

Колонцов С.Е.

*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:Oid@Mivlgu.ru*

### **Основы правильного питания при активной физической деятельности**

Польза спорта для организма очевидна. Несмотря на то, что это известно даже детям, немногие посвящают этому жизнь. Но, необязательно быть профессионалом в области спорта, если речь идёт о здоровье и красоте собственного тела.

Многие спортивные занятия могут быть не только полезными, но и приятными. Физическая активность многогранна, она помогает улучшить настроение, самочувствие, скорректировать строение тела. Но, даже если каждый день увлечённо заниматься спортом, нельзя достичь больших результатов без изменения привычек питания.

В первую очередь, необходимо поставить цель. Развитие мышечной массы, снижение веса, общее укрепление организма и поддержание его в тонусе – мотиваций может быть много. И второй этап – составление самого рациона питания, который будет кардинально различаться. На это влияют многие факторы: калорийность блюд, количество приёмов пищи и потребляемой жидкости в сутки, баланс жизненно необходимых белков, жиров и углеводов.

Вопрос составления меню на каждый день при занятиях спортом – сложный для многих, но очень важный для каждого, так как питание и спорт – две определяющие вашего здоровья.

И исходя из того, какие физические нагрузки испытывает организм, какое у него суточное потребление калорий, необходимо выбирать питание.

Любителям занимающимся бодибилдингом и тяжёлыми видами спорта необходимо тщательно следить за достаточным потреблением белка, так как это необходимый элемент для роста мышечной ткани.

Снижение веса характеризуется количеством правильных углеводов, которые должны поступать вместе с пищей.

Обязательный фактор – дробность питания, одинаковые интервалы приёма пищи в течение дня, так как длительное воздержание от еды, голодание, может привести к неконтролируемому аппетиту, и, впоследствии, лишнему весу.

Полезно заменять животные жиры растительными, а также вводить в рацион продукты, богатые клетчаткой, микроэлементами и макроэлементами, правильными углеводами и белками.

Так, человек даже после насыщенного трудового дня будет находить в себе силы для интенсивных тренировок и оздоровляющих занятий.

Нельзя забывать и про питьевой режим. В течение дня необходимо пить не менее 2-3 литров очищенной воды, независимо от того, к чему вы стремитесь – поддержание ли мышц в тонусе, приобщение к здоровому образу жизни или набор мышечной массы.

Конечно, одно не исключает другого, но именно цель занятий определяет ваш ежедневный рацион и необходимые тренировки.

Исследовательским путем выявили некоторые принципы питания для поддержания тела в хорошей форме, как без физических упражнений, так и при занятиях спортом.

1-й принцип — употребление продуктов, дающих организму необходимую энергию. А её поступающее количество, должно соответствовать количеству, которое расходует организм. Есть определённая закономерность, необходимо поддерживать соотношение компонентов, чтобы 50% приходилось на углеводы, 20 — на белки и 30% — на жиры.

2-й принцип — это правило, которое необходимо строго соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно регулирует вес тела. 25% калорий суточной нормы должно приходиться на завтрак, 50% калорий — на обед, 25% — на ужин.

3-й принцип — обязательный завтрак! В ином случае, обменные процессы замедляются, энергетическая потребность падает, и съеденные калории становятся ненужными.

Также немаловажно поддерживать организм витаминами и микроэлементами. Стоит помнить, что голодание никогда не бывает полезным: снижается уровень сахара, замедляется обмен веществ, что отрицательно сказывается на эффективности тренировок. Во время тренировки организм перестраивается на активную деятельность, все ресурсы мобилизуются.

Источник энергии для мышц — гликоген. Особенно интенсивно он расходуется во время тренировки, в мышцах накапливается молочная кислота, которая не даёт им сокращаться — отсюда болезненные ощущения после занятий.

Для создания энергии организм вначале использует углеводы, и только затем — жиры. В этот момент появляется первое чувство голода. Очень важно воздержаться от любого приема пищи хотя бы в течение часа после тренировки.

Во время тренировки необходимо чётко отслеживать собственное состояние и возможное обезвоживание. Это может проявляться головной болью, головокружением, сухостью во рту. Если сигнал организма не был вовремя распознан, то гарантировано общее слабое состояние, повышение утомляемости, потеря активности. Поэтому при обезвоживании следует сразу же пить воду и прервать тренировку до тех пор, пока состояние не вернётся к норме.

Интенсивные нагрузки требуют повышенного потребления жидкости, причём также полезно использовать специальные изотонические напитки, в которых уже содержатся дополнительные витамины, микроэлементы и углеводы. Питаться во время тренировок нежелательно. Но, если продолжительность тренировки более 2 часов, можно немного подкрепиться сухофруктами.