

Тухватуллина Аделя  
Студентка юридического факультета  
Башкирский государственный университет  
Стерлитамакский филиал БашГУ  
Волкова Елена Александровна  
Старший преподаватель  
Башкирский государственный университет  
Стерлитамакский филиал БашГУ

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы основ питания при занятиях физической культурой и спортом. Раскрыты особенности основы организации рациона при физической нагрузке, по содержанию в пище белков, жиров и углеводов.

**Ключевые слова:** питание, спорт, физическая культура, рацион питания.

Law student  
Bashkir State University  
Sterlitamak branch of Bashkir state University  
Volkova Elena Aleksandrovna  
Senior Lecturer  
Bashkir State University  
Sterlitamak branch of Bashkir state University

## FEATURES OF NUTRITION IN PHYSICAL ACTIVITY CLASSES CULTURE AND SPORTS

**Abstract:** the article deals with the basics of nutrition in physical education and sports. The features of the basis of the organization of the diet during physical activity, according to the content of proteins, fats and carbohydrates in food, are revealed.

**Keywords:** nutrition, sports, physical culture, diet.

Невозможно добиться значительных спортивных результатов, если не применять большие физические и нейропсихологические нагрузки. Без них не обходится ни одна тренировка спортсмена. А если говорить о соревнованиях,

то нагрузки будут очень высокими. Чтобы возместить затраты на энергию и восстановить все усердно работавшие системы организма, необходимо обеспечить организм полным количеством энергии. Любой человек, который занимается спортом, желает достичь лучшей спортивной формы в том виде спорта, которым он занимается. В первую очередь, это относится к норме массы тела, то есть очень важен баланс мышечной и жировой ткани. Чтобы не нарастить излишнюю жировую ткань и не потерять важные спортсмену мышцы, ему нужно поддерживать оптимальный уровень энергии. Для этого необходимо грамотно составленное, сбалансированное питание. Оно обеспечит результативность тренировок (спортсмен не будет чувствовать чрезмерную усталость), восполнит уровень энергии (восстановление после тренировки наступит быстро), а также поможет организму приспособиться к разным стрессовым условиям. Если не обеспечивать организм, испытывающий усиленные физические нагрузки, необходимым питанием, это может привести к болезням, быстрому изнашиванию организма, потере мышечной массы, физических сил и прочим негативным последствиям. Потребности людей, занимающихся спортом, в основных пищевых веществах существенно отличаются от количества этих веществ людей, имеющих незначительные физические нагрузки. Дело в том, что энергетические затраты спортсменов превосходят в 3–6 раз энергозатраты людей, далеких от спорта и не ведущих активный образ жизни.

Особую роль играет питание человека при активных физических нагрузках, в частности при занятиях спортом. При активных физических нагрузках организму человека требуется увеличенное количество питательных веществ, чтобы восполнить энергетические и пластические затраты.

Питание должно быть сформировано по индивидуальной программе для каждого человека. Регулярность, время и интенсивность тренировок, питание, баланс жидкости в организме – вот основные моменты, с которыми нужно определиться перед началом тренировок.

Интенсивная физическая нагрузка сопровождается повышенной потребностью в белке. Белки — строительный материал для мышц. Высокий уровень белкового питания положительно сказывается на общей работоспособности, повышая её, а также на снижении утомляемости и наиболее быстром восстановлении сил и работоспособности. Рекомендуемое количество белка в пищевом рационе спортсмена должно составлять не менее 2 г-2,5 г на 1 кг веса.

Опасность возникновения жировой инфильтрации печени у спортсменов при длительных и интенсивных нагрузках заставляет придавать особое значение поступлению в состав пищевого рациона липотропных веществ, которые содержатся в белках животного происхождения, таких как: яйца, творог и др. молочные продукты, печень, телятина, нежирная баранина, мясо кролика, птица, рыба (треска, судак и др.).

Но это вовсе не означает, что количество белков должно перекрывать количество углеводов в рационе. Каким бы спортом вы не занимались, количество углеводов должно, как минимум, в 2 раза превышать количество белков.

Углеводы — основной источник энергии для организма. Когда нам не хватает углеводов, у организма элементарно нет сил на то, чтобы строительный материал доставить в клетки. Поэтому углеводами ни в коем случае пренебрегать нельзя.

Следует помнить, что углеводы перевариваются с различной скоростью: быстрее отдают свою энергию простые углеводы (фрукты, соки, джем, мед). Они быстрее повышают уровень сахара в крови (высокий индекс гликемии). Их лучше употребить перед занятиями.

Сразу же после физических нагрузок разумно выбрать продукты со средним индексом гликемии (виноград, апельсин, овсяное печенье, макаронные изделия).

Продукты с низким индексом гликемии следует употреблять еще позже. К ним относятся: молоко, йогурт, яблоки, сливы, бобовые.

То же касается и жиров. Жиры — это второй по значимости источник энергии после углеводов. Поэтому небольшое количество жиров в рационе физически активного человека всегда должно присутствовать. Предпочтение отдаем полиненасыщенным жирным кислотам, содержащимся в орехах, рыбе, растительных маслах.

Особое внимание следует уделить времени приема пищи, и началу занятий. При высоких физических нагрузках рекомендуется принимать пищу не менее 4-х раз в сутки. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 часов. Непосредственно перед спортивной работой прием пищи не должен производиться. Во время соревнований прием пищи должен производиться за 3,5 часа до начала соревнований. Не допускается проведение напряженной тренировки натощак. Принимать пищу можно не ранее чем через 15-20 минут по окончании тренировки. Суточная калорийность рациона распределяется по приемам пищи в следующих соотношениях: завтрак-30-35%, обед-35-40%, полдник-5%, ужин-25-30% -в утренние часы тренировок и в вечерние часы тренировок: завтрак-35-40%, обед-30-35%, полдник-5%, ужин-25-30%.

В дни занятий обед и завтрак должны быть достаточно калорийны, но в тоже время объем пищи не должен быть большим. Обязательно делайте перекусы, организм должен восполнять потраченные калории, витамины и минералы.

Также важно следить за приемом жидкости. При интенсивной потере телом 1% воды - появляется жажда, 3%- снижается выносливость, 5% - появляется апатия. При тяжелой нагрузке организм теряет до 2 литров в час при температуре 25 градусов. Усвоение воды возможно не более 1 литра в час. Поэтому, при больших физических нагрузках, заранее выпейте пол литра жидкости. Не пейте сладких напитков, т.к. они вызывают жажду, можно-раствор меда.

Пейте небольшими порциями и почаще, и начинайте пить даже при отсутствии жажды. При длительных нагрузках, более 45 минут рекомендуется

пить углеводно-минеральные напитки, которые содержат мед, лимонный сок, минералы и витамины.

В процессе интенсивной мышечной деятельности в организме накапливаются свободные кислоты, изменяющие нормальную реакцию тканей организма в сторону кислотности (ацидотические сдвиги), чем снижают выносливость и устойчивость организма при больших физических нагрузках. Предупредить развитие ацидотических сдвигов можно путем включения в состав пищевого рациона спортсмена продуктов, богатых щелочными компонентами: молоко, овощи и фрукты.

Занятие спортом сопровождается повышенной потребностью также в минеральных веществах: фосфоре (потребность повышена в 1,5-2 раза), магнии, кальции, калии, железе, хлористом натрии. Источником фосфора являются все продукты животного происхождения: мясо, творог, яйца и др. Фосфор растительных продуктов плохо усваивается.

При регулярных физических нагрузках повышается потребность и в витаминах, а их дефицит существенно снижает силу и выносливость человека. Почти все известные витамины положительно влияют на состояние организма при спортивной деятельности. Они повышают работоспособность и сокращают восстановительный период после тренировок. Фрукты и овощи в рационе должны составлять 15-20% суточного рациона.

Таким образом, питание при занятиях спортом и физической культурой должно быть оптимально сбалансированным и покрывать энергозатраты, иметь правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Заборова В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие [Текст] / А. В. Заборова,
2. С. А. Полиевский, В. Н. Селуянов. — М.: Физическая культура. — 2011. Парастаев С., Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола), Изд.: Спорт, 2018

3. Фицджеральд М., Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов, Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.