

Особенности режимов питания, при занятиях физической культурой и спортом

Черновол Арина Дмитриевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье описываются особенности питания, распорядка дня при занятиях физической культурой и спортом. На примере города Биробиджана показывается 10 популярных сайтов по отзывам на платформе Google.

Ключевые слова: правильное питание, тренажерный зал, спорт, здоровый образ жизни

Features of nutrition regimes, during physical education and sports

Chernovol Arina Dmitrievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article describes the peculiarities of nutrition, daily routine when doing physical education and sports. The example of the city of Birobidzhan, it shows 10 popular sites by views on the Google platform.

Keywords: proper nutrition, gym, sports, healthy lifestyle

1. Введение

1.1 Актуальность проблемы

Среди всех комплексов факторов, определяющих «качество жизни», питанию принадлежит значительная роль. Питание является одним из важнейших факторов внешней среды, оказывающих влияние на здоровье человека, на всю его жизнь, включая её продолжительность. Рациональное питание — это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей лучшее количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования. Это питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, характера труда и других факторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Крепкое здоровье содействует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и интеллектуальной. Регулярные занятия физическими упражнениями прежде всего влияют на опорно-двигательный

аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь дает к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ.

1.2 Обзор исследований

В статьях К. И. Игнатович, С. Н. Снегирев [1] и Г.И Куценко [2] Рассмотрены актуальные проблемы по особенностям правильного питания при занятиях спортом. В своей статье Г.И. Куценко Ю.В.Новиков [3] говорят нам о том, как контролировать свое питание при ежедневных занятиях спортом.

1.3 Цель исследования

Цель исследования заключается в том, чтобы начинающие и профессиональные спортсмены понимали важность правильного питания и умели самостоятельно регулировать его.

2 Материалы и методы

В данной статье будет рассмотрено эффективность правильного питания при тренировках спортсменов. По результатам исследования которое было проведено в статье: В. Н. Минина [1], мы видим что среди спортсменов распространен здоровый образ жизни, который подразумевает правильное питание. Было проанализировано отношение спортсменов к питанию, и выяснилось, что спортсмены придерживаются здорового питания, и считают продукты питания «топливом» для организма. Другой задачей исследования было выявление причин отсутствия у спортсменов привычки питаться правильно и вести здоровый образ жизни. У профессиональных спортсменов выработанные пищевые привычки, а у любителей все сложнее. Возможными причинами такой ситуации стало желание начинающих спортсменов как можно быстрее добиться результатов, и таким образом они прибегают к не самым правильным пищевым добавкам и полное отсутствие знаний в области здоровья.

3 Результат и дискуссия

Рассматривая страницу в Instagram <https://www.instagram.com/katya.butrim/> мы видим, что для начинающих спортсменов очень важно придерживаться правильного питания и распорядка дня, чтобы добиваться лучших результатов. Тренер в своем блоге расписывает теорию питания, а также ПП рецепты. Основываясь на блоге данного тренера, можно утверждать, что люди начинающие заниматься спортом, должны иметь представление о вопросах тренировок и совмещения их с питанием.

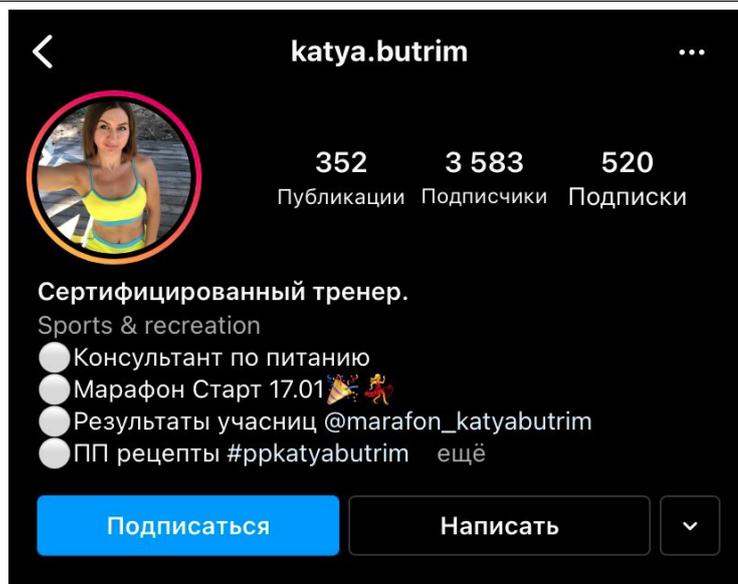


Рисунок 1 Инстаграм тренера Катя Бутрим

Исследуя следующую страницу тренера <https://www.instagram.com/pavelprihodko23/>.

Он рассказывает не только о тренировках, но и о том, что можно есть, что нельзя, и как с помощью питания добиваться своих целей

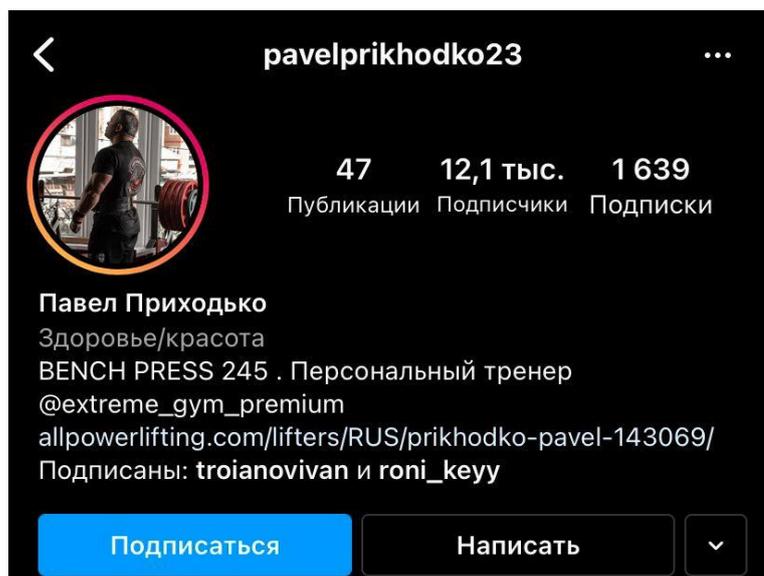


Рисунок 2 Инстаграм спортивного тренера Павла Приходько

Рассмотрим Инстаграм страницу тренера Юлии, <https://www.instagram.com/fitocaps/> которая утверждает что можно питаться правильно и вкусно, при этом строить свою фигуру так, как захочешь сам, с помощью ее марафонов, в которые входят:

- тренировки силовые;
- кардиотренировки;
- психология питания;
- ПП(правильное питание) рецепты.

Ее марафоны пользуются большой популярностью и дают хорошие результаты, что подтверждает слова о том, что питание будет эффективно совместно со спортом.



Рисунок 3 Инстаграм тренера Юлии

4 Вывод

Быть спортсменом довольно непросто; строгий режим дня, питание, тренировки. Но долгие годы и качество жизни того стоят. Здоровый образ жизни должны вести не только спортсмены, но и каждый человек, которому важно достигать целей, саморазвиваться. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Есть люди, для которых спорт это смысл жизни. Мы рассмотрели основные проблемы и цели спорта, как профессионального, так и любительского. Формирование самодисциплины, которая начинает формироваться именно с занятий спортом. Он способен держать ментальное состояние человека на уровне, во время занятий спортом в человеческом теле вырабатываются эндорфины, которые еще называют гормонами счастья. Спорт предупреждает многие болезни, которые могли быть, если бы мы не находились в постоянном движении. В нашем обществе все чаще стали проводиться культурно-массовые мероприятия, направленные на спорт, тем самым просвещая и направляя молодое поколение заниматься спортом и покорять вершины.

Библиографический список

1. Минина В. Н., Ганскау Е. Ю. Правильная и здоровая еда: практики питания в Санкт-Петербурге //Панорама общественного здравоохранения. 2017. Т. 3. №. 1. С. 49.
2. Игнатович К. И., Снегирев С. Н. Привычка как способ формирования

- здорового образа жизни у студенческой молодёжи. М., 2021.
3. Воронов Н. А. Спорт как основа здорового образа жизни //Проблемы теории и практики современной науки. 2018. С. 17-20.
 4. Золотарева С. В., Манин О. Ю. Правильное питание-ключ к здоровью! // IX Международный молодежный форум" Образование. Наука. Производство". 2017. С. 3570-3576.
 5. Красина И. Б., Бродовая Е. В. Современные исследования спортивного питания //Современные проблемы науки и образования.с2017. №. 5. С. 58-58.
 6. <https://www.instagram.com/katya.butrim/>
 7. <https://www.instagram.com/pavelprikhodko23/>
 8. <https://www.instagram.com/fitocaps/>