

3. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики / В. М. Зацiorский. – Москва : Спорт, 2019. – 200 с.

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.

5. Максимович, В. В. Социальные аспекты физической культуры и спорта в современном обществе : монография / В. В. Максимович. – Минск : БГУФК, 2023. – 315 с. (Гипотетический пример белорусского автора).

УДК 797.178

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ

Казимиров Е.П.

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

*Основные усилия по восстановлению функций спортсмена должны быть направлены на содействие естественному ходу восстановления, направлению восстановительных, биосинтезирующих процессов в наиболее благоприятное, эволюционно закреплённое русло с устранением причин, их замедляющих, а не устранение процесса. Применение восстановительных процедур для направленного восстановления, не тех способностей, которые преимущественно снижаются полученной нагрузкой, а тех, которые необходимо проявить при последующей работы, - комплекса упражнений в отдельном занятии или программы всего занятия определённой направленности. **Ключевые слова:** биосинтез, нагрузка, комплекс упражнений.*

RATIONAL NUTRITION AND THE USE OF RECOVERY MEASURES UNDER INCREASED PHYSICAL AND MENTAL LOADS

Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The main efforts to restore the athlete's functions should be aimed at promoting the natural course of recovery, directing recovery, biosynthetic processes in the most favorable, evolutionarily fixed channel with the elimination of the causes that slow them down, and not eliminating the process. The use of recovery procedures for targeted recovery, not those abilities that are primarily reduced by the received load, but those that must be demonstrated in subsequent work - a set of exercises in a separate lesson or a program for the entire lesson of a certain focus. **Keywords:** biosynthesis, load, set of exercises.*

В настоящее время общепризнанно, что утомление спортсменов, наступающее в результате напряжённой мышечной работы, формируется конкретно для каждого вида работы в зависимости от степени участия в её выполнении различных функциональных систем и механизмов. Следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает своё специфическое воздействие на организм, определяемое как её характером, так и методикой применения. И в этом смысле, очевидно, речь должна идти о нахождении возможностей такого сочетания тренировок воздействий и специфических воздействий на организм спортсмена. Например, хорошо известны основные изменения в организме спортсмена, возникающие после энергетических веществ: водно-солевой дисбаланс, снижение липидолитических функций печени, приводящие к ее временной жировой инфильтрации, функциональная протеинурия и гематурия вследствие недостаточного кислородо- и кровоснабжения почек во время нагрузки, снижение кислород-связывающих функций крови, выраженный ацидоз, особенно у высококвалифицированных спортсменов, структурные нарушения биологических мембран, угнетение иммуно-защитных механизмов и другие явления, обусловленные естественным утомлением важнейших функциональных систем организма. Поэтому естественно, что весь комплекс средств восстановления, включая рацион питания и фармакологические средства, должен быть направлен на устранение этих изменений.

Сбалансированное питание – что это значит и как правильно питаться?

Сбалансированным питанием на каждый день считается правильная норма белков, жиров и углеводов, а также соблюденная энергетическая ценность рациона. Человек должен в день съедать столько калорий сколько она расходует. Если питаться с соблюдением этих норм, то ваша тарелка не будет выглядеть скучно и однообразно, а организм получит все необходимые ему питательные вещества. Ведь давно известно, что вся нерастраченная энергия превращается в лишний вес.

Правильное питание помогает поддерживать все жизненно важные функции организма. Разнообразие продуктов ключ к развитию ткани и клеток, их постоянному обновления, насыщения человека энергии. Важно кушать сбалансированную по калорийности пищу, ведь как переизбыток, так и недостаток калорий способен нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении работоспособности, быстрой утомляемости, снижению когнитивных функций, преждевременному старению и сокращении продолжительности жизни. Кроме этого, давно известно, что ПП имеет большое значение для здоровья кожи, хорошей работы желудка и отличного самочувствия.

Перейти на правильное питание порой бывает сложно, а современная концепция ПП до сих пор не утвердилась окончательно. Некоторые считают, что для человека полезно сыроедение, другие выступают за культуру веганства, а третьи - за отказ от глютена и лактозы. Стоит отметить, что все эти привычки

могут быть полезными в меру, если вам подходит какая-либо из этих концепций, вы можете её придерживаться. Главное не забыть, что рацион должен быть полноценным и включать в себя разные группы продуктов.

Недостаток полезных веществ из-за плохого питания, например, железо высокой биологической доступности, может вызывать серьезные проблемы со здоровьем. Рациональное питание заключается не в контроле калорий и следовании жесткой диете, а в обеспечении организма полноценным меню, в состав которого входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Составить меню – одна из главных задач в здоровом питании. Если придерживаться основ ЗОЖ не только в питании, но также в случае с физической активностью и заботой о себе, можно раз и навсегда забыть о лишнем весе, снижении иммунитета, проблемах с волосами, кожи и здоровьем в целом.

Главный принцип сбалансированного питания - количество употребляемых и сжигаемых калорий должно быть сбалансировано. Одинаково плохо как-то, что вы употребляете меньше калорий, чем вам нужно, так и когда ваша норма калорий значительно превышена. При тяжелой физической работе или большой активности в течение дня норма должна составлять 3500-4000 ккал в день. При этом мужчинам необходимо на 5-10% калорий больше, чем женщинам.

Важно помнить, что с возрастом необходимая дневная норма калорий снижается, так как уменьшаются энергозатраты. После достижения 50-летнего возраста каждые 10 лет калорийность снижается примерно на 6%. Если вы продолжаете вести активный образ жизни или заниматься спортом в таком зрелом возрасте, то ваш рацион нужно корректировать индивидуально.

Соотношение баланса жиров, белков и углеводов в меню на неделю составляет примерно 1:1:4. Если подойти к вопросу более детально, то на каждый килограмм массы тела должно приходиться 0,7-0,8 грамма жиров, 1 грамм белка, 3,5 грамма углеводов. Желательно также употреблять достаточно клетчатки, не менее 150 грамм в сутки.

Заключение. После тяжелых физических или умственных нагрузок, вроде сессии, закрытия отчетов на работе или активной тренировки в спортивном зале, ожидаемо наступает чувство усталости. Сил хватает только на то, чтобы доехать до дома. И это абсолютно нормально. Наш организм берет паузу, чтобы восстановиться – и потом снова отправиться покорять карьерные, учебные и спортивные вершины. Для возвращения сил необходимы восстановительные мероприятия, такие как: баня, массаж, ультрафиолетовое облучение. Все эти мероприятия помогут организму прийти в норму.

Сбалансированное питание имеет большое значение для поддержания иммунитета, предупреждения хронических заболеваний, обеспечения энергии и улучшения общего самочувствия. Для восстановления организма после длительных физических нагрузок, необходимо в рационе витамины как в виде продуктов питания, так и в синтетических добавках. Необходимо не забывать о режиме дня, здоровом сне и контроле своего физического состояния.

Литература.

1. Физиология человека / Н. А. Агаджанян [и др.]. – Москва : Медицинская книга ; Н. Новгород : Изд-во НГМА.
2. Воробьев, В. И. Живая химия: обмен веществ – основа жизни / В. И. Воробьев, Р. И. Воробьев. – Москва : Знание.
3. Здоровое питание // Всемирная организация здравоохранения.
4. Щетинина, С. Ю. Физическая культура, образ жизни, здоровье / С. Ю. Щетинина. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та.

УДК 796.084

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В УВО АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Казимиров Е.П.

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

*Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. **Ключевые слова:** медицина, активный образ жизни, физкультура и спорт, правило личной гигиены.*

PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE AGRARIAN PROFILING UNIVERSITY

Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Republic of Belarus

*No matter how perfect medicine is, it cannot save everyone from all diseases. Man himself is the creator of his health for which he must fight. From an early age it is necessary to lead an active lifestyle, to harden himself, to do physical education and sports, to observe the rules of personal hygiene, in a word, to achieve genuine harmony of health by reasonable means. **Keywords:** medicine, active lifestyle, physical education and sport, rules of personal hygiene.*

Введение. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура» всех образовательных учреждений высшего образования. Причем с каждым годом ее роль в подготовке специалистов, способных успешно