

мочь тренерам справиться со стрессом, оказать поддержку спортсменам и помощникам тренеров и, как результат, создать здоровую спортивную культуру.

Важно знать основные способы борьбы со стрессом, например, витаминотерапия, правильное питание, ароматерапия, йога, улыбки и аутогенная тренировка. Спорт способствует улучшению настроения, а также поможет настроиться на нужный лад. Даже самая простая дыхательная гимнастика принесет видимые результаты.

Однако стресс также может положительно влиять на организм человека. Например, в стрессовые периоды организм вырабатывает адреналин, который помогает искать выход в сложных ситуациях, а также предпринимать какие-то действия. Стресс мотивирует к налаживанию отношений с окружающим миром с помощью окситоцина (гормона «привязанности»). Также стрессовые ситуации могут способствовать улучшению памяти и выносливости.

Заключение. Таким образом, влияние стресса неоднозначно, оценивая объективно, отрицательных последствий может быть больше. Соответственно, следует обращать внимание на стрессоустойчивость спортсмена, а также ответственно подходить к нему с точки зрения моральной готовности и, если это необходимо, включать в работу тренировки, которые помогут развивать стрессоустойчивость, или консультации с профессиональными психологами.

1. Стресс: причины, симптомы, профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kkb3.ru/patients/medprof/27-stress-prichiny-simptomu-profilaktik...> Дата доступа: 19.03.2021
2. Психология стресса и эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20...pdf>. Дата доступа: 20.03.2021

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫХ ДОЛЖНЫ ИЗБЕГАТЬ СПОРТСМЕНЫ

Юрова В.К.,

*студент 2 курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Жамойдин Д.В., канд. пед. наук, доцент

Спортсмены занимаются различными видами спорта, что предполагает особое специализированное требование к питанию. Рационально организованный режим питания для спортсмена будет способствовать улучшению результатов, набору мышечной массы, сокращению жировых отложений. Однако диета бодибилдеров, спринтеров или борцов будет отличаться от диеты стайеров, марафонцев или гимнастов, но в целом выбор и подбор продуктов питания подчинены общей системе оптимального регулирования массы тела.

Цель работы - определить понятие спортивного питания, рассмотреть исключения из рациона питаний спортсменов, а также установить рекомендации для спортсменов и людей, желающих поддерживать свое тело в «спортивной» форме.

Материалы и методы. Материалом для изучения темы послужили научные статьи периодической печати, интернет ресурсы. Методы исследования: сравнение, наблюдение, описательный метод.

Результаты и их обсуждение. Спортивное питание – это кроме собственно продуктов питания, также и особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом, фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям [1]. Однако для спортсменов пищевые добавки являются особой частью системы питания. Поэтому, рассматривая весь перечень продуктов питания как основу рациона спортсмена, следует определить наиболее важные исключения для приема. Это:

- газированные напитки возглавляют список высококалорийных продуктов, не содержащих питательные вещества. Любители данного продукта могут потерять аппетит к более здоровой пище, потому что чувствуют насыщение из-за количества сахара в напитке. Напитки, содержащие фосфор (темные напитки) способствуют истощению кальция, что может негативно повлиять на организм человека [2];

- протеиновые и энергетические батончики являются быстрыми и удобными источниками питательных веществ, большинство из них сильно переработаны и не могут сравниться с

употреблением фруктов или орехов. Для спортсменов, которые употребляют батончики с целью увеличить потребление белка, важно помнить, что большое количество белка в рационе может способствовать потере костной массы и перегрузить почки. Протеиновые батончики также содержат много насыщенных жиров, которые могут провоцировать развитие заболеваний сердца, диабет и ожирение [2];

- продукты, содержащие гидрогенизированные растительные масла и трансжиры, повышают уровень холестерина липопротеиды низкой плотности (то есть «плохого» холестерина), снижают уровень «хорошего» холестерина липопротеиды высокой плотности и повышают риск сердечных заболеваний даже у спортсменов с хорошей физической формой. Вместо этого спортсмены должны выбирать условно «здоровые» жиры, например, орехи, семена, авокадо, морепродукты, а также оливковое и арахисовое масло [2];

- потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки может вызвать проблемы с кишечником. Поэтому спортсменам следует избегать сложных крахмалистых продуктов и вместо этого выбирать цельные необработанные продукты, такие как овсянка, изюм или арахисовое масло;

- некоторые исследования утверждают, что небольшое количество кофеина может улучшить работоспособность. Тем не менее, черный кофе побуждает спортсменов ограничивать потребление продуктов из-за его обезвоживающего эффекта. Следует избегать напитков, обогащенных кофеином, а также ограничить потребление энергетических напитков, которые могут содержать натуральные источники кофеина [2];

- чрезмерное употребление алкоголя будет влиять на клетки тела в течение примерно 72 часов. Вредные эффекты алкоголя включают замедление реакции, снижение работоспособности и повышенный риск травм, таких как разрывы мышц или тепловой удар из-за обезвоживания.

Заключение. Таким образом, ключом к здоровому питанию во время тренировок является ограничение или отказ от продуктов и ингредиентов, которые влияют на потребности организма в питании и в производительности. Это не значит, что спортсмены питаются только «правильной» пищей. Если большую часть времени человек хорошо и правильно питается, то такой сильный вред от «плохой» пищи он не получит. Также важно помнить, что если человек не тренируется или не бежит более часа, то просто нет необходимости употреблять спортивные напитки, так как питьевая вода, зеленый чай или сок эффективно сохраняют водный баланс в человеческом организме при отсутствии тяжелых физических нагрузок.

1. Макгрегор, Р. Спортивное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://loveread.ec/read_book.php?id=58153&p=1. Дата доступа: 22.03.2021
2. Ковальков, А. Минус размер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maximalibrary.org/knigi/genre/b/350431?format=read>. Дата доступа: 23.03.2021