

*Воронов Н.А., к.биол.н.
доцент, старший преподаватель
кафедра физической подготовки*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны»
Министерство обороны Российской Федерации
Россия, г. Ярославль*

ПРАВИЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Аннотация:

Питание обязательно для жизнедеятельности человека. Правильное питание является основой здорового образа жизни, поэтому независимо от того какое место в жизни человека занимает спорт, питание должно быть сбалансированным. Именно от того как питается человек зависит состояние кожи, волос ногтей, психологическое состояние и т.д.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни.

*Voronov N.A., Candidate of Biology, associate professor
senior teacher of department of physical training
Yaroslavl highest military college of air defense" Ministry of Defence of
the Russian Federation
Russia, Yaroslavl*

HEALTHY SPORTS NUTRITION

Summary:

Food is obligatory for activity of the person. The healthy nutrition is a basis of a healthy lifestyle therefore irrespective of what place in human life is taken by sport, food has to be balanced. From that as the person eats the condition of skin, a hair of nails, psychological state, etc. depends.

Keywords: physical culture, health, healthy lifestyle.

Здоровый образ жизни, правильное питание как никогда в моде. На просторах интернета можно найти огромное количество диет, методик, ежегодно увеличивается число фитнес-клубов, становится актуальным и спортивное питание.

Сразу хочется отметить, что некоторые ошибочно полагают, что занятия спортом обязательно должно сопровождаться строгими диетами, отказами от многих продуктов. Следует помнить, что не нужно переедать или же соблюдать диеты – при таком питании невозможно добиться желаемых результатов, не зависимо от того, сколько времени вы занимались спортом. И более того, существует большой риск получить заболевание, которое испортит жизнь навсегда [4].

От чего зависит питание спортсменов для достижения высоких результатов? Существует несколько факторов, которые определяют данное направление. И именно эти факторы следует учитывать:

Повышенная потребность в энергии;
Повышенное потоотделение во время физических занятий;
Необходимость наращивания мышечной массы за счет структурных мышечных белков.

Первый и третий факторы взаимосвязаны: высокие энергозатраты и строительство мышечной ткани.

Несколько правил, которые можно использовать в своей жизни, а так же во время занятий в спортзале.

1. следует восполнять потерю жидкости в организме, как во время тренировки, так и после нее.

В этой связи существуют мнение, что во время тренировки нельзя пить воду. Во время тренировок организм теряет жидкость, соответственно, если ее не восполнять, организм начинает делать это самостоятельно, что может привести к обезвоживанию. Вода влияет на все внутренние процессы нашего организма [1]. Она помогает пище перерабатываться, регулирует температуру нашего тела, увлажняет воздух при дыхании. Благодаря ей в клетки поступают полезные вещества и кислород. Нужно постепенно потреблять жидкость небольшими глотками (по 25–50 мл), при этом за тренировку следует выпивать более 200–250 мл. После тренировки так же необходимо обильное питье (примерно 400 мл.)

Разумеется, следует полностью исключить употребление газированных напитков, с красителями и добавками.

2. Принимать пищу необходимо за час до тренировки.

Такая пища не должна быть слишком калорийной, дабы избежать дискомфорта во время физической нагрузки. На наш взгляд, наилучшим образом подойдут: салаты, фрукты. Небольшое количество белка.

3. Питание после тренировки.

После физической нагрузки организм ослаблен и требует восстановления, поэтому питание после тренировки должно быть направленно именно на восстановление сил. Для этого подойдут каши, орехи, рис и т.д. Кстати говоря, именно овсяную кашу советую многие диетологи. Овсяную кашу готовят на молоке либо на воде. Однако наиболее полезным вариантом (не только для спортсменов) является второй. Во-первых, меньше калорийность. Во-вторых, овсянка на молоке выделяет вредный элемент, который представляет опасность для здоровья.

4. Питание во время тренировки.

Не питайтесь во время тренировок, но некоторые считают, что если во время физических упражнений появилось чувство голода – не стоит терпеть. Такой голод можно утолить орехами, которые отлично подходят для восстановления организма

5. Питаться надо в строго определённое время.

Организм привыкает к приему пищи в определенное время, если придерживаться данного правила процесс усваивания и переваривания будет быстрее. На наш взгляд, лучший выбор для перекуса – йогурт. Натуральный

йогурт содержит бифидобактерии, которые способствуют усваиванию пищи. Ошибочно завтракать йогуртом. Конечно, вред здоровью, завтракая йогуртом, не причинить, но и не испытаем все полезные свойства.

Какой должна быть пища?

1) Важно, чтобы пища была домашней. Не следует использовать полуфабрикаты, химикаты.

2) В ежедневный рацион должны входить жиры, белки и углеводы, именно способны утолять энергетическую потребность. Нормой питания для взрослого будет такая норма, которая заменит все затраты организма, а для детей, помимо этого, гарантирует потребность роста и развитости.

Белки - наиважнейший компонент в спортивном питании. Каково их значение?

Это строительный материал (мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани).

Выступают в качестве катализаторов, во много раз ускоряющих биохимические процессы.

Белки входят в состав гормонов и являются факторами роста.

Протеины выполняют транспортную функцию, обеспечивая ткани кислородом и питательными веществами.

Участвуют в иммунной защите

Углеводы – основа для метаболических и энергетических процессов.

Следует различать простые и сложные углеводы. Первые – те, что в избытке находятся в сахаре, сладостях и лимонаде. Сахар лучше заменить на мед, в котором помимо углеводов содержится невероятное количество витаминов и микроэлементов.

Для спортсменов полезней употреблять «сложные» углеводы, которые содержатся в коричневом рисе, пшенице, чёрном хлебе, фруктах и овощах,

Жиры - ещё один источник энергии и строительного материала. Основной процент расхода жиров у спортсменов приходится на выполнение трудоёмких и медленных упражнений, на поддержание постоянной температуры тела и стабильную работу внутренних органов во время нагрузок.

Различают растительные и животные жиры, поскольку они выполняют в организме различные задачи:

Жиры растительного происхождения нужно поставлять в организм в составе растительного масла (лучше – оливкового), жиры и жирные кислоты животной природы содержатся в сливочном масле и жирных сортах рыб.

Так же следует использовать витаминно-минеральные комплексы.

В питании человека количество белков, жиров и углеводов должно быть в соотношении 1:1:4, т.е. необходимо на 1 г белка употреблять 1 г жира и 4 г углеводов. Белки должны обеспечивать около 14% калорийности суточного рациона, жиры около 31%, а углеводы около 55%. [2].

На самом деле, как и многие люди, не углубляюсь в подсчет калорийности потребляемых продуктов. В этой связи можно посоветовать

множество мобильных приложений, которые способны подсчитать калории, белки, жиры и углеводы. Это очень удобно, учитывая что современные гаджеты всегда под рукой.

3) Следует отказаться от питания в ресторанах быстрого питания.

Казалось бы, это самый удобный способ питания в условиях современного темпа жизни, но одним из основных недостатков, которыми обладает быстрое питание, это его высокая калорийность при низкой пищевой ценности. Одним таким перекусом реально восполнить дневную норму калорий. Разве это плохо? Можно подумать... Однако через пару часов у человека снова появляется чувство голода, так как эти блюда не содержат сложных углеводов и ненасыщенных жиров, которые могли бы медленно перевариваться, снабжая организм энергией. К сожалению, не содержится в этой еде и витаминов. Получается, чтобы обеспечить организм человека всем необходимым, ему нужно будет в течение дня сделать перекус еще пару раз, чтобы обеспечить свой организм всем необходимым.

1) Спортивное питание абсолютно безвредно, разумеется если принимать качественные добавки и самое главное - правильно.

Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований, чаще всего представляет собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека. На переваривание обычной еды которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью.

2) ни в коем случае спортивное питание не должно заменять основное питание. По сути это вытекает из названия. Мы называем спортивное питание добавкой, следовательно, это добавка к основному питанию. Спортивные добавки не работают когда: нет нормального тренинга, нет нормального питания. Ошибкой является замена обычной пищи добавками.

Так же необходима цикличность в применении спортивного питания и минимум три месяца в году организму необходим отдых от приема добавок. Желательно связывать это с адекватными физическими нагрузками

3) следует отличать спортивное питание от допинга и стероидов.

Очень часто несведущие люди путают эти понятия. Это заблуждение, которое чаще всего отпугивает новичков от всевозможных спортивных вспомогательных добавок.

Допинг и стероиды делают из спортсмена суперчеловека. Но достигается это за счет причинения колоссального вреда организму человека. Спортивные добавки оказывают благоприятное воздействие на организм человека и восполняют недостаток микроэлементов, питательных веществ и витаминов различного назначения. Анаболические стероиды, гормоны роста и т.д. являются нелегальными средствами восстановления

Спортсмены или люди, которые занимаются построением спортивного

телосложения всегда придерживаются определенной диеты, связанной с ограничениями в питании. И на фоне такого «голодания» и увеличенной физической активности организму необходимо получать больше полезных веществ, чем обычно [3].

Благодаря всему выше сказанному можно сделать вывод о том, что *спортивное питание* не несет вреда здоровью человека, а помогает добиться нужных форм, поможет восстановиться организму. Таким образом, можно сделать вывод о том, что спорт невозможен без правильного питания. В противном случае вероятность добиться желаемых результатов близка к нулю, а риск приобретения заболевания, напротив, весьма вероятен. Однозначно не стоит злоупотреблять диетами.

Использованные источники:

1. Буриков А.В. Оценка результатов коррекции рационов питания / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. Т.1. – №6. – С. 8-10
2. Воронов Н.А. Актуальные вопросы социологии питания в семье / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 128-130
3. Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. Т. 1. – № 6. – С. 64-67
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус. 2013. – 240 с.