



УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Королёва Ксения Константиновна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматриваются основы питания во время занятий физической культурой и спортом. Мы не можем недооценить важность сбалансированного питания в данном контексте. Исследования показали, что правильное соотношение белков, жиров и углеводов в питании во время упражнений играет ключевую роль.

Ключевые слова: сбалансированное питание, физическая культура, белки, жиры, углеводы.

Успех в спорте невозможен без интенсивных физических и нейропсихологических нагрузок. Без них ни одна тренировка спортсмена не может обойтись, а соревнования требуют особой выносливости. Чтобы восстановить все системы организма после усиленных тренировок и обеспечить энергию, необходимо поддерживать организм полноценным питанием. Любой спортсмен стремится достичь наивысшей спортивной формы в своей дисциплине. Один из ключевых аспектов формирования физической формы – это правильное соотношение мышечной и жировой ткани. Чтобы не набирать лишний жир и не терять важные мышцы, спортсмену необходимо поддерживать оптимальный уровень энергии.

Необходимость правильного и сбалансированного питания особенно важна, так как оно гарантирует результативность тренировок, быстрое восстановление энергии и адаптацию организма к стрессовым условиям. Недостаток правильного питания при интенсивных физических нагрузках может привести к различным проблемам, таким как заболевания, быстрое старение организма, потеря мышечной массы и утрата физических сил. Потребности спортсменов в пищевых веществах значительно отличаются от потребностей немногочисленных людей. Энергозатраты спортсменов в 3-6 раз превышают энергозатраты неспортивно активных людей. Например, во время интенсивных тренировок спортсмены могут сжигать до 6000 калорий в сутки, а на марафонских соревнованиях энергозатраты могут достигать уровня в 10000 калорий в сутки. Поэтому составление сбалансированного питания, учитывающего энергозатраты спортсменов, является основным способом обеспечения физической активности.



Рацион питания спортсменов должен учитывать следующие аспекты: обеспечение достаточного количества калорий, микроэлементов и витаминов; оптимальная поддержка обменных процессов в организме; регулирование веса.

Итак, термин сбалансированное питание содержит некоторые аспекты:

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

Для каждого спортсмена необходимо составлять индивидуальное сбалансированное питание, учитывая его физические характеристики (комплекцию, рост, вес, уровень спортивной подготовки), вид спорта (рацион тяжелоатлета значительно отличается от рациона легкоатлета) и уровень физических нагрузок (продолжительность, частота, интенсивность).

В составе питания спортсмена соотношение белков, жиров и углеводов должно быть определенным образом: белки — 25 %, жиры — 15 %, углеводы — 60 %. Иными словами, примерно 1/4 питания должно состояться из белков, немного более половины — из углеводов, а остаток — из жиров.

Белки играют важную роль в полноценном питании спортсмена. Они являются строительным материалом для организма, участвуют в обмене веществ, повышают сопротивляемость клеток организма к различным инфекциям, а также необходимы для синтеза гормонов и ферментов.

Суточная потребность спортсменов в белке зависит от вида спорта и уровня физических нагрузок. Для спортсменов, чей вид спорта связан с выносливостью, рекомендуется употреблять 1–1,5 г белка на кг массы тела. Для спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, рекомендуется употреблять 1,7–1,8 г белка на кг массы тела. Для спортсменов, сталкивающихся с очень большими нагрузками, рекомендуется употреблять до 2 г белка на кг массы тела.

Оптимальное питание является важным компонентом успеха для спортсменов, поэтому необходимо учитывать всех вышеуказанных факторов при составлении рациона питания.

Полноценные белки – те, в которых содержатся все 20 аминокислот, чаще всего животного происхождения. Их можно получить из молочных продуктов, мяса (говядина, свинина, кролик), птицы, рыбы. Отдельно необходимо отметить белок куриного яйца. Он является наиболее полноценным из всех. К качественным белкам относятся и растительные белки, а именно – белки бобовых растений: сои, фасоли, чечевицы, гороха, маша.

Жир является главным источником энергии для организма. Полезные для организма жиры, богатые липоидами и витаминами А и Д, содержатся в продуктах с повышенной



жирностью, таких как сливки, сметана, жирный творог, сыр, яичный желток, а также в рыбьем жире и орехах. Однако не стоит ограничиваться только жирами животного происхождения, так как они содержат холестерин, излишняя доля которого неблагоприятно влияет на состояние сосудов. Растительные жиры также необходимы в рационе спортсменов, так как они содержат полезные омега-3 и омега-6.

Немалое значение играют углеводы в питании спортсмена. Углеводы снабжают организм энергией. Углеводы содержатся в растительной пище (крупях, овощах, фруктах). Следует избегать рафинированные углеводы: сахар, выпечка из белой муки, макаронные изделия. В норме, не меньше 60 % поступающей энергии должно поставляться углеводами.

Для достижения оптимальных результатов в спорте и физической культуре необходимо придерживаться правильного питания. Особенно важно употреблять пищу, богатую углеводами, за 2-4 часа до тренировок. Количество углеводов должно составлять от 1 до 4 г на 1 кг массы тела. Во время длительных и интенсивных физических нагрузок необходимо употреблять углеводы в количестве 30-60 г в час, чтобы обеспечить организм энергией. Например, перед долгими соревнованиями и марафонами такой прием пищи особенно актуален.

Сразу после завершения физической нагрузки важно употребить углеводистую пищу в соотношении 1 г на 1 кг массы тела спортсмена. В период восстановления после продолжительных физических нагрузок рекомендуется добавить в рацион пищу с высоким гликемическим индексом, так как такие продукты способствуют более интенсивному запасу мышечного гликогена в сравнении с продуктами с низким гликемическим индексом. В течение длительной физической нагрузки также рекомендуется периодически употреблять углеводистую пищу с высоким гликемическим индексом.

В итоге, оптимально сбалансированное питание при занятиях спортом и физической культурой должно покрывать энергозатраты организма и 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, С. А. Полиевский, В. Н. Селуянов. — М.: Физическая культура. — 2011.
2. 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.



4. Киреенко, С. О. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом/ С. О. Киреенко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020.