

*Зазулина Е.В., старший преподаватель,
Кафедры "Физическая культура и спорт "
Институт сферы обслуживания и предпринимательства ДГТУ
(филиал) Россия г. Шахты
Фомкина М.А.,
студент
1 курс, факультет "Техника и технологии"
Институт сферы обслуживания и предпринимательства ДГТУ
Россия г. Шахты*

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

***Аннотация:** Статья посвящена теме правильное питание и здоровый образ жизни - это неразделимые понятия. Принимаемая пища обеспечивает наш организм важными питательными веществами для формирования тканей и развития нашего организма. А состав пищи, ее количество и свойство определяют физическое развитие организма в целом.*

***Ключевые слова:** Физическая культура, правильное питание, здоровое питание, рацион питания.*

***Annotation:** The article is devoted to the topic of proper nutrition and a healthy lifestyle - these are inseparable concepts. The food we eat provides our body with important nutrients for the formation of tissues and the development of our body. And the composition of food, its quantity and properties determine the physical development of the body as a whole.*

***Key words:** Physical culture, proper nutrition, healthy eating, a diet.*

Достигнуть больших высот в спорте возможно только с помощью больших физических и нервно-психических нагрузок. Для восстановления

работоспособности и энергозатрат организма нужно обеспечивать свой организм регулярной подпиткой энергии.

Каждый человек, который занимается спортом, для достижения высоких показателей и лучшей формы в своем виде спорта, стремится к рациональному соотношению мышечной и жировой массы. Для поддержания энергии организму нужно правильное, а главное, сбалансированное питание, которое обеспечит высокую эффективность во время тренировки и быстрое восстановление после, так же адаптироваться к различным стрессовым условиям.

В связи с этим стоит обратить особое внимание изучению темы правильного и полноценного питания. Если организм будет испытывать большие нагрузки и не будет получать правильное питание, то это может привести к развитию болезней, изнашиванию себя, потери мышечной массы и другим нежелательным последствиям.

Для организма спортсменов потребность в пищевых веществах отличается от потребностей человека, который не занимается спортом. Дело в том, что за тренировки организм спортсмена расходует энергии в 3-6 раз больше, чем у людей ведущих неактивный образ жизни.

Регулярные кардио-тренировки направлены на сжигание жира, важно не пропускать занятия, иначе в последствии результат будет снижен. Если занятие будет продолжаться 1,5 часа, то за него можно потратить до 800 калорий, часовая тренировка позволит потерять около 500 калорий. Количество потраченных калорий зависит от подготовленности человека к физическим нагрузкам и может намного превышать количество полученных калорий. Поэтому правильное и полноценное питание - один из главных способов обеспечения и поддержания работоспособности.

Суточный рацион человека, который ведет активную и спортивную жизнь, должен складываться исходя из выполнения задач, возложенных на организм:

1. Обеспечение организма полезными веществами, витаминами и микроэлементами.

2. Поддержание оптимальных обменных процессов организма.

3. Регулировка веса.

Рацион правильного питания должен быть грамотно и индивидуально подобран для каждого спортсмена в зависимости от физических характеристик и индивидуальных особенностей организма, вида спорта и уровня физических нагрузок. Пища должна включать в себя все питательные и минеральные вещества.

При правильном питании время приема пищи должно быть расписано, чтобы компенсировать энергозатраты организма. Для здорового человека, как правило, пропорционально 3-4 разовое питание, которое обеспечивает равномерную нагрузку на пищеварительную систему и пища лучше усваивается. Немаловажным фактором для формирования системы здорового питания является регулярность приема пищи. У человека в процессе дня появляется чувство голода, которое формирует выделение желудочного сока, необходимого для переваривания пищи. При нарушении режима питания, пища поступает в организм, неготовый ее переварить, в результате еда плохо усваивается, что может привести к негативным факторам.

Интенсивная физическая нагрузка сопровождается повышенной потребностью в белке. Высокий уровень белкового питания положительно сказывается на общей работоспособности, а также влияет на снижении утомляемости, позволяя быстро восстановить силы и работоспособность организма. 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: яйца, творог и др. молочные продукты, печень, телятина, нежирная баранина, мясо кролика, птица, рыба (треска, судак и др.).

Количество белков не должно перекрывать количество углеводов в рационе. Каким бы спортом вы не занимались, количество углеводов должно, как минимум, в 2 раза превышать количество белков. Углеводы перевариваются с различной скоростью: быстрее отдают свою энергию простые углеводы (фрукты, соки, джем, мед). Они быстрее повышают уровень сахара в крови, их лучше употребить перед занятиями. 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.

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. Вода усваивается в организме 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.

Правильное питание и здоровый образ жизни - это неразделимые понятия. Принимаемая пища обеспечивает наш организм важными питательными веществами для формирования тканей и развития нашего организма. А состав пищи, ее количество и свойство определяют физическое развитие организма в целом.

Список литературы:

1. Григорьев В.И. Культура питания спортсмена [Текст]: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. - 191 с.
2. 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.
3. Иванов В.Д. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсменов / В.Д. Иванов, Р.Р. Мунирова [Текст] / Научные исследования: от теории к практике. 2015. № 5 (6). 195 с.

4. Измаханова М.А., Сейтжанов К.М., Досмамбетов Т.А., Кулманов Р.Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена [Текст] / Молодой ученый. 2015. №8. 148 с..

5. Никитина А.С., Быков А.В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - №23. – 562 с..