

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kursovaya-rabota/118875>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Основные принципы питания при занятиях ОФК 5

1.1. Принципы питания при ОФК 5

1.2. Анализ режима питания людей, занимающихся ОФК 8

Глава 2. Теоретические основы разработки здорового питания для людей, занимающихся ОФК 11

2.1. Нормативно-правовая база по организации здорового питания при занятиях ОФК 11

2.2. Рекомендации и принципы организации питания для людей, занимающихся ОФК 12

Глава 3. Разработка здорового питания для людей, занимающихся оздоровительной физической культурой 15

Заключение 24

Список литературы 25

Введение

Все больше наших современников отходят от всевозможных диет и обращают внимание на здоровое питание. Ведь здоровое питание – это не только хорошее самочувствие и избавление от многих болезней, но и стремление к здоровой и долгой жизни, поддержание имиджа успешного делового человека. Итак, постараемся разобраться, что же такое «здоровое питание».

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это ни что иное, как сбалансированное потребление белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов с учетом суточной физиологической потребности человека [1].

Белки - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источниками белка считают рыбу, курятину, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сыровоточные продукты, а также яичные белки.

Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

4

Углеводы – основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров. Углеводы содержатся в таких продуктах как сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты [3].

Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания [4].

Людям, занимающимся оздоровительной физической культурой особенно необходимо здоровое питание, поскольку при занятиях физической

культурой в организме происходит ряд физиологических процессов, связанных с повышением метаболизма. Соответственно, организм нуждается в большем количестве питательных веществ [2].

Актуальность данной работы определяется недостатком знаний о том, что лежит в основе правильного и здорового питания при занятиях ОФК.

Целью исследования является разработка принципов здорового питания для людей, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Для достижения заданной цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть основные принципы питания, которые необходимо соблюдать при занятиях ОФК;
2. Произвести анализ режима питания людей, занимающихся ОФК;
3. Разработать рекомендации по здоровому питанию для людей, занимающихся ОФК;
4. Разработать пятидневное меню согласно разработанным рекомендациям и действующим нормативно-правовым актам.

Объектом исследования являются принципы здорового питания при занятиях оздоровительной физической культурой.

Предметом исследования являются практические аспекты организации здорового питания занимающихся оздоровительной физической культурой.

Для выполнения поставленных задач применяются такие методы исследования как: сбор информации, анализ, синтез, моделирование.

5

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы.

Глава 1. Основные принципы питания при занятиях ОФК

1.1. Принципы питания при ОФК

Занятия оздоровительной физической культурой направлены на оздоровление организма, на восстановление оптимального физиологического и функционального состояния. Ведущая роль отводится правильному питанию. Рассмотрим основные принципы, которые необходимо соблюдать при занятиях ОФК [5].

1. Высококалорийная пища.

Для того, чтобы обеспечить набор мышечной массы, необходимо, чтобы примерно 70% рациона было представлено высококалорийной пищей. Если пища недостаточно калорийна, существенно снижается усвояемость питательных веществ, а также возникает функциональная перегрузка пищеварительной системы. Несмотря на всю полезность фруктов и овощей, их доля в рационе не должна превышать 30%. При этом нужно учитывать, что овощи и фрукты содержат высокий процент неусвояемой и неперевариваемой клетчатки. Она стимулирует перистальтику, в связи с чем существенно затрудняется процесс переваривания калорийной пищи [7].

2. 5-6 приемов пищи.

Исходя из результатов последних исследований, анаболический эффект, который возникает от приема пищи, продолжается 3-4 часа, при этом высокий уровень аминокислот держится дольше. Поэтому при занятиях ОФК, необходимо питаться 5-6 раз в сутки. Такая частота не перегружает пищеварительную систему, в кровь на постоянной основе поступают мелкие порции различных питательных веществ, питающие мышечную систему на протяжении всего дня. Если тот же объем пищи разделить на 3 приема, то вещества будут поступать в избытке и организм начнет переводить их в жировые отложения [10].

6

3. Питьевой режим.

Набор мышечной массы делает более интенсивными большинство метаболических реакций организма, что в свою очередь вызывает

необходимость потребления воды в больших объемах. Не следует допускать обезвоживания, в целом необходимо употреблять до 3 литров воды в сутки [6].

4. Ограничение быстрых углеводов и жиров.

Необходимо ограничивать в своем рационе продукты, которые богаты насыщенными жирами (сливочное масло, жирное мясо, сало, колбасы, маргарин и др.). Как известно, для производства энергии и роста мышц организм главным образом использует углеводы, большая часть жиров в условиях избытка питания незамедлительно откладывается в жировых клетках.

Следует сократить до минимума употребление быстрых углеводов – изделия из муки высшего сорта, а также сладкое. Усваивание быстрых углеводов происходит очень быстро, что резко увеличивает уровень сахара в крови, вследствие чего глюкоза начинает переводиться в жир.

Быстрые углеводы рекомендуется употреблять исключительно после тренировки, тогда мышцы и органы быстро утилизируют глюкозу. В результате этого повышается секреция инсулина – главного анаболического гормона, что благотворно влияет на набор мышечной массы [7; 8; 9; 11].

5. БЖУ (пропорции белков, жиров и углеводов в ккал).

В рационе по возможности должны присутствовать исключительно медленные углеводы, они должны составлять 50-60%.

Белков необходимо употреблять 30-35% от суточного питания. Они играют главнейшую роль при строительстве мышечных волокон.

Потребление жиров должно составлять 10-20% от всего рациона, категорически не рекомендуется снижать их содержание в рационе ниже 10%, так как это приводит к различным проблемам обмена веществ. Основу

должны составлять растительные жиры, а также жирные сорта рыбы, рыбий жир весьма полезен.

Стоит отметить, что невозможно подобрать соотношение БЖУ, которое бы подходило каждому человеку. Поэтому основной задачей всех начинающих бодибилдеров служит поиск своего соотношения. Выше мы привели стандартные цифры, которые могут подойти большинству атлетов, но здесь рекомендуется немного поэкспериментировать [7; 12].

6. Распределение порций на протяжении суток.

Приемы пищи должны быть примерно равны, но в первой половине дня должно употребляться примерно 70% от всей пищи за день. Стоит отметить, что некоторые исследования говорят о том, что суточное распределение играет далеко не первостепенную роль и не так важно, как, например, БЖУ.

За два-три часа до сна категорически не рекомендуется употреблять жирную либо сладкую пищу. Вечером можно съесть что-то богатое белком и при этом легкоусваиваемое, для этих целей подойдут нежирные кисломолочные продукты, овощи, салаты, яйца, мясо птицы, а также рыба.

Положительного эффекта от занятий ОФК можно достичь лишь в том случае, когда получаемая из пищи энергия превосходит расходуемую организмом. Важно понимать, что организм всеми силами пытается поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз), поэтому бывает так, что при увеличении рациона на 5, 10 и даже 30 процентов масса остается прежней. Иногда, чтобы сдвинуть ее с «мертвой точки» необходимо увеличивать дневную калорийность в полтора и даже два раза.

Каждому человеку требуется определенный объем пищи для набора мышечной массы, чтобы его вычислить следует постепенно увеличивать калорийность до тех пор, пока прибавка в весе не будет составлять 500-800 грамм в неделю. Если этот показатель меньше, значит нужно увеличивать

калорийность, если больше, то наоборот уменьшать [13].

1. Федеральный закон от 02.01.00 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 года № 1873-р «Об основах государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года»;
3. ТР ТС 027/2012 Технический регламент Таможенного союза "О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания";
4. ГОСТ 30389-2013 «Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования»;
5. ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия»;
6. ГОСТ 31987-2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию»;
7. ГОСТ 31988-2012 «Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания»;
8. ГОСТ 32691-2014 «Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания»;
9. ГОСТ 32692-2014 «Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания»;
10. ГОСТ Р 54609-2011 «Услуги общественного питания. Номенклатура показателей качества продукции общественного питания»;
11. ГОСТ Р 55323-2012 «Услуги общественного питания. Идентификация продукции общественного питания»;
12. ГОСТ Р 52349-2005 «Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения»;
13. ГОСТ Р 54059-2010 «Продукты пищевые функциональные. Ингредиенты пищевые функциональные. Классификация и общие требования»;
14. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;
15. Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде. – М.: Вопр. диетол, 2012;
16. Пешкова Г.П., Бердина В.С. Питание как фактор формирования здоровья студентов. Материалы XIV Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов с международным участием, 2010;
17. Ратушный А.С., Баранов Т.В. Технология продукции общественного питания. – М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2016;
18. Сайт «Ситуационный центр социально-экономического развития России и регионов РФ РЭУ им. Г.В. Плеханова» [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://www.rea.ru/ru/org/managements/Pages/Situa-center> (дата обращения: 26.05.2020).

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/118875>