

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра физического воспитания

Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2006

УДК 796/799
ББК 4510. 81я73
З 17

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2006 года*

Рецензенты:

Мельников А.А., д-р биол. наук,
зав. кафедрой физвоспитания ЯГПУ им. К.Д. Ушинского;
кафедра микробиологии, вирусологии и иммунологии
Ярославской государственной медицинской академии

З 17 Зайцева, И.П. Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой: Учебное пособие / И.П. Зайцева, А.В. Буриков; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 116 с.

ISBN 5-8397-0498-9 (978-5-8397-0498-5)

Пособие позволяет комплексно подойти к вопросам здорового образа жизни, учитывая рациональное питание и физические нагрузки.

Предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина "Физическая культура", блок ГСЭ), любой формы обучения, а также для преподавателей и сотрудников университета.

УДК 796/799
ББК 4510. 81я73

© Ярославский
государственный университет
им. П.Г. Демидова, 2006

© И.П. Зайцева,
А.В. Буриков, 2006

ISBN 5-8397-0498-9 (978-5-8397-0498-5)

Введение

Вместо того чтобы есть небрежно и торопливо, посреди шума, волнения и споров, а затем бежать на занятия йогой, не лучше ли попытаться понять, что пища два или три раза в день дает каждой клетке вашего тела прекрасную возможность расслабиться, сконцентрироваться и обрести гармонию?

Омраам Михаэль Айванхов.
Золотые правила на каждый день

Сбалансированное питание – основа физического и психического здоровья. Без правильного питания ни физические упражнения, ни активный отдых не могут решить проблему поддержания здоровья. В то же время только рациональное и сбалансированное питание без физкультуры не поможет достичь и сохранить максимальную работоспособность.

Подготовленное пособие «Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой» позволит людям, занимающимся физической культурой, комплексно подойти к вопросам здорового образа жизни, поскольку правильно расставляет акценты на рациональном питании занимающихся.

Структура книги хорошо продумана и освещает все наиболее важные вопросы в области питания и оценки массы тела, которые могут возникнуть не только в процессе занятий, но и в повседневной жизни.

В первой части пособия представлены современные способы и методы оценки массы тела. Даются определения идеальной массы тела, нормальной массы тела, разной степени ожирения,

приводятся простые формулы для расчета этих показателей. Надо отметить еще один важный плюс: проблема избыточной массы тела освещается не просто как косметический дефект, а увязывается с проблемами предотвращения болезней – атеросклероза и его различных проявлений, сахарного диабета, гипертонической болезни, которые приводят к смертельным исходам более, чем в 3/4 случаев, и ожирение при этом выступает как фактор риска. Отмечаются также признаки недостаточности таких важных элементов в питании, как кальций, железо, что особенно актуально для занимающихся различными видами спорта.

Далее подробно излагается состав продуктов питания, приводятся основы механизмов усвоения пищи, после чего в лаконичной форме даются расчеты по энергетическим тратам и рассматривается концепция сбалансированного рационального питания. Следует отметить современный подход авторов к установлению количественного и качественного соотношения долей углеводов, жиров и белков в суточном рационе (углеводов – 55,5%, белков – 12%, жиров – 32,5% калорий в сутки).

Как и во многих рекомендациях для занимающихся спортом, в данной работе отмечаются особенности питания и нормы потребления воды в процессе занятий. Более подробно авторы останавливаются на различных способах снижения массы тела, поскольку существование множества таких методов говорит о сложности рассматриваемой проблемы, и неправильное их использование приводит к расстройствам питания, а в конечном итоге – и здоровья.

Многочисленные таблицы и рисунки, размещенные как в приложении, так и по тексту, облегчают усвоение материала и позволяют в сжатой форме представить большой объем информации. При составлении данной работы были использованы также многочисленные иностранные и отечественные литературные источники.

Все это в комплексе позволяет рекомендовать учебное пособие для широкого использования.