

НАБОР МАССЫ ТЕЛА В СПОРТЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Протащик П.И., научный руководитель **Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь.

Введение. Набор массы тела и правильное питание является важнейшей и неотъемлемой частью жизни любого спортсмена. Правильное питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Следование рекомендациям здорового питания в сочетании с регулярной физической активностью уменьшает риск развития хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Здоровое питание, будучи разнообразным и сбалансированным, по части состава зависит от особенностей отдельно взятого человека, как например, пол, возраст, образ жизни и степень физической активности, а также от культурных традиций, местного наличия тех или иных продуктов, их цен и обычаев по части питания.

Как набрать массу тела?

Есть несколько пунктов которые следует соблюдать при наборе массы.

В первую очередь следует проконсультироваться с врачом.

Существует очень важный показатель ИМТ – индекс массы тела, который показывает является ли масса тела нормой, избыточной или недостаточной. Рассчитывается он как: масса тела, деленная на рост в квадрате. Нормой считается значение равное от 18,5 до 25, а недостаточной от 16 до 18,5. Значение менее 16 является выраженным дефицитом масса тела.

Набор массы тела очень тяжелый и трудоемкий процесс. В первую очередь следует нормализовать свое питание. Следует соблюдать профицит калорий. Чтобы рассчитать нужное количество калорий следует употреблять на 1 кг массы тела в среднем 2-2,5 г. белка и выше, углеводов – 4-6 г., жиров 1 г. Так, например, при весе 65 кг следует употреблять 163 г белка, 325 г углеводов, 65 г жиров. Питание занимает большое значение не только при наборе массы тела, но и в целом для здорового образа жизни. Следует употреблять пищу 4-5 раз в сутки небольшими порциями. Самая лучшая еда для набора массы у спортсменов считается рис/гречка с варенной куриной грудкой. Это еда, содержащая малое количество жира при большом количестве белка, который является главным строительным материалом, что очень важно при наборе массы тела. Рацион должен быть разнообразным. Следует включить в рацион орехи, которые богаты белками, полезными жирами и при этом являются достаточно высококалорийным продуктом. Хорошими белковыми продуктами являются молочные продукты. Разнообразные йогурты, сыры, творог. Например, в 100 г творога жирностью 1% содержится 18 г белка. Это почти как в куриной грудке (23,6 г на 100 г продукта). Также можно в рацион добавить протеиновые коктейли, они помогут добрать норму белка.

Так же не следует забывать об овощах и фруктах. Они содержат большое количество полезных витаминов и минералов. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи включают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

Следующий важный фактор – поддержание водного баланса. Вода оказывает положительное влияние и улучшает пищеварение, выводит токсины и регулирует кровообращение.

При выполнении вышеперечисленных пунктов следует выполнять самый важный. Это наращивание мышечной массы. До 40% общей массы тела составляет мышечная ткань, которая играет ключевую роль не только в движении, но и в обмене энергии. При наборе веса важно увеличивать как жировую, так и мышечную массу равномерно. Физическая активность, включая силовые тренировки, способствует развитию мышц, что сбалансирует набор веса. Тренироваться следует 2-3 раза в неделю с интервалом 2-3 дня между тренировками. Например, в понедельник, среду и субботу. Перед тренировкой обязательно следует сделать разминку мышечную и суставную. В качестве мышечной разминки можно медленно пробежаться по беговой дорожке 5-7 минут, также это будет как кардиотренировка. Также очень важным аспектом в силовых тренировках является суставная тренировка, её следует выполнять примерно 7-10 минут. Разминка суставов поможет избежать травм. Упражнения следует выполнять, разделив их на по группам мышц. Например, в понедельник выполнять упражнения на ноги, в среду на спину, плечи, и руки, а в субботу на пресс и все тело. После тренировки следует сделать заминку и еще раз пробежаться на дорожке 5-7 минут. Это поможет облегчить мышечные боли после тренировки. Также горячий душ помогает «выгнать» молочную кислоту из мышц, что в свою очередь уменьшает мышечные боли после тренировки.

Заключение. Соблюдая все вышеперечисленные пункты, человек может набрать мышечную массу своего тела, привести его в порядок и чувствовать себя здоровым человеком. Правильное питание, регулярные тренировки, адекватный отдых и контроль над стрессом играют ключевую роль в достижении этих целей. Кроме того, важно обратить внимание на индивидуальные особенности и потребности организма, консультироваться с профессионалами, чтобы разработать оптимальный план действий. В результате человек не только сможет улучшить свою физическую форму, но и повысить уровень энергии, уверенности и общего самочувствия.

Литература.

1. Сколько калорий нужно употреблять в день? // «Сибирское здоровье». 1996. [Электронный ресурс]: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/skolko-kaloriy-nuzhno-upotreblyat-v-den/> – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Что такое БЖУ? // Здоровье. 2021. [Электронный ресурс]: <https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-27-belki-zhiry-i-uglevody---sootnosheniye-bzhu-dlya-pokhudeniya-raschet-dlya-zhenshchin> – Дата доступа: 11.03.2024.

3. Физическая культура в республике Беларусь [Электронный ресурс]. – <https://studfile.net/preview/1849443/page:31/> – Дата доступа: 25.04.2024

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Рачицкая Е.В. научный руководитель **Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Начало 90 – х годов прошлого столетия ознаменовал распад бывшего Советского Союза и образования нового суверенного – Республика Беларусь.

Неотъемлемой частью государственной политики Беларуси так же и стала физическая культура. Направления физической культуры современной Беларуси разнообразны. Одним из самых многочисленных (по количеству занимающихся) и социально значимых является физкультурно-оздоровительное направление. Граждане Республики Беларусь получили