

УДК 796

ПИТАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

**Артемов В.В., студент 1 курса инженерного факультета
Научный руководитель - Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: питание, диета, углеводы, спорт, здоровье.

Питание – это одно из важнейших условий сохранения здоровья и работоспособности человека. Мышечная деятельность, которая повышает обмен веществ и энергии, создает увеличенную потребность организма в питательных веществах и этим она стимулирует работу органов пищеварения. В том числе, пища необходима для поддержания температуры тела и восстановления тканей, которые разрушаются.

Если делать утром зарядку или бегать в течение 15-20 минут в день, то никаких особенных требований к диете не стоит предпринимать. Расход энергии и питательных веществ, при таких нагрузках небольшой.

Если нагрузки выше, то свое питание требуется корректировать. Изредка можно считать, что при беге до 30 км в неделю, рацион может ничем не отличаться от обычного питания. С этим нельзя полностью согласиться. Одно дело, когда нагрузка равномерно распределяется по всем дням недели, другое дело, когда она «раскладывается» на 2-3 тренировки, то есть за один раз вы пробегаете 10 км и более.

При физических нагрузках активизируются метаболические процессы, то есть процессы распада, что более опасно в отношении белковых структур организма. Поэтому, в течение одного часа после тренировки желательно употребить 30-50 г белка, который содержится, например, в отварном мясе или курятины.

В принципе, организм сам подскажет, чего ему не хватает. Но основной прием пищи следует употребить не ранее, чем через 30 минут, а лучше через один час после тренировки. Физические нагрузки приводят к снижению активности работы пищеварительной системы.

Для диеты требуется высокое потребление белка при низкой калорийности рациона. В первую очередь, лучше питаться нежирными сортами мяса. Но в зависимости потребляемых количеств поступление жира может оказаться лишним или даже опасным. Поэтому лучше употребить цыплячьи грудки, 100 г которых содержат 20 г белка и только 4-5 г жира. Хороша рыба тощих сортов, в особенности тунец, но при правильном приготовлении без добавки масла.

Из молочных продуктов, конечно, лучше употреблять обезжиренное молоко, так же изделия из него. Бокал цельного молока содержит около 150 калорий.

Следует обратить внимание на углеводы. Самая главная функция белков заключается в формировании и восстановлении тканей и клеток. Они могут послужить источником энергии. Но это самое невыгодное «топливо», так как оно используется, только в экстренных случаях, когда израсходованы все углеводы и жиры.

Занимаясь спортом, питание необходимо сбалансировать. Часть потребляемых белков может быть животного происхождения, а другая часть — растительного. Увеличение доли белков бывает рациональным, только в профессиональном спорте у спортсменов, которые занимаются силовыми видами спорта и тяжелой атлетикой.

Для хорошего усвоения значительных объемов пищи, следует получать в достаточном количестве витамины и минеральные вещества, которые обеспечивают высокую активность ферментов в организме. Для этого необходимо, включать в рацион много свежих фруктов и овощей.

Человек не должен ограничивать себя в количестве потребляемой воды. Следует питаться 4-5 раз в день, питаясь небольшими порциями еды, для нормального усвоения питательных веществ, в том числе и белка. При этом пища не только переваривается быстрее и эффективнее, но и замедляется метаболизм (в частности, распад мышечного белка).

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности — спортсменов-любителей.

Библиографический список:

1. Разумова, О.И. Здоровый образ жизни студентов и его воспитание / О.И. Разумова; под ред. О.М. Поповой // Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. - Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова. - 2012. - С. 235-237.
2. Копинов, А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта / А.А. Копинов // Muscle Nutrition Review. – 2009. - С. 74-75.

NUTRITION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Artemyev V.V.

Key words: *nutrition, diet, carbohydrates, sports, health.*

Nutrition is one of the most important conditions for maintaining health and efficiency. Muscle activity, increasing metabolism and energy, creates an increased need for nutrients and thereby stimulates the digestive system.