

Заключение. Проведенное исследование подтвердило эффективность применения кроссфита в физической подготовке студенческой молодежи. Полученные результаты свидетельствуют о значительном улучшении физических качеств (быстроты, силы, выносливости) и физиологических показателей (ЧСС и АД). Это позволяет сделать вывод о том, что кроссфит может быть рекомендован как эффективное средство для комплексного развития физической подготовки учащихся старших классов.

Литература.

1. Effects of CrossFit training on muscular strength, speed, agility, and VO_{2max} in young soccer players / O. Alsharab, R. Triki, H. Zouhal[et al.] // Acta Gymnica. – 2020. – Vol. 54. - Article e2024.010.

2. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study / A.V. Avetisyan, A. A. Chatinyan, A. E. Streetman, K. M. Heinrich // J. Funct. Morphol. Kinesiol. – 2022. - № 7. <https://doi.org/10.3390/jfmk704008>.

3. Duncan Simpson Ph.D1; Tanya R. Prewitt-White, Ph.D2; Yuri Feito, Ph.D, MPH, FACSM3*; Julianne Giusti, MS1; Ryan Shuda, MS4; (2017) Challenge, Commitment, Community, and Empowerment: Factors that Promote the Adoption of CrossFit as a Training Program, The Sports Journal Vol.27

4. Митусова, Е. Д. Стретчинг и базовая аэробика с оздоровительной направленностью для женщин зрелого возраста / Е. Д. Митусова, А. В. Шукаева // Теория и практика физической культуры. - 2024. - № 9. - С. 63.

5. Осипенко, Е. В. Цифровые технологии и социальные сети как инструменты повышения физической активности различных возрастных групп Атомная Энергия Спортa / Е. В. Осипенко, Е. Д. Митусова // Материалы научно-методического семинара / под общ. ред. к.п.н. Фомина С.Г., к.п.н., доцента Бобковой Е.Н., к.п.н., доцента Мазуриной А.В., д.п.н., доцента Родина А.В. – Смоленск : ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – С. 208.

УДК 796.01:613.2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ФУНДАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Мельниченко Д.В., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

В статье рассматривается взаимосвязь физической активности и питания, а также роль правильного режима питания в повышении эффективности физических занятий. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, которые помогают повысить физическую выносливость, восстановление после тренировок и поддерживать общее состояние здоровья. Даются рекомендации по

оптимизации питания для занятий физической культурой. **Ключевые слова:** спорт, студенты, физическая культура, питание, рацион, сбалансированность, витамины.

PROPER NUTRITION: THE FOUNDATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

Melnichenko D.V., Yurago O.L.

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

*The article discusses the relationship between physical activity and nutrition, as well as the role of proper nutrition in increasing the effectiveness of physical exercise. Proper nutrition provides the body with essential nutrients that help increase physical endurance, recovery after training and maintain overall health. Recommendations are given for optimizing nutrition for physical education. **Keywords:** sports, students, physical education, nutrition, diet, balance, vitamins.*

Введение. Питание – это один из ключевых факторов, влияющих на эффективность физических упражнений, работоспособность и восполнение мышечной массы, на соотношение затрачиваемой и восстановленной энергии.

Физическая культура и правильное питание тесно связаны: именно рациональное питание играет ключевую роль для создания максимальных условий в достижении желаемого физического результата и поддержания здорового образа жизни, обеспечивая организм необходимым количеством макро- и микронутриентов, что способствует поддержанию высокой работоспособности и восстановлению после изнурительных физических нагрузок. Так, например, углеводы - активные поставщики энергии, белки способствуют восстановлению и росту мышц, а жиры обеспечивают долгосрочную энергию и поддерживают гормональный баланс [2].

Материалы и методы исследований. Исследование проводилось с использованием комплекса теоретических методов. Был осуществлен анализ научной литературы, нормативных документов и современных исследований, посвященных вопросам правильного питания.

Результаты исследований. Большинство ошибочно полагают, что правильное питание во время тренировок – это строгая диета с ограниченным меню или полным отказом от многих продуктов. На самом деле это сбалансированная система, в которой каждый продукт приносит пользу.

Следует помнить, что не нужно переедать или же соблюдать диеты – при таких способах питания может снизиться энергетический потенциал организма, что негативно скажется на интенсивности тренировок или же, с другой стороны, может привести к увеличению веса и снижению подвижности, не зависимо от того, сколько времени вы занимались физической культурой. И более того, дефицит питательных веществ может привести к снижению эффективности тренировок, повышенной утомляемости и увеличению риска травм, которые могут подпортить здоровье навсегда [3].

При составлении правильного режима питания нужно учитывать индивидуальные особенности каждого: массу тела, рост, возраст, пол, скорость основного обмена веществ, вид, интенсивность, продолжительность соответствующей физической активности. Например, для силовых тренировок рекомендуется увеличить потребление белка, а для аэробных нагрузок – углеводов.

Есть несколько правил, которые можно использовать во время занятий физической культурой, а также на постоянной основе в жизни.

1. Советуется восполнять потерю жидкости в организме, как во время тренировки, так и после нее. Во время тренировок организм теряет довольно много жидкости, соответственно, если ее не восполнять, организм начинает делать это самостоятельно, что может привести к обезвоживанию. Нужно постепенно потреблять жидкость небольшими глотками, при этом за тренировку следует выпивать более 200-250 мл. После тренировки так же необходимо обильное питье.

2. Принимать пищу необходимо за час до тренировки. Пища не должна быть слишком калорийной, дабы избежать дискомфорта во время физической нагрузки. Наилучшим образом подойдут: салаты, фрукты.

3. После физической нагрузки организм ослаблен и требует восстановления, поэтому питание после тренировки должно быть направлено именно на восстановление сил. Для этого подойдут каши, орехи, рис и т.д.

4. Не питайтесь во время тренировок, но, если во время физических упражнений все же появилось чувство голода не стоит терпеть. Такой голод можно утолить орехами, которые отлично подходят для восстановления организма.

5. Питаться надо в строго определенное время. Организм привыкает к приему пищи в определенное время, если придерживаться данного правила процесс усваивания и переваривания будет быстрее.

В ежедневный рацион обязательно должны входить жиры, белки и углеводы, именно эти органические вещества способны утолять энергетическую потребность.

Белки – это строительный материал для роста и восстановления клеток организма, которые являются основным источником аминокислот. В суточном рационе вес взрослого человека составляет около 1 грамма на 0,75 килограмма. Кроме того, белковая пища дает длительное чувство сытости.

Жиры – еще один строительный материал и отвечающий за резервный источник энергии, который подключается в периоды нехватки пищи или при ослаблении иммунитета. Жиры также необходим для эластичности кровеносных сосудов, нормального состояния кожи, волос и ногтей.

Углеводы – основной источник энергии для занятий спортом. Они помогают выдержать энергозатратные тренировки или интенсивные занятия. При составлении меню питания во время тренировки количество углеводов должно составлять около 310 граммов.

Углеводы могут быть простыми и сложными. Простые в избытке находятся сахара, сладостях и легко усваиваются, повышая уровень сахара в

крови. Регулярное употребление простых углеводов нарушает механизм выработки инсулина. В результате человек испытывает чувство голода даже при достаточном количестве энергии. Из-за чего полезнее употреблять сложные углеводы, которые содержатся в коричневом рисе, пшенице, чёрном хлебе, фруктах и овощах [1].

Заключение. Благодаря всему вышесказанному можно сделать вывод о том, что физическая культура невозможна без правильного питания. Физическая культура и питание являются взаимосвязанными элементами здорового образа жизни. Правильное питание способствует повышению эффективности физических нагрузок, восстановлению организма и формированию здоровых привычек. Оптимизация питания с учетом индивидуальных потребностей и уровня физической активности является важным условием для достижения успехов в физической культуре. В противном случае вероятность добиться желаемых результатов близка к нулю, а риск приобретения заболевания, напротив, весьма вероятен.

Литература.

1. Иванов, В. Д. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсмена / В. Д. Иванов, Р. Р. Мунирова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – № 5 (6). – С. 194-195.

2. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

3. Физическая культура студента // Физическая культура. Чикуров А.И. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskajaia-kultura-chikurov-a-i/1-2-fizicheskajaia-kultura-studenta>. – Дата доступа : 10.03.2025.

УДК 796.015.68(075)

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Митусова Е.Д.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Проводимое педагогическое исследование состояла из двух частей: измерительной и практико-ориентированной на выявление результатов морфофункциональных тестирований. Получен физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи. По результатам индивидуальных карт студентов состоялась практическая консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной