

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

*Посвящается 100-летию
со дня рождения ректора СМИ,
доктора технических наук,
профессора Н.В.Толстогузова*

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 25

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
12 – 14 мая 2021 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора Н.А. Козырева

**Новокузнецк
2021**

ББК 74.48.278
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор Н.А. Козырев,
д-р пед. наук, профессор Е.Г. Оршанская,
д-р культурологии, профессор Ю.С. Серенков,
д-р филос. наук, доцент Н.А. Иванова,
д-р культурологии, доцент Л.А. Тресвятский,
канд. социол. наук, доцент С.Г. Терскова,
канд. пед. наук Я.Ю. Хомичев,
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольникова

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 12–14 мая 2021 г. Выпуск 25. Часть III. Гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; под общ. ред. Н.А. Козырева – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2021. – 452 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третья часть сборника посвящена актуальным вопросам иностранного языка, образования, культуры, социально-гуманитарных дисциплин, спорта, здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2021

Исходя из полученных результатов видно, что все показатели физических качеств улучшились только у спортсменок, занимающихся по круговому методу.

Проведение тестирования физической подготовленности до эксперимента и после показали, что организация комплекса упражнений для развития динамической силовой выносливости у девушек-четырёхсотметровичек на этапе спортивной специализации в подготовительный период, круговым методом более эффективна, чем организация интервальным и переменным методами. А также оказывает наиболее благоприятное влияние на развитие других, необходимых девушкам-четырёхсотметровичкам, качеств. Это подтверждают полученные, в результате эксперимента, данные групп.

Библиографический список

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Сулов Ф.П.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 319 с.
3. Жуков И., Анзаров З. Подготовка бегунов на 400 м. Легкая атлетика, 1984-105с.

УДК 613:2:796

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Дерябина Ю.

Научный руководитель: Тимошина М.Б., Рындовская Е.В.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: j.deryabina@yandex.ru*

В статье рассмотрены вопросы основ питания при занятиях физической культурой и спортом. Раскрыты особенности основы организации рациона при физической нагрузке, по содержанию в пище белков, жиров и углеводов.

Ключевые слова: питание, спорт, физическая культура белки, жиры, углеводы, рацион питания

Невозможно достичь высокие спортивные результаты без больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований. Для возмещения энергозатрат и процессов восстановления работоспособности организма спортсменов нужно снабжение организма полноценным количеством энергии.

Любой человек, занимающийся спортом, для достижения спортивной формы старается достичь лучшей для своего вида спорта массы тела, рационального соотношения мышечной и жировой массы. Ему нужно также поддерживать оптимальный уровень энергии. Для этого необходимо грамотно составленное, сбалансированное питание, которое обеспечит эффективность тренировок, восполнит уровень энергии, быстроту восстановительных процессов, а также поможет организму адаптироваться к разным стрессовым условиям.

В связи с этим особенно актуальной и требующей изучения для людей, занимающихся спортом и физической культурой, является тема полноценного питания. Если не обеспечивать организм, испытывающий повышенные физические нагрузки, полноценным питанием, это приведет к болезням, изнашиванию организма, потере мышечной массы, физических сил и прочим негативным последствиям.

У спортсменов потребности в основных пищевых веществах существенно отличаются от потребностей в этих веществах лиц, не занимающихся спортом или имеющих минимальные физические нагрузки. Связано это с тем, что энергетические затраты при занятиях спорта превосходят затраты энергии у лиц, не ведущих активный образ жизни, в 3–6 раз. Размеры затрат энергии у спортсменов в дни напряженных тренировок могут составлять около 5000–6000 ккал в сутки, а в отдельных случаях (лыжные гонки, марафонский бег) они могут превышать 10 000 ккал в сутки [3]. Поэтому правильное питание – один из главных способов обеспечения работоспособности спортсмена.

Суточный пищевой рацион людей, занимающихся спортом и физической культурой, должен разрабатываться с учётом выполнения определенных задач:

- обеспечить организм необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов;
- оптимально поддерживать обменные процессы организма;
- регулировать вес;
- изменять при необходимости морфологические показатели.

Итак, термин *сбалансированное питание* включает несколько аспектов:

1. Качество пищи.
2. Количество состав пищи.
3. Коэффициент усвоения пищи.
4. Режим питания.

Рацион сбалансированного питания должен составляться индивидуально для каждого спортсмена, в зависимости от его физических характеристик, вида спорта и уровня физических нагрузок. Но в любом случае, пища должна иметь все питательные и минеральные вещества.

По своему качественному составу суточный рацион спортсменов должен подходить к формуле: белки – 25 %: жиры – 15 %: углеводы 60 %.

Белки, или протеины, играют основополагающую роль в питании лю-

дей, занимающихся спортом и физической культурой. Именно белки являются основной составной частью для построения живого организма. Поступая в организм с пищей, белки улучшают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к инфекциям. Они нужны также для синтеза гормонов и ферментов. Суточная потребность спортсменов в белке составляет:

- 1,2–1,5 г белка на кг массы тела для спортсменов, чей вид спорта связан с выносливостью;
- 1,7–1,8 г на кг массы тела для силовых видов спорта;
- до 2 г белка на кг массы тела для очень больших нагрузок.

Источником белка выступают продукты животного и растительного происхождения. Притом животных белков должно быть 3:1 в соотношении к растительным. Белки животного происхождения имеются в мясе, молочных продуктах, морепродуктах, яйцах (в особенности в белках); растительного происхождения - в гречневой крупе, бобовых (особенно сое).

Жир - главный источник энергии при физической нагрузке низкой и средней интенсивности. Полезны для организма жиры, богатые липоидами. Они имеются в молочной продукции с повышенной жирностью (сливках, сметане, жирном твороге, сыре, яичном желтке), а также в рыбьем жире и орехах.

Не малое значение играют углеводы в питании людей, занимающихся спортом и физической культурой. Углеводы, при поступлении в организм с пищей, расщепляются в нем, высвобождая энергию. Особенное значение углеводы имеют для работы нервной системы, сердца, печени. Источником углеводов в питании человека являются, в основном, продукты растительного происхождения - крупы, овощи, фрукты, мед. Для питания спортсменов углеводы имеют важное значение, так как в процессе тренировок тратится существенное количество энергии. Следовательно, в норме, не меньше 60 % поступающей энергии должно поставляться углеводами.

Рекомендуется употреблять пищу, богатую углеводами, примерно за 2-4 часа до занятий спортом. Количество углеводов должно составлять 1-4 г углеводов на 1 кг массы тела. В целях обеспечения энергией в процессе длительной физической нагрузки высокой напряженности необходимо употребление углеводов в количестве 30-60 г в час. Например, перед длительными соревнованиями, марафонами. Также, в течение первых полчаса после окончания физической нагрузки рекомендуется употребить пищу, богатую углеводами, около 1 г на 1 кг массы тела спортсмена.

Во время восстановления после длительной физической нагрузки спортсменам нужно употребить пищу, содержащую продукты с высоким гликемическим индексом, так как они повышают запасы мышечного гликогена больше, чем углеводистые продукты с низким гликемическим индексом. В течение продолжительной физической нагрузки также нужно периодически употреблять углеводные напитки или продукты с высоким гликемическим индексом.

Таким образом, питание при занятиях спортом и физической культу-

рой должен быть оптимально сбалансированным и покрывать энергозатраты, иметь правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

Библиографический список

1. Григорьев В.И. Культура питания спортсмена [Текст]: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. - 191 с.
2. Заборова В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Заборова, С.А. Полиевский, В. Н. Селуянов. - М.: Физическая культура. - 2011. - 107 с.
3. Иванов В. Д. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсменов / В. Д. Иванов, Р. Р. Мунирова [Текст] / Научные исследования: от теории к практике. 2015. № 5 (6). 195 с.
4. Измаханова М.А., Сейтжанов К.М., Досмамбетов Т.А., Кулманов Р.Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена [Текст] / Молодой ученый. 2015. №8. 148 с..
5. Никитина А. С., Быков А. В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - №23. – 562 с.

УДК 796.323.2

РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Жилкина Т.О.

Научный руководитель: Тимошина М.Б., Рындовская Е.В.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: tatyana_jilkina1998@mail.ru*

Физическая культура является значительным фактором в обучении любого специалиста информационных структур потому, что их обучение связано с огромным влиянием на внимание, зрение, активноеиспользование интеллектуальной деятельности и сравнительно небольшой подвижностью.

Ключевые слова: упражнения, баскетбол, студент, активность, спорт, физическая подготовка.

Физические упражнения снижают утомляемость нервной системы и человека в целом, стимулируют работоспособность, и стимулируют закалку иммунитета.

Физические нагрузки стимулируют передачу нервных импульсов от мышц и суставов, активизируя центральную нервную систему и переводя её в состояние повышенной активности, следовательно, стимулируется работа