

*Тарасевич В.М.*

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ. ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ В СПОРТЕ**

*Научный руководитель: ст. преп. Ермоленко Е.М.*

*Кафедра биоорганической химии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Около 26% белорусов регулярно занимаются спортом, но не всегда они довольны достигнутыми результатами. Некоторые принимают допинг для временного исправления ситуации, что тоже неприемлемо и может негативно сказаться на последующем состоянии организма спортсмена. Причинами могут служить неверно подобранный режим тренировок, травмы или, что самое неочевидное, неправильное питание. В современных реалиях желание правильно питаться весьма затруднено из-за наличия большого количества химически синтезированных элементов в продуктах. В данной работе будут рассмотрены виды питания в зависимости от возраста, вида спорта и графика тренировок и соревнований, водный баланс организма, допинг и его влияние на организм, биологически активные добавки, витамины и изотоники.

Целью данной работы является анализ научной литературы для систематизации информации о видах питания спортсменов в зависимости от возраста, вида спорта и графика тренировок. А также влияние на организм человека биологически активных добавок, изотоников и витаминов.

При написании работы использовались каталог научной электронной библиотеки Elibrary, а также консультации действующих спортсменов, специалистов в области нутрициологии, травматологии и лечебной физической культуры.

Научно доказано, что здоровье человека на 50-70% зависит от образа жизни, в котором правильное питание составляет около 40%. Следовательно, можно сделать вывод, что данную работу можно предложить студентам и преподавателям БГУФК, тренерам и спортсменам в качестве методического пособия по правильному питанию, поддержанию работоспособности организма, сохранению здоровья в жизни и спортивной карьере вплоть до преклонного возраста.

Спортивные результаты, общее состояние организма, склонность к травматизму, лишнему весу, сохранение здоровья в пожилом и старческом возрастах во многом зависит от правильного и сбалансированного питания. Задача каждого – обеспечить себя таковым для продления собственной жизни в здоровом уме и крепком теле.