

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

FEATURES OF NUTRITION DURING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**А. В. Стрельникова**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

**Д. С. Сосновских**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

### **Аннотация**

Данная статья посвящена изучению особенностей питания при занятии спортом и физической культурой. В ней изложены мысли, идеи и различные положения по этой теме и так же произведен анализ имеющейся в свободном доступе информации. В заключении представлены рекомендации по правильному и сбалансированному питанию. Данная статья не призывает соблюдать то, что в ней описывается, так как потребности у каждого человека индивидуальны, и перед разработкой плана питания следует проконсультироваться со специалистом.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, физическая культура, питание, режим, активность, иммунитет, продукты питания, тренировка.

### **Summary**

This article is devoted to the study of the peculiarities of nutrition during sports and physical culture. It sets out thoughts, ideas and various provisions on this topic and analyzes the available in the public domain information. In conclusion, recommendations for proper and balanced nutrition are presented. This article does not call for compliance with what it describes, since each person's needs are individual, and before developing a nutrition plan, you should consult with a specialist.

**Keywords:** sports, health, physical education, nutrition, regime, activity, immunity, food products, training.

В современных реалиях очень тяжело придерживаться правильного и сбалансированного питания, спортивное питание тоже попадает по угрозу. Нехватка времени, быстрый темп жизни, продукты плохого качества и ещё множество различных факторов, негативно влияющих на здоровье человека. Правильно подобранные продукты питания и время приема играют очень важную роль в процессе занятия спортом, так как одни продукты способствуют росту мышечной массы, а другие жиросжиганию.

**Цель исследования** –разъяснить основные особенности питания при занятиях физической культурой и спортом; выяснить, какие продукты рекомендованы, а какие противопоказаны при занятиях спортом.

**Методы исследования** – основным методом является анализ информации, взятой как из открытых источников, так и у различных специалистов по спортивному питанию.

**Результаты исследования.** Одним из важнейших условий достижения успеха в спорте и сохранения здоровья является сбалансированное и рациональное питание. Оно должно полностью удовлетворять человеческие потребности в энергии, полезных веществах и витаминах. С первого взгляда кажется, что всё просто, ешь – и будешь здоров, но всё далеко не так.

Без определенных процедур человек не сможет сам выявить недостаток какого-либо вещества в организме, помимо этого, потребности организма меняются на протяжении всей жизни человека и зависят от огромного количества факторов.

Прежде всего, следует упомянуть об основных принципах питания при тренировках:

- 1) пить достаточно воды;
- 2) контроль белка, для создания энергии;
- 3) запрет на увеличение количества калорий за счёт одной порции;
- 4) наличие клетчатки в еде, для улучшения пищеварения;
- 5) не отказываться от жиров полностью, а употреблять необходимые (Омега-3 и Омега-6);
- 6) не пропускать приёмы пищи;
- 7) организму необходима помощь в виде минеральных веществ.

Итак, что касается особенностей. Рассмотрим на примере человека, только начинающего заниматься каким-либо спортом. Для новичка, чья нагрузка за день не столь велика, как у профессиональных спортсменов, расход энергии меньше, вследствие чего суточная потребность в белке низкая, примерно 1,5 -2 г на 1 кг веса. Количество животных жиров должно достигать 80 -85% от всех жиров, остальное — растительные жиры. Углеводный показатель должен достигать 66% крахмала и 34% простых сахаров (глюкозы). Так же, необходимостью является ежедневное потребление витаминов Е, А, В и С. Не менее важна общая калорийность всех приемов пищи, норма для мужчин – 2300 – 2500 ккал, а для женщин – 1800 – 2200 ккал. Таким образом, на обед человек должен получать 40% от суточной нормы калорий, на ужин 25 -30%, остальные калории должны приходиться на завтрак (30 -35%). Для качественного сна, в процессе которого происходит восстановление организма, следует исключить из рациона продукты, которые надолго задерживаются в желудке, или употреблять их более чем за 4 часа до сна. Такими продуктами являются: ветчина, сыр, какао, баранина, хлебобулочные изделия, сладкие йогурты и консервированные продукты. Не менее важным является потребление воды. В среднем человек должен выпивать в день около 2 литров, спортсмену же нужно больше, примерно 2500 -2700 мл, так как в процессе тренировки вода выходит из тела, а водно-солевой баланс необходимо поддерживать.

Рассмотрим ещё один не менее важный вопрос. Как же правильно питаться до и после тренировки? Самый оптимальный период прием пищи до и после тренировки – не более 3-4 часов (при том, что длительность занятия спортом 50-90 минут). Если до занятия у вас уже было несколько приемов пищи, то данный промежуток можно увеличить до 5-6 часов. Так же, если последний прием пищи перед тренировкой был менее, чем 4 часа назад, то стоит ещё раз подкрепиться. Стоит упомянуть, что тренировки натошак, с целью снижения веса, скажутся на вашем здоровье скорее негативно, нежели принесут желаемый результат, данный прием используется для того, чтобы преодолеть состояние “плато” (застоя).

Какие продукты помогут вам при занятиях физической культурой? Пища должна быть наполнена в основном белком, это может быть мясо, рыба, сыры, молоко, грибы, нут или творог (от 23 до 46 г на 100 г продукта). Углеводы в рационе тоже важны, но с ними стоит быть аккуратнее, как и с растительными жирами. Самыми рекомендуемыми продуктами, с высоким содержанием углеводов являются рис, хлопья овсяные, мармелад, печенье различных видов, кукуруза, манная крупа, груша сушеная и яблоки (от 50 до 99.8 г на 100 г продукта). Как основной источник растительных жиров могут выступать: растительные масла, маргарин, орехи, авокадо, овощи и фрукты.

Касаемо минералов, которые играют не менее важную роль для поддержания хорошей работоспособности организма. У новичков, а особенно у профессиональных спортсменов по-

требность в минеральных веществах очень сильно возрастает в процессе тренировки, это напрямую связано с интенсивностью нагрузок. Имеется список минералов, чьё положительное воздействие уже доказано учёными. Например, добавки в пищу, содержащие калий, способствуют укреплению костного скелета помогает уменьшить жировую массу. Прием препаратов, содержащих железо, повышает выносливость на 10-12%. Долговременный и сбалансированный приём пищевой соли помогает остановить дегидратацию во время занятий спортом. Приём цинкосодержащих добавок поддерживает иммунную систему.

Касаемо продуктов, которые не рекомендуются к употреблению при физических нагрузках. В основном это продукты, в которых содержится большое количество канцерогенов, неправильные жиры, излишки сахара и пища, которая долго переваривается. Сало баранье и свиное, жаренное мясо, фастфуд, шоколад, тропические масла, чечевица, бобы и горох – примерный список вредных блюд.

**Выводы.** Резюмируя всё вышесказанное, стоит сказать, что питание при занятиях спортом имеет множество нюансов, которые необходимо соблюдать не только для получения положительного результата, но и для того, чтобы не причинить вред своему организму.

Данная статья призывает не игнорировать все вышеизложенные факты и доводы, особенно касающиеся консультации со специалистами. Основной мыслью статьи является призыв к осознанному спортивному питанию. Ведь если человек будет понимать, как устроен его организм и что ему требуется, то он с лёгкостью сможет заниматься любимым делом без какой-либо угрозы здоровью или дискомфорту.

### Библиографический список

1. Правильное питание при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/pitaniieprizaniatiiakh\\_fizichieskoikulturoiisportom](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/pitaniieprizaniatiiakh_fizichieskoikulturoiisportom) (дата обращения: 05.04.2022).
2. Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
3. Особенности питания спортсменов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studall.org/all3-146651.html> (дата обращения: 05.04.2022).
4. Как правильно питаться до и после тренировки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/kak-pravilno-pitatsya-do-i-posle-trenirovki/> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Мишин А. С., Сосновских Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов вуза // Молодежь и наука. 2019. № 3. С. 10.
6. Содержания белка в продуктах питания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.grefi.com.ua/tablitza-soderzhaniya-belka-v-produktah/> (дата обращения: 05.04.2022).
7. Содержание углеводов в продуктах питания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://frs24.ru/st/soderzhanie-uglevodov-v-produktah/> (дата обращения: 05.04.2022).
8. Вредные и полезные жиры в питании [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://marieclaire.ua/beauty/zhiry-v-pitanii-pochemu-ih-ne-stoit-boyatsya/> (дата обращения: 05.04.2022).
9. Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.

10. Питание при тренировках [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://thebasefitness.ru/article/pitanie-pri-intensivnykh-trenirovках/> (дата обращения: 07.04.2022).