



УДК 796

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ИСПОРТ**Нагуманова Карина Рустемовна**

студентка 2 курса

Волкова Елена Александровна

старший преподаватель

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, г. Стерлитамак

Аннотация. В статье рассматриваются основы здорового питания при занятиях спортом. Питание – это основной источник энергии для человека. Здоровое питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека. Грамотный подход к составлению рациона питания и четкое его соблюдение позволяют улучшить спортивные показатели человека.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровое питание.

Актуальность работы определяется тем, что одним из главнейших аспектов для достижения желаемых результатов в спортивной деятельности и сохранения здоровья каждого человека является правильное и здоровое питание. Абсолютно каждый человек на всем протяжении своей жизни по несколько раз в день потребляет вместе с пищей в свой организм огромное количество химических веществ. Пищеварительная система перерабатывает этот материал, отбирая нужные элементы и выводя ненужные, создает тем самым из продуктов питания соединения, которые так необходимы для организма. Следовательно, любая деятельность человека связана с энергетическими тратами, которые выражаются в больших калориях. Известно, что даже в состоянии покоя, сна человек расходует энергию, что связано с деятельностью внутренних органов и систем.

Питание при занятиях физической культурой и спортом имеет отличительные особенности от питания человека, который не занимается спортом. Так как, человек, ведущий активный образ жизни затрачивает намного больше энергии. Мышцы спортсмена подвергаются постоянной интенсивной нагрузке и именно поэтому организму требуется большое количество белка. Также спортсмены должны употреблять больше воды для того, чтобы все питательные вещества были оперативно доставлены к тканям и восполняли потерю жидкости при занятиях спортом [6].

Пища должна отвечать следующим основным требованиям:

1. быть легко и хорошо усвояемой;
2. потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат;



3. быть доброкачественной;
4. содержать все пищевые вещества, необходимые для построения тканей, нормального течения физиологических процессов;
5. иметь небольшой объем и обеспечивать чувство сытости;
6. обладать приятным вкусом, запахом, внешним видом и вызывать аппетит;
7. быть разнообразной, состоять из продуктов животного и растительного происхождения, содержать достаточное количество волокнистых веществ [1].

Кроме энергетической стороны питания, также следует учитывать её качественную сторону, т.е. содержание белков, углеводов, жиров, минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

В состав тела человека входит в среднем 16 % белков, 12 % жиров, 0,6 % углеводов, 5 % минеральных солей, 66 % воды. Установлены средние нормы питания для населения, это соотношение по весу должно быть 1: 1: 4 (1 часть белков, 1 – жиров, 4 – углеводов).

Белки в полноценном питании спортсмена играют важную роль. Именно белки являются строительным материалом для организма человека. Белки отвечают за обмен веществ, повышают сопротивляемость клеток организма к различным инфекциям. Кроме того, белки необходимы для синтеза гормонов и ферментов.

Жир – это основной поставщик энергии. Полезны для организма жиры, богатые липоидами, витаминами А и Д. Они имеются в молочной продукции с повышенной жирностью, желтке яиц, а также в рыбьем жире и орехах. Тем не менее, не стоит отдавать только предпочтение жирам животного происхождения, так как он содержит холестерин, излишняя доля которого в организме является вредной для сосудов. Растительные жиры также должны быть в рационе спортсмена, так как содержат необходимые Омега 3 и Омега 6 [2].

Немалое значение играют углеводы в питании спортсмена. Углеводы снабжают организм энергией. Углеводы содержатся в растительной пище (крупях, овощах, фруктах). Следует избегать рафинированные углеводы: сахар, выпечка из белой муки, макаронные изделия. В норме, не меньше 60 % поступающей энергии должно поставляться углеводами. Рекомендуется употреблять пищу, богатую углеводами, примерно за 2-4 часа до тренировок. Доля углеводов должна соответствовать 1-4 г на 1 кг массы тела [3].

Потребность человека в энергии и пищевых веществах существенно различается, прежде всего, в первую очередь в зависимости от вида спорта и объёма выполненной работы. Но не следует забывать, что и другие факторы могут изменять эти потребности. Например, в период подготовки, уровень спортивного мастерства, эмоциональное состояние, личные привычки и климатогеографические условия [4].



И, пожалуй, один из главных принципов здорового питания – это энергетическое равновесие. Этот принцип заключается в соответствии энергетической ценности употребляемых продуктов, суточной энергетической затрате организма. Поэтому важно, чтобы организм потреблял достаточное количество белков, жиров и углеводов за сутки.

В связи с этим необходимо знать основные принципы питания, кто занимается спортом и, конечно же, обязательно их придерживаться как в домашних условиях, так и условиях централизованной подготовки.

Рассмотрим основные принципы питания, кто занимается спортом:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим её расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к определённым видам спорта и интенсивности физических нагрузок.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.
5. Использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена [5].

Здоровое и правильное питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении активного долголетия людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности.

Поэтому при занятиях спортом и физической культурой питание должно быть разнообразным, включать все незаменимые пищевые вещества. В противном случае резко возрастает опасность травм, развития заболеваний и вместо оздоровления можно получить тяжелые нарушения здоровья.

На основании изученной литературы, можно сделать вывод, что питание при занятиях спортом и физической культурой должно быть оптимально сбалансированным и покрывать энергетические затраты, а также иметь правильное соотношение жиров, белков и углеводов.

Список литературы:



1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФИС, 2011. – 211 с.
2. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 2009. – 192 с.
3. Лаптев А.П. Практикум по гигиене. – М.: ФИС, 2011. – 140 с.
4. Марков Л.Н. Пути повышения спортивной работоспособности. – М.: СофтИздат, 2017. – 118 с.
5. Петровский К.С. Гигиена питания. – М.: Наука, 2009. – 239 с.
6. Шишина Н.Н. Питание спортсмена. – М.: ФИС, 2002. – 367 с.