

стороны – они являются простым и в тоже время эффективным средством коррекции фигуры.

Регулярные занятия имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от возраста, социального положения, профессии.

С учетом возрастных изменений для лиц 17–19 (частично до 49) лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью. Лицам 30–50 лет рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 и старше рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры. При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4–5 раз в неделю.

Адекватная физическая нагрузка (физическая культура) способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшение липопротеидов низкой плотности и увеличение липопротеидов высокой плотности, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятия физической культурой положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

УДК 796.06

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Ст. преп. Гуров И.Б.*

*Витебский государственный технологический университет;*

*ст. преп. Галлер В.Н.*

*Витебская государственная академия ветеринарной медицины*

На современном этапе развития общества наиболее важной является задача о закономерном преобразовании физического воспитания в процессе формирования Физической культуры человека. Физическая культура, массовый спорт и туризм – Универсальные средства укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики

заболеваний, продления творческого и физического долголетия. В современном обществе практически ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что физическая культура является нестемлемым компонентом здорового образа жизни. Однако свое должное место в образе жизни населения и у большей части студенческой молодежи она пока не заняла. Распределение студентами основных жизненных факторов сохранения здоровья, высокой работоспособности и творческого долголетия в порядке значимости выглядит следующим образом: 1) хорошая экологическая среда; 2) качественное питание и материальные условия жизни; 3) занятия физическими упражнениями, хорошие отношения в семье, с друзьями; 4) спокойная, хорошая работа; 5) систематический санаторно-курортный отдых; 6) наследственные качества; 7) активный досуг. Однако имеющиеся факты понимания роли физических упражнений не подкрепляются доказательствами наличия убеждений и реализуемых потребностей в занятиях ими. Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае студент удовлетворяет потребность в двигательной активности. Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов: 1. Стремление к самоусовершенствованию: укрепление здоровья; улучшение телосложения; развитие физических, психических, в частности, волевых качеств; получение знаний. 2. Стремление к самовыражению и самоутверждению: быть не хуже других; быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к успеху, к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны; быть привлекательным для противоположного пола. 3. Социальные установки: желание быть спортсменом из-за моды; стремление сохранить спортивные семейные традиции. 4. Удовлетворение материально-духовных потребностей: получение впечатлений от поездок по городам и странам в связи с занятием спортом; потребность в социальном общении, стремление чувствовать себя членом коллектива; желание получать различные льготы со стороны общества. Все указанные мотивы отражают внутренние побуждения людей заниматься физической культурой и спортом, но непосредственным стимулом (толчком) может явиться внешний фактор – приглашение тренера, совет товарищей, родителей, и т. п., а при поверхностном анализе он может оказаться главным мотивом. Физическая культура и спорт являются наиболее актуальной и универсальной составляющей здорового образа жизни и одной из граней общей культуры человека. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. Важная составляющая здорового образа жизни должна решать следующие задачи: 1) сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей; 2) формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи; 3) воспитание подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.; 4) доступность занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения; 5) консолидация общества, единство и сплоченность Нации; 6) обеспечение возможности человека в полном объеме осваивать образовательные программы на всех этапах обучения; 7) подготовка к производственной деятельности военной службе; 8) создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему; 9) эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов; 10) создание новой идеологии освещения в средствах массовой информации (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Из всего комплекса педагогических мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств. Ценности физической культуры имеют валеологическую направленность, то есть самоорганизация здорового стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды. По утверждению ряда ученых, сохранение здоровья во многом зависит от отношения самого человека к



своему здоровью, его образа жизни, поведения. Поэтому особо актуальное значение приобретают занятия физической культурой и спортом, которые оказывают положительное влияние на здоровье человека. Анализ состояния и проблемы физического воспитания в вузе показывает, что одними из важнейших задач данного процесса сегодня выступают формирование активного отношения студентов к занятиям физической культурой и совершенствование учебного процесса по физической подготовке молодежи в условиях обязательных и самостоятельных форм занятий

УДК 613. 2: 796

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

*Студ. Жинь Т.С., ст. преп. Литуновская Т.В., преп. Размыслевич М.С.*

*Витебский государственный технологический университет*

Правильное питание – одна из важнейших составляющих успеха в любом виде спорта. Спортсмены для достижения максимальной производительности при подготовке едят разнообразную и здоровую пищу. Все это же конечно зависит от вида спорта: где-то нужно больше белка, а где-то углеводов, а в других случаях используется жир в качестве топлива в зависимости от продолжительности упражнений и состояния организма.

Специалисты делят все виды спорта на 4 группы:

1. Виды, в которых физическая активность минимальна (шахматы, шашки);
2. Виды с кратковременными, но значительными нагрузками, скоростно-силовые виды спорта (акробатика, гимнастика, фехтование, бег до 300 м, десятиборье);
3. Виды с большим объемом и интенсивностью нагрузок (бег на 400-3000 м, борьба, спортивные игры, многоборье);
4. Виды спорта с длительными нагрузками, на выносливость (альпинизм, бег на 10000 м и марафон, велогонки, гребля, лыжи).

В первой группе затраты питательных веществ и калорий такие же, как у человека умственного труда, но с учетом одной особенности: пища должна усваиваться легко.

Во второй группе затраты энергии в сумме невелики, но внутри нее есть различия по потребности в питательных веществах.

Таблица 1 – Калорийность и химический состав рационов для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта

№	Показатели	Рацион II-1 (гимнастика и фигурное катание – женщины)	Рацион II-1 (гимнастика и фигурное катание – женщины)	Рацион II-3 (спринт)	Рацион II-4 (десяти- борье)
1	Калорийность (ккал)	3000	4000	5000	6000
2	Калорийность (% ккал), обеспечиваемая				
	- белками	18	18	17	17
	- жирами	30	30	30	30
	- углеводами	52	52	53	53
3	Белки, всего (г)	135	180	212	256
	В том числе				
	- животные	87,5	117	138	166
	- растительные	47,5	63	74	89
	ккал	540	720	850	1020
4	Жиры, всего (г)	100	133,3	166	199
	В том числе				
	- животные	70	93,3	116	139
	- растительные	30	40	50	60
	ккал	900	1200	1500	1800
5	Углеводы (г)	390	520	662	794
	ккал	1560	2080	2650	3180