

УДК 613.2.03

*Осанкин Эдгар Александрович,
студент 3 курса*

Факультет телекоммуникаций и радиотехники

Поволжский государственный университет технологий и информатики

Россия, г. Самара

Ненашев А.И.,

старший преподаватель

кафедры «Физического воспитания»

Поволжский государственный университет технологий и информатики

Россия, г. Самара

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

***Аннотация:** В статье рассмотрены вопросы основ питания при занятиях физической культурой и спортом. Изучен термин «сбалансированное питание» и изображено правильное соотношение белков, жиров и углеводов питания при физической нагрузке. Аргументирована необходимость сбалансированного при занятиях спортом, а также раскрыты особенности организации рациона, в зависимости от интенсивности физической нагрузки.*

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

PROPER NUTRITION WHEN PLAYING SPORTS

***Abstract:** The article deals with the basics of nutrition in physical culture and sports. Studied the term "balanced diet" and shows the correct ratio of proteins, fats and carbohydrates during exercise. The author argues the need for a balanced in sports, and also disclosed the features of the diet depending on the intensity of physical load.*

Keywords: *nutrition, sport, physical culture proteins, fats, carbohydrates, diet.*

Невозможно достичь значительных спортивных результатов, если при этом не затрачивать большие физические и нервно-психические нагрузки. Без них не обходится ни одна тренировка спортсмена. А если говорить о соревнованиях, то нагрузки будут очень высокими. Для возмещения энергозатрат и восстановления всех систем организма, которые работали в интенсивном режиме, необходимо обеспечение организма полноценным количеством энергии [4, с. 12].

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. Например, во время интенсивных и длительных тренировок спортсмены могут тратить до 6000 ккал в сутки. А если это продолжительное марафонское соревнование, то энергозатраты могут достигать 10000 ккал в сутки [3, с. 27]. Поэтому сбалансированное питание,

составленное с учетом энергозатрат, является главным методом обеспечения физической активности спортсмена.

Пищевой рацион людей, занимающихся спортом, необходимо составлять с учётом реализации определенных задач:

- обеспечить организм потребным количеством калорий, микроэлементов и витаминов;
- оптимально поддерживать обменные процессы организма;
- регулировать вес;
- изменять морфологические показатели [5, с. 87].

Итак, термин *сбалансированное питание* содержит некоторые аспекты:

1. Качество пищи.
2. Количество пищи.
3. Коэффициент усвоения пищи.
4. Время принятия пищи.

Сбалансированное питание должно составляться персонально для каждого спортсмена. При этом необходимо учитывать физические характеристики (комплекцию, рост, вес, спортивная подготовка), вид спорта (рацион тяжелоатлета существенно отличается от рациона легкоатлета), уровня физических нагрузок (продолжительность, частота, интенсивность нагрузок).

Соотношение белков, жиров и углеводов в сутки у спортсменов должно соответствовать формуле: белки – 25%: жиры – 15%: углеводы 60%. То есть $\frac{1}{4}$ часть должны составлять белки, чуть больше $\frac{1}{2}$ – углеводы, и остальную малую часть – жиры.

Белки в полноценном питании спортсмена играют основополагающую роль. Именно белки являются строительным материалом для организма человека. Белки отвечают за обмен веществ, повышают устойчивость клеток организма к разным инфекциям. Также белки необходимы для синтеза гормонов и ферментов. Суточная потребность спортсменов в белке составляет:

- 1-1,5 г белка на кг массы тела для спортсменов, чей вид спорта связан с выносливостью;

- 1,7–1,8 г на кг массы тела для силовых видов спорта;
- до 2 г белка на кг массы тела для очень больших нагрузок [1, с. 36].

Белок содержится не только в продуктах животного происхождения, но и в растительной пище: зерновых, орехах, бобовых. Стоит только посмотреть на многих травоядных животных, которые обладают большой мышечной массой, силой и выносливостью (слоны, лошади), чтоб понять, что полезные белки содержатся и в растительной пище, овощах и фруктах. Белки животного происхождения имеются в мясе, молочных продуктах, морепродуктах, яйцах (в особенности в белках). Также сейчас в рационе спортсменов можно все чаще видеть готовые протеиновые напитки: они могут заменить прием белков из обычной пищи. Но их прием должен быть согласован с тренером и также отвечать реальным энергозатратам спортсмена.

Жир – основной поставщик энергии. Полезны для организма жиры, богатые липоидами, витаминами А и Д. Они имеются в молочной продукции с повышенной жирностью (сливках, сметане, жирном твороге, сыре, яичном желтке), 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.

Не малое значение играют углеводы в питании спортсмена. Углеводы снабжают организм энергией. Углеводы содержатся в растительной пище происхождения - крупах, 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. В целях обеспечения энергией в процессе длительной физической нагрузки высокой напряженности необходимо употребление углеводов в количестве 30-60 г в час. Например, перед долгими соревнованиями, марафонами. Также, сразу

после окончания физической нагрузки необходимо употребить углеводистую пищу в соотношении 1 г на 1 кг массы тела спортсмена [2, с. 43].

В период восстановления после продолжительной физической нагрузки спортсменам нужно ввести в рацион пищу с высоким гликемическим индексом, так как они повышают запасы мышечного гликогена больше, чем углеводистые продукты с низким гликемическим индексом. В течение продолжительной физической нагрузки также нужно периодически употреблять углеводистую пищу с высоким гликемическим индексом.

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

Библиографический список:

1. Заборова В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Заборова, С.А. Полиевский, В.Н. Селуянов. - М.: Физическая культура. - 2011. - 107 с.
2. Измаханова М.А., Сейтжанов К.М., Досмамбетов Т.А., Кулманов Р.Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена [Текст] / Молодой ученый. 2015. №8. 148 с..
3. Никитина А.С., Быков А.В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - №23. – 562 с.
4. Парастаев С., Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола), Изд.: Спорт, 2018, 212 с.
5. Фицджеральд М., Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов, Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2017, 336 с.