

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом**

Одним из главнейших аспектов для достижения желаемых результатов в спортивной деятельности и сохранения здоровья каждого человека является правильное, сбалансированное и рациональное питание. Мы – то, что мы едим. А питание в свою очередь - это основной источник энергии для человека. Рациональное питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека. Такое питание должно учитывать ряд демографических характеристик каждого индивида, такие как пол, возраст, образ жизни и состояния здоровья, профессиональную занятость и даже климатические условия, в которых человек проживает. Здоровое питание – это баланс калорий микронутриентов, витаминов и воды. Другими словами, сбалансированное питание должно удовлетворять полностью нужды и потребности человека в энергии, пластическом материале, биологически активных компонентах и к тому же приносить только положительные эмоции. С первого взгляда может показаться, что все очень просто — удовлетворяй свои потребности и будешь здоров и жизнерадостен.

Абсолютно каждый человек на всем протяжении своей жизни по нескольку 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 нашего организма.

Питание при занятиях физической культурой и спортом имеет отличительные особенности от питания человека, который не занимается спортом, т.е. при обычных нагрузках на организм. Человек, занимающийся спортом и ведущий активный образ жизни затрачивает намного больше энергии. Мышцы спортсмена подвергаются постоянной интенсивной нагрузке и именно поэтому организму требуется большое количество белка, так как белок является строительным материалом для мышц. Что не менее важно, спортсмен должен употреблять больше воды для того, чтобы все питательные вещества были оперативно доставлены к тканям и восполняли потерю жидкости при занятиях спортом.

В современном мире возродились и стали популярными как среди спортсменов, так и среди обычных людей, теории о вегетарианстве, сыроедстве, интервальных голоданиях и т.д. Многие авторы, которые настаивают на ограничении потребления жиров и углеводов, рекомендуют отказываться от употребления молока и молочных продуктов, мяса и яиц, а в качестве основной пищи советуют употреблять овощи и рис. Тем самым предлагая кардинально уменьшить калорийность суточного рациона (до 1000 ккал или даже ниже). Некоторые авторы считают голодание средством, не только физического, но даже умственного совершенствования, а другие — критикуют смешанное питание, обосновывая полезность раздельного приема пищевых продуктов и т. д. Всплывает вопрос - Оправданы ли эти современные методы при организации правильного и сбалансированного питания здоровых людей и, в частности, спортсменов? Разумеется, данными схемами питания можно воспользоваться для достижения конкретных результатов в течение непродолжительных периодов времени. Однако в основном питание как спортсмена, так и любого здорового человека, ограничиваться одним видом продукта не является правильным и полезным для нашего организма.

Так какое оно – грамотное и сбалансированное питание для спортсмена? Для начала хочется сказать о том, что существует ряд подсказок, которым должен следовать каждый, кто хочет правильно питаться при занятиях физической культурой, при этом не теряя уровень энергии своего организма. Во-первых, нельзя никогда забывать о полезных свойствах воды и о

ее благотворном влиянии на весь организм человека. Всем уже давно известно, что организм человека на 80% состоит из воды, поэтому вполне логично, что он нуждается в ней. Таким образом, питаться нужно пищей богатой водой. А именно, основу рациона должны составлять фрукты, овощи и зелень, которые помогают очистить наш организм от шлаков и токсинов. Но хочется сказать также о том, что фрукты нужно употреблять правильно. Фрукты быстро усваиваются организмом, а также они являются нашими помощниками в очищении организма от вредных веществ, поэтому рекомендовано употреблять их в свой рацион в первой половине дня. Также нежелательно употреблять фрукты после приема основного приема пищи, так как это затруднит их переваривание.

Следующим советом является рекомендация по употреблению белковых продуктов. Если в прошлом главной проблемой людей являлось недостаточное употребление белка, то уже сегодня отмечается совершенно противоположная ситуация. Многие люди, занимающиеся спортом, наслышанные о пользе белковых продуктов перебарщивают с его потреблением и закисляют свой организм. В результате чего образуются избыток азота, а это в свою очередь порождает хроническую усталость и вялость организма.

Повысить уровень своей энергии также поможет дозированное употребление мяса. Так как мясо обладает высокой концентрацией бактерий гниения, а также мочевой кислоты. Говоря об энергии нельзя забывать о кофе, но к сожалению, мало кому известно, что как дает энергию организму, также благополучно и отнимает ее. В качестве замены предпочтении отдавать нужно воде с лимоном или травяному чаю. Следующий совет - ограничить употребление сахара в своем рационе. Следует помнить, что сахар обладает разрушительным влиянием на нервную систему, к тому же и чаще всего вызывает зависимость, что никак не сочетается с высоким уровнем продуктивности организма, жизненным тонусом и энергией. И, пожалуй, один из главных принципов правильного и сбалансированного питания – энергетическое равновесие. Этот принцип заключается в соответствии энергетической ценности употребляемых продуктов, суточной энергозатрате вашего организма. Важно, чтобы организм потреблял достаточное количество белков, жиров и углеводов за сутки.

В заключении хочется отметить тот факт, что если человек решил заняться физической культурой, то это не в коем случае нельзя делать резко, начиная с огромных нагрузок на организм, в погоне за сиюминутным результатом. Ведь неожиданные и мгновенные физические нагрузки, а также какие-либо категоричные изменения в обычном рационе приведут к стрессу для организма. Поэтому, необходимо плавно менять свой образ жизни и не нагружать себя физическими нагрузками сверх допустимой нормы.

### Литература

1. Питание, сохраняющее здоровье // Молодой ученый. — 2016. — № 28. — С. 285–289.
2. Губанихина Е.В. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека // Молодой ученый. — 2017. — №50. — С. 119-121.
3. Абрамова, Т. Золотые правила питания / Т. Абрамова // Будь здоров.- 2016.- № 11.- С. 3-7.