

6. 5 PRISM [Электронный ресурс] Упражнения для снятия стресса: физические, дыхательные и когнитивно-психологические – Режим доступа: <https://goo.su/U860> - Дата доступа: 19.12.2024.

7. Moluch [Электронный ресурс] Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса – Режим доступа: <https://goo.su/IZasP> - Дата доступа: 19.12.2024.

8. Moluch [Электронный ресурс] Физические упражнения против стресса - Режим доступа: <https://goo.su/b8GM4> - Дата доступа: 19.12.2024.

УДК 004.932

Студ. Е.В. Дробушевич
Науч. рук. преп. С.С. Макавчик
(кафедра физического воспитания и спорта, БГТУ)

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Спортивное питание – это важная составляющая здорового образа жизни, особенно для студентов, совмещающих учебу с физической активностью. Правильно составленный рацион помогает улучшить физическую выносливость, ускорить восстановление после тренировок и поддерживать оптимальный уровень энергии. В данном докладе рассмотрены основные принципы составления рациона спортивного питания и предложен пример меню для среднестатистического студента.

Для эффективной работы организма и достижения спортивных целей важно обеспечить поступление достаточного количества белков, жиров и углеводов. Белки, потребляемые из расчета 1,5–2 грамма на килограмм веса, служат строительным материалом для мышц и содержатся в таких продуктах, как курица, рыба, яйца и творог. Жиры, необходимые в количестве 0,8–1,5 грамма на килограмм веса, поддерживают гормональный баланс и энергетический обмен, их лучшими источниками являются орехи, авокадо и растительные масла. Углеводы, которые следует употреблять в объеме 4–6 граммов на килограмм веса, обеспечивают организм энергией, поэтому предпочтение стоит отдавать сложным углеводам, таким как гречка, овсянка и овощи.

Оптимальным считается питание 4–5 раз в день с промежутками в 3–4 часа. Такой режим позволяет поддерживать стабильный уровень сахара в крови, избегать чувства голода и переедания, а также способствует лучшему усвоению питательных веществ.

Достаточное потребление воды критически важно для метаболизма и восстановления после физических нагрузок. Рекомендуемая

норма составляет 30–40 миллилитров на килограмм массы тела, при этом в дни тренировок объем жидкости следует увеличивать.

Активные физические нагрузки повышают потребность организма в витаминах и микроэлементах. Особое внимание следует уделять витаминам группы В, С и D, а также минералам, таким как магний, кальций, железо и цинк, которые участвуют в энергетическом обмене и работе мышц.

В качестве примера рассмотрим далее рацион питания для среднестатистического студента с целью поддержания формы. В данном докладе под “среднестатистическим студентом” подразумевается условный молодой человек(девушка) в возрасте 18–25 лет, который имеет следующие параметры: вес – 65-75кг(55-65кг), рост – 170-180см(160-170см), 3-4 тренировки в неделю.

Начнем построение рациона питания с подсчета нормы КБЖУ по формуле Миффлина-Сан Жеора:

БОВ (мужчины) = $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5$.

БОВ (женщины) = $(10 \times \text{вес}) + (6,25 \times \text{рост}) - (5 \times \text{возраст}) - 161$.

После расчета необходимо умножить полученное значение на коэффициент активности (для умеренной нагрузки 1,55).

Например, парень в возрасте 20 лет с ростом 175 см и весом 70 кг должен потреблять примерно 2633 ккал/сутки. А девушка того же возраста ростом 165 см и весом 65 кг должна потреблять примерно 2124 ккал/сутки.

Расчет норм БЖУ проводим по коэффициентам, указанным выше.

Для парня получаем: белки – 140 г, жиры – 70 г, углеводы – 360 г. Для девушки получаем: белки – 110 г, жиры – 60 г, углеводы – 290 г.

Теперь рассмотрим пример суточного рациона питания для молодого человека с данными параметрами.

Утро начинается с сытной овсяной каши - 80 г сухих хлопьев варят на 200 мл молока 2,5% жирности, добавляя столовую ложку меда и горсть изюма (30 г). К каше подают омлет из 3 яиц с помидорами (150 г) и двумя ломтиками цельнозернового хлеба. Такой завтрак дает заряд энергии на первую половину дня.

Между завтраком и обедом устраивают плотный перекус: 200 г творога 5% жирности смешивают с натуральным йогуртом (100 г) и свежими ягодами (100 г), добавляют столовую ложку молотого льна. Дополняют перекус бутербродом из цельнозернового хлеба (50 г) с арахисовой пастой (30 г) и бананом.

На обед готовят 120 г сухой гречневой крупы, которую подают с 200 г запеченной куриной грудки под специями. К основному блюду добавляют салат из свежих овощей (огурец, помидор, болгарский перец) с оливковым маслом (15 г) и ломтиком черного хлеба. Такой прием пищи обеспечивает организм качественным белком и сложными углеводами.

Послеобеденный перекус включает протеиновый коктейль: 300 мл молока, 1 банан, 30 г овсяных хлебцев и мерную ложку протеина смешивают в блендере. Дополнительно съедают горсть миндаля (30 г) для получения полезных жиров.

Ужин состоит из 200 г запеченной рыбы, 150 г риса и 200 г тушеной овощной смеси (брокколи, стручковая фасоль, морковь). Перед сном выпивают стакан кефира (200 мл) для улучшения пищеварения.

Рассмотрим пример дневного рациона на день для девушки.

Для полноценного завтрака в 7:30 приготовьте овсяную кашу, взяв 50 грамм хлопьев и 150 мл молока жирностью 2,5%. Варите на медленном огне 5 минут, затем добавьте половинку нарезанного банана и чайную ложку меда. Дополните завтрак одним яйцом всмятку (варите 3 минуты) и чашкой зеленого чая с лимоном. Этот прием пищи обеспечит организм сложными углеводами и белком для энергичного начала дня.

В 11:00 устройте полезный перекус из 100 грамм творога средней жирности с грушей и грецкими орехами. Творог - отличный источник белка, груша добавит пищевых волокон, а 10 грамм грецких орехов обеспечат полезными жирами. Такой перекус поддержит чувство сытости до обеда и даст необходимые питательные вещества.

На обед в 14:00 приготовьте 80 грамм гречневой крупы, отварив ее в 160 мл воды. К гречке подайте 120 грамм отварной куриной грудки - нежное белое мясо, богатое белком. Дополните обед свежим овощным салатом из огурца, помидора и зелени, заправленным столовой ложкой оливкового масла. Этот сбалансированный прием пищи обеспечит организм белками, сложными углеводами и полезными жирами.

Для полдника в 17:00 выберите натуральный йогурт без добавок (200 мл) и цельнозерновой хлебец. Йогурт содержит полезные пробиотики, а хлебец добавит пищевых волокон. Этот легкий перекус поможет дождаться ужина без чувства голода.

Завершите день ужином в 20:00, приготовив 150 грамм запеченной нежирной рыбы. На гарнир возьмите 200 грамм брокколи, приготовленной на пару, и добавьте 50 грамм авокадо для полезных жиров. Такой ужин легко усваивается и обеспечивает организм необходимыми питательными веществами перед сном.

Такой рацион полностью покрывает потребности молодого студента в питательных веществах, обеспечивает энергией для учебы и тренировок, способствует поддержанию мышечной массы. Важно соблюдать питьевой режим (2-2,5 л воды в день) и равномерно распределять приемы пищи с интервалом 3-4 часа. При интенсивных тренировках можно увеличить порции углеводов на 10-15%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сейфулла, Р. Д. Спортивная фармакология и питание / Р. Д. Сейфулла. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с.
2. Иванов, А. А. Основы диетологии для спортсменов / А. А. Иванов. – Санкт-Петербург: Олимп-Бизнес, 2020. – 256 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по питанию и физической активности. – Женева: ВОЗ, 2020. – 48 с.

УДК 159.913:005.32

Студ. А.П. Гараютина
Науч. рук. С.А. Жмуровский
(кафедра физического воспитания и спорта, БГТУ)

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МЕНЕДЖЕРА

Повсеместно практикуется односторонняя трактовка физической культуры и спорта только как средства для улучшения характеристик биологических возможностей организма человека. Внимание обращается только на специфические задачи физического воспитания - оптимизацию физического развития, и развитие физических качеств. В то же время мы наблюдаем взаимосвязь физической культуры и творчества, физической культуры и эмоционально-волевой сферы.

Современный менеджер, должен владеть не только знаниями и умениями в профессиональной сфере, но и быть психофизически пригодным к этой деятельности, что тесно связано с физическим, психологическим, функциональным состоянием организма [1].

Поскольку деятельность руководителя протекает в условиях значительных психологических нагрузок, одним из его важнейших личных качеств должно быть хорошая стрессоустойчивость - способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность. Социологические исследования свидетельствуют, что “работа с людьми, руководство коллективом в большой степени сказываются на утомлении, и поэтому важными качествами руководителя является психофизическая выносливость” [2].