данного индивида.

Сверхнагрузки – это нагрузки, превышающие функциональные возможности организма, которые приводят к длительному падению работоспособности и истощению.

Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по ЧСС или в процентах от МПК. Интенсивность нагрузки должна быть не выше уровня ПАНО (порог анаэробного обмена). ПАНО является более информативным показателем аэробных возможностей, чем МПК. С ростом тренированности у людей среднего возраста при занятиях массовой физической культурой рост МПК наблюдается лишь в первые месяцы занятий. В дальнейшем же повышение аэробных возможностей и выносливости осуществляется благодаря повышению ПАНО, который приближается к уровню МПК. Таким образом, физиологически наиболее обоснованной является дозировка интенсивности нагрузки в процентах от МПК, которую достаточно точно можно оценить по ЧСС, так как между этими показателями имеется тесная корреляционная зависимость. Пороговой величиной нагрузки, дающей минимальный оздоровительный эффект, принято считать работу на уровне 50% от МПК или 65% от максимальной возрастной ЧСС, что соответствует пульсу около 120 ударов у начинающих и 130 ударов у подготовленных бегунов.

Оптимальная частота занятий для начинающих – три раза в неделю. Более частые тренировки у неподготовленных бегунов могут привести к переутомлению, так как восстановительный период после тренировочного занятия у людей среднего возраста затягивается до 48 часов.

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. Наиболее эффективным в плане развития аэробных возможностей и общей выносливости является кроссовый бег, интенсивность которого на отдельных участках достигает смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до пиковых значений.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации.

Основу любой тренировочной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять аэробные упражнения, направленные на повышение общей выносливости и работоспособности, которые дополняются упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, препятствующими развитию возрастных дегенеративных изменений двигательного аппарата.

Грамотный самоконтроль имеет важное значение при решении вопроса об адекватности и эффективности тренировочного воздействия на организм. Он складывается как из определения объективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы, так и из оценки собственных субъективных ощущений. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является ЧСС.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки, помимо показателей ЧСС, можно использовать также показатели дыхания, которые в этом плане более удобны, так как не требуют остановки и могут определяться непосредственно во время бега.

Не менее важное значение для самоконтроля имеют и субъективные показатели состояния организма такие, как сон, самочувствие, настроение, желание тренироваться.

Врачебный контроль при занятиях массовой физической культурой должен осуществляться специалистом врачебно-физкультурного диспансера не менее двух раз в год.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль позволяют оперативно управлять тренировочным процессом, повысить эффективность занятий массовой физической культурой и сделать их безопасными.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Роль военно-спортивных игр в воспитании молодежи

Новый закон «О всеобщей воинской обязанности» ставит по-новому вопрос подготовки молодого поколения к воинской службе. Вооруженные силы РФ развиваются огромными темпами. Оружие и техника стали очень сложными и требуют более хорошей подготовки молодежи. В тоже время срок действительной службы сокращен на целый год. Нарботанная годами советская методика начальной военной подготовки, к огромному сожалению уже не работает, а курс ОБЖ заменить её не смог. А ведь мы должны думать не только о специальной подготовке призывников, но и об их моральном воспитании для выполнения высокого долга – защиты России. Какую бы профессию по окончании школы не выбрал молодой человек – защищать Родину он обязан уметь.

Практика становления подрастающего поколения убедительно свидетельствует, что важным средством формирования у подростков высоких нравственных и физических качеств является игра. Военно-спортивные игры во все время давали возможность молодым людям приобрести важные знания и умения, навыки необходимые будущему воину.

Военно-спортивные игры имеют огромное воспитательное значение. Они включают в себя ходьбу, бег, прыжки, переползание, преодоление препятствий, маскировку и многие другие упражнения. Эти игры подвижные, имеют военно-прикладную направленность. Они неопенимы в военно-патриотическом воспитании молодого поколения, так как, прежде всего, являются для ребят интересным и серьезным видом практической деятельности, которая наилучшим образом учитывает их возрастные особенности. Эти игры требуют проявления волевых качеств, знаний и умений, навыков, которые имеют огромное значение для подготовки будущего воина, защитника своей Родины. Они развивают чувство долга и ответственности перед Родиной, чувство коллективизма, дружбы и товарищества.

В процессе занятий военно-патриотическими играми у ребят укрепляется здоровье. Совершенствуются их физические качества: сила, быстрота, выносливость. Занятия способствуют развитию волевых качеств: таких как смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность, способность принимать правильные решения в трудных условиях. При решении поставленных задач у ребят развивается тактическое мышление. Военно-спортивные игры прививают любовь и интерес к техническим видам спорта.

В настоящее время в округе Муром военно-спортивным клубом имени «И.В. Саплина» проводятся соревнования «Игра по-настоящему». На этих соревнованиях молодежь получает военно-патриотическое воспитание, участвуя в различных военно-прикладных видах спорта.

Соревнования такого рода должны проводиться как можно чаще. Необходимо привлекать большее количество участников.

Таким образом, популяризация военно-спортивных игр среди молодежи является существенным фактором в духовно-патриотическом, нравственном воспитании подрастающего поколения.

Николаев С.А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru

Организация спортивно-массовой работы в ВУЗе

Ни для кого не секрет, что спортивно-массовая работа в ВУЗе – одна из составляющих дополнительного физического развития студентов. Спортивные секции, внутри вузовские спортивные соревнования среди факультетов, групп, курсов, потоков и т.п. продлевают спортивную жизнь тех студентов, которые занимались до поступления в институт в спортивных секциях, а порой и для тех, кому привита в детстве любовь к спорту, здоровому образу жизни. Зачастую многие и поступают в те ВУЗы, в которых хорошо поставлена спортивно-массовая работа (своего рода одна из реклам).

В силу современной массовой компьютеризации, загруженности и малоподвижности детей в школах значение физической культуры и спорта возрастает в разы по сравнению с тем, что было 10-20 лет назад. Забота о здоровье студенческой молодёжи напрямую связано с их социальной активностью в дальнейшем, в жизни общества. Проанализировав ситуацию в нашем ВУЗе, установили – те студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом (в секциях или самостоятельно) отличаются хорошей успеваемостью, реже болеют, инициативны, чаще и с удовольствием участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в институте. Именно во многом они и определяют коллективное мнение. Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом в домашних условиях, чаще используют в качестве отдыха посещение различных спортивных зрелищ, загородные прогулки, как пешие, так и велосипедные, предпочитают семейный туризм. Эти студенты менее склонны к вредным привычкам (курению, распитию спиртного, к бездеятельному времяпрепровождению и т.д.).

Общеизвестно, что основная масса студентов – это молодёжь только что закончившая среднюю школу. Практика показывает, что уровень физической подготовленности основной массы юношей и девушек не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам. Более того, в последующие годы определяется тенденция снижения интереса к занятиям физическими упражнениями на старших курсах (объясняют своей большой загруженностью в учёбе, работой на предприятиях), что сопровождается снижением уровня разносторонней физической подготовленности, особенно у девушек.

Хронический дефицит двигательной активности в сложившемся режиме жизни современных студентов стало реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Доказано, чтобы исключить негативное влияние «двигательного голода» на растущий организм, можно при условии, если занятиям физическими упражнениями уделяется не менее 7 % суточного бюджета времени. Экспериментальные данные свидетельствуют, что для студентов ВУЗов оптимальная рациональная форма физических упражнений необходимых для успешной сдачи контрольных нормативов должна составлять 9-10 часов двигательного режима в неделю. Естественно, что неизменное количество учебных часов (от 2 до 4 в неделю) не может разрешить все вопросы, стоящие сегодня перед физическим воспитанием в ВУЗе. Поэтому основная задача преподавателей – приобщать студентов к дополнительным занятиям, прививать в их сознании значимость физической культуры.

Вузовская система физического воспитания не должна ограничиваться только учебными занятиями, а включать в себя в том числе:

- самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеурочное время;
- физические упражнения в режиме учебного дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и т.п.);

– массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, во время каникул, а также в оздоровительных спортивных лагерях.

Только при действенной помощи со стороны преподавателей и администрации института можно обеспечить высокий уровень физической подготовленности всего контингента студентов, приучить большинство юношей и девушек к систематическим физическим занятиям, сделать спорт и туризм потребностью их повседневной жизни.

Вывод один – активные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у студентов потребностей и ценностных ориентаций на использование свободного времени в интересах их духовного и физического развития, а также закреплению и дальнейшему развитию в их сознании высших принципов и норм современного общества.

Николаев С.А.

Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru

Современный подход к развитию физических качеств у студентов СПО и 1 курса института

Известно, что для успешной сдачи нормативов при контрольных тестированиях студентов в основном всё зависит и достигается за счёт координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики человека. Следовательно, необходимо всестороннее развитие организма, обладающего высокой работоспособностью. Принцип всесторонности приобретают у студентов СПО и 1 курса института особое значение, т.к., поступая в институт у всех разная физическая подготовка, зачастую – никакая. В связи с тем, что у них организм находится ещё в стадии незавершённого формирования и выше изложенного необходимо индивидуально подходить к каждому студенту, т.к. воздействие физических упражнений как положительно, так и отрицательно может проявляться особенно заметно.

Самую главную роль в процессе всесторонней подготовки студентов играет общая физическая подготовка (ОФП), направленная на воспитание физических качеств, способностей, необходимых для сдачи нормативов. Также необходимо учитывать, что функциональные возможности нервно-мышечного аппарата возрастают быстрее возможностей опорно-двигательного, если это не учитывать, то появляются травмы. Поэтому первое занятие у студентов СПО и 1 курса должны быть направлены на совершенствование опорно-связочного (двигательного) аппарата. Принцип «от простого к сложному» и самое главное не навредить. Для этого надо использовать упражнения, включающие акробатику, гимнастику, лёгкую атлетику, подвижные игры.

Особое внимание надо уделять развитию коленного сустава (самого большого и, в то же время, самого проблемного), а также голено-стопного, локтевого и плечевого, связкам стопы и коленного сустава, ахилловых сухожилий. Лучшей профилактикой являются ежедневные домашние задания по плану, составленному преподавателем.

Отсюда вывод – основой успешного совершенствования опорно-связочного аппарата у студентов будет, прежде всего, систематическое и разносторонняя двигательная деятельность. Самые необходимые упражнения – на гибкость и подвижность, т.к. опорно-связочный аппарат представляет собой инструмент, обеспечивающий все разделы для планомерной сдачи нормативов студентов. Даже выход из строя любого небольшого его звена надолго может отлучить студентов от занятий физической культурой. Необходимо помнить о значимости каждого физического качества.

Не будет хороших результатов у студентов, если развивать только быстроту и силу и не оценивать значение выносливости. В ходе многолетнего опыта мы должны рассматривать выносливость как основное средство обеспечения учебного процесса, роль выносливости сходна с ролью опорно-связочного аппарата, является инструментом, обеспечивающим любую двигательную деятельность. От степени развития выносливости зависит величина утомления организма, общая и специальная работоспособность, отсюда и качество выполнения контрольных нормативов студентов.

Необходимо давать рекомендации на занятиях студентам для домашнего задания. Как пример, начинать с увеличения объёма медленного бега, доводя продолжительность после первого месяца самостоятельных занятий до 10-12 минут разминки и 30-40 минут кроссового бега. Скорость небольшая, легкодоступная, в неделю набирать 7-10 км, получая при этом удовольствие. Таким образом, важность физического качества (выносливости) определяет методическую особенность. Необходимо также знать некоторые важные моменты о скорости, то есть злоупотребление максимальными скоростями не только не создаёт базу для повышения скоро-

сти, но и мешает развиваться физическим качествам, которые обеспечивают совершенствование быстроты движений, нарушается техника, координация; мышечный аппарат закрепощается – результаты не повышаются, а ухудшаются. Поэтому на занятиях должна быть небольшая доля скоростных упражнений (10-12 % от общего времени занятия). Необходимо учитывать также, что быстрота движения человека зависит от его природных способностей, заложенных в ЦНС (центральной нервной системе), т.е. быстротой нервных процессов.

Студенты приходят со сформировавшимися скоростными качествами (скоростные качества развиваются у детей до 12-13 лет) и для того, чтобы их поддержать или незначительно улучшить, студенту нужна сила противодействовать внутренним (вязкость мускулатуры, сопротивление в суставах и т.д.) и внешним (сопротивление воздуха, преодоление силы гравитации и т.д.) силам.

Вывод напрашивается один – для удовлетворительной сдачи контрольных нормативов студенту нужно поддерживать и развивать все физические качества и не только на занятиях, но и в домашних условиях вне института.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Одним из главнейших аспектов для достижения желаемых результатов в спортивной деятельности и сохранения здоровья каждого человека является правильное, сбалансированное и рациональное питание. Мы – то, что мы едим. А питание в свою очередь – это основной источник энергии для человека. Рациональное питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека. Такое питание должно учитывать ряд демографических характеристик каждого индивида, такие как пол, возраст, образ жизни и состояния здоровья, профессиональную занятость и даже климатические условия, в которых человек проживает. Здоровое питание – это баланс калорий, микронутриентов, витаминов и воды. Другими словами, сбалансированное питание должно удовлетворять полностью нужды и потребности человека в энергии, пластическом материале, биологически активных компонентах и к тому же приносить только положительные эмоции. С первого взгляда может показаться, что все очень просто – удовлетворяй свои потребности и будешь здоров и жизнерадостен.

Абсолютно каждый человек на всем протяжении своей жизни по несколько раз в день потребляет вместе с пищей в свой организм огромное количество химических веществ. Пищеварительная система перерабатывает этот материал, отбирая нужные элементы и выводя ненужные, создает тем самым из продуктов питания соединения, которые так необходимы для нашего организма.

Питание при занятиях физической культурой и спортом имеет отличительные особенности от питания человека, который не занимается спортом, т.е. при обычных нагрузках на организм. Человек, занимающийся спортом и ведущий активный образ жизни затрачивает намного больше энергии. Мышцы спортсмена подвергаются постоянной интенсивной нагрузке и именно поэтому организму требуется большое количество белка, так как белок является строительным материалом для мышц. Что не менее важно, спортсмен должен употреблять больше воды для того, чтобы все питательные вещества были оперативно доставлены к тканям и восполняли потерю жидкости при занятиях спортом.

В современном мире возродились и стали популярными как среди спортсменов, так и среди обычных людей, теории о вегетарианстве, сыроедстве, интервальных голоданиях и т.д. Многие авторы, которые настаивают на ограничении потребления жиров и углеводов, рекомендуют отказываться от употребления молока и молочных продуктов, мяса и яиц, а в качестве основной пищи советуют употреблять овощи и рис. Тем самым предлагая кардинально уменьшить калорийность суточного рациона (до 1000 ккал или даже ниже). Некоторые авторы считают голодание средством, не только физического, но даже умственного совершенствования, а другие – критикуют смешанное питание, обосновывая полезность раздельного приема пищевых продуктов и т. д. Всплывает вопрос – Оправданы ли эти современные методы при организации правильного и сбалансированного питания здоровых людей и, в частности, спортсменов? Разумеется, данными схемами питания можно воспользоваться для достижения конкретных результатов в течение непродолжительных периодов времени. Однако в основном питание как спортсмена, так и любого здорового человека, ограничиваться одним видом продукта не является правильным и полезным для нашего организма.

Так какое оно – грамотное и сбалансированное питание для спортсмена? Для начала хочется сказать о том, что существует ряд подсказок, которым должен следовать каждый, кто хочет правильно питаться при занятиях физической культурой, при этом не теряя уровень энергии своего организма. Во-первых, нельзя никогда забывать о полезных свойствах воды и о

ее благотворном влиянии на весь организм человека. Всем уже давно известно, что организм человека на 80% состоит из воды, поэтому вполне логично, что он нуждается в ней. Таким образом, питаться нужно пищей богатой водой. А именно, основу рациона должны составлять фрукты, овощи и зелень, которые помогают очистить наш организм от шлаков и токсинов. Но хочется сказать также о том, что фрукты нужно употреблять правильно. Фрукты быстро усваиваются организмом, а также они являются нашими помощниками в очищении организма от вредоносных веществ, поэтому рекомендовано употреблять их в свой рацион в первой половине дня. Также нежелательно употреблять фрукты после приема основного приема пищи, так как это затруднит их переваривание.

Следующим советом является рекомендация по употреблению белковых продуктов. Если в прошлом главной проблемой людей являлось недостаточное употребление белка, то уже сегодня отмечается совершенно противоположная ситуация. Многие люди, занимающиеся спортом, наслышанные о пользе белковых продуктов перебарщивают с его потреблением и закисляют свой организм. В результате чего образуются избыток азота, а это в свою очередь порождает хроническую усталость и вялость организма.

Повысить уровень своей энергии также поможет дозированное употребление мяса. Так как мясо обладает высокой концентрацией бактерий гниения, а также мочевой кислоты. Говоря об энергии нельзя забывать о кофе, но к сожалению, мало кому известно, что как дает энергию организму, также благополучно и отнимает ее. В качестве замены предпочтении отдавать нужно воде с лимоном или травяному чаю. Следующий совет - ограничить употребление сахара в своем рационе. Следует помнить, что сахар обладает разрушительным влиянием на нервную систему, к тому же и чаще всего вызывает зависимость, что никак не сочетается с высоким уровнем продуктивности организма, жизненным тонусом и энергией. И, пожалуй, один из главных принципов правильного и сбалансированного питания – энергетическое равновесие. Этот принцип заключается в соответствии энергетической ценности употребляемых продуктов, суточной энергозатрате вашего организма. Важно, чтобы организм потреблял достаточное количество белков, жиров и углеводов за сутки.

В заключении хочется отметить тот факт, что если человек решил заняться физической культурой, то это не в коем случае нельзя делать резко, начиная с огромных нагрузок на организм, в погоне за сиюминутным результатом. Ведь неожиданные и мгновенные физические нагрузки, а также какие-либо категоричные изменения в обычном рационе приведут к стрессу для организма. Поэтому, необходимо плавно менять свой образ жизни и не нагружать себя физическими нагрузками сверх допустимой нормы.

Литература

1. Питание, сохраняющее здоровье // Молодой ученый. — 2016. — № 28. — С. 285–289.
2. Губанихина Е.В. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека // Молодой ученый. — 2017. — №50. — С. 119-121.
3. Абрамова, Т. Золотые правила питания / Т. Абрамова // Будь здоров.- 2016.- № 11.- С. 3-7.