

Никитин Дмитрий Евгеньевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

***Аннотация:** занятия спортом повышают потребность человека в энергии. Но это не значит, что для ее восполнения можно употреблять любую пищу. Независимо от того, хотите ли вы похудеть или, наоборот, набрать мышечную массу, необходимо сбалансировать свой рацион. Другими словами, рацион должен содержать белки, жиры, углеводы, клетчатку и витамины.*

***Ключевые слова:** спорт, студенты, физическая культура, питание, рацион, сбалансированность, витамины.*

Основное правило правильного питания – это полноценное и разнообразное меню. Сегодня на прилавках супермаркетов представлено множество продуктов, из которых можно приготовить вкусные и полезные блюда. Еда должна быть свежеприготовленной, без использования большого количества приправ и масел. Лучший вариант – отварить на сковороде или приготовить в духовке или мультиварке.

Правильное питание во время тренировок – это не строгая диета с ограниченным меню. Это сбалансированная система, в которой каждый продукт приносит пользу. Кроме того, на первых порах вы можете устроить себе день отдыха и позволить себе любимую «вредную» пищу.

Ее следует исключить:

- мучное, белое кондитерское изделие;
- сахар и продукты, содержащие сахар;
- фаст-фуд, чипсы, крекеры;
- газированные напитки, пакетированные соки;
- майонез, кетчуп;
- копченое мясо и колбаса;

- полуфабрикаты;
- алкоголь.

Желание побыстрее похудеть – безусловно. Но не следует забывать, что это не должно наноситься во вред здоровью. Кто-то убирает из рациона 1–2 приема пищи и нагружает себя физическими упражнениями. Но такие схемы плохо работают, приводя к нарушениям здоровья и срывам. Ежедневный рацион должен включать завтрак, обед, ужин и 1–2 перекуса. Также рекомендуется, чтобы время тренировки было примерно одинаковым.

Правильное питание во время тренировки корректируется с учетом соотношения БЖУ, необходимого для ежедневного рациона. Этот показатель рассчитывается индивидуально, но имеет приблизительный предел потребления.

Белок – это строительный материал для роста и восстановления клеток организма, которые являются основным источником аминокислот. В суточном рационе вес взрослого человека составляет около 1 грамма на 0,75 килограмма. Кроме того, белковая пища дает длительное чувство сытости.

Жир отвечает за резервный источник энергии, который подключается в периоды нехватки пищи или при ослаблении иммунитета, например, при болезни. Жир также необходим для эластичности кровеносных сосудов, нормального состояния кожи, волос и ногтей. Лучшим источником жиров является растительное масло: оливковое, льняное, кунжутное. Маргарин и орехи содержат большое количество жиров.

Углеводы являются основным источником энергии для занятий спортом и их нельзя исключать из ежедневного рациона. Они помогают выдержать энергозатратные тренировки или интенсивные занятия. При составлении меню питания во время тренировки количество углеводов должно составлять около 310 граммов. Этот показатель может отличаться у мужчин и женщин.

Углеводы могут быть простыми и сложными. Простые продукты легко усваиваются и повышают уровень сахара в крови. Регулярное употребление простых углеводов нарушает механизм выработки инсулина. В результате человек испытывает чувство голода даже при достаточном количестве энергии. Это состояние

побуждает человека есть, а лишние калории превращаются. Чтобы похудеть или набрать мышечную массу, необходимо правильное и сбалансированное питание. После строгих тренировок нельзя есть пирожные и закуски в фастфуде. Последствий нет, но в большинстве случаев все это приводит к срыву и набору веса. Многим сложно перейти на правильное питание и отказаться от любимых вредных перекусов. В этом случае не нужно мучить организм и давать день отдыха – можно съесть плитку шоколада или картофель фри. В результате правильного питания и тренировок отражение в зеркале будет говорить само за себя лишние килограммы.

Список литературы

1. Шатов Н.А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н.А. Шатов, Е.А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 февраля 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 202–204. – EDN PFVSIK.

2. Алешин Е.А. Влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития / Е.А. Алешин, Е.С. Старостина // Инновационное развитие современной науки: новые подходы и актуальные исследования: сборник материалов Международной научно-практической конференции (Москва, 31 января 2024 г.). – М.: АНО ДПО «Центр развития образования и науки», 2024. – С. 81–83. – EDN AFXOKG.

3. Пирумян И.К. Неотъемлемая роль физической культуры и спорта в современном образовании, и её влияние на психологическое состояние человека / И.К. Пирумян, Я.Э. Гетманская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 509–510. – EDN GIUAEC

4. Гетманская Я.Э. Использование традиционных средств оздоровительной тренировки на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста / Я.Э. Гетманская // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 65–66. – EDN HFPSXD

5. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2021.5.p429–433. – EDN WVITJR.