

Белойванов Р.Р.

Студент

ИСОиП (филиал) ДГТУ

г. Шахты

Научный руководитель: Зазулина Е. В, Ст. Преподаватель

ИСОиП (филиал) ДГТУ

ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

На сегодняшний день тема правильного питания крайне актуальна. В статье рассматривается выбор правильного питания для продуктивного процесса тренировок. Даются рекомендации по сбалансированной диете.

***Ключевые слова:** правильное питание; тренировки, продукты питания; энергетическая ценность.*

Beloyvanov R.R.

Don State Technical University

Schakhty

E. V. Zazulina.

Don State Technical University

Schakhty

IMPORTANCE OF PROPER NUTRITION FOR PHYSICAL TRAINING

Today, the topic of proper nutrition is quite relevant. The article discusses the choice of proper nutrition for productive training process. Balanced diet recommendations are given.

Keywords: *proper nutrition; training, food products; food energy value;*

Введение:

Во время тренировок затрачивается большое количество энергии, которую необходимо каким-либо образом замещать. Правильное питание играет ключевую роль как в тренировках и физическом развитии, так и в обычной жизни человека. Правильное питание подразумевает сбалансированный рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами. Сбалансированное питание способствует предотвращению развития и возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, болезней пищеварения, диабета, гипертонии, ожирения и т.д. Оно необходимо для достижения желаемой физической формы. Значимость правильного питания увеличивается при серьезных занятиях спортом, так как организм находится в более жестком режиме. Правильное питание – основа для дальнейшего развития тела.

Почему правильно питаться так важно? Сбалансированная диета позволяет организму поддерживать необходимый уровень энергии для любых активностей, в том числе и для физических тренировок. К этому так же можно подвести обеспечение организма питательными веществами восстановления повреждений мышц, полученных в результате физической тренировки.

Основные принципы правильного питания для развития тела: Баланс питательных веществ, разнообразие продуктов, контроль калорий и регулярный приём пищи.

Баланс питательных веществ. Белки необходимы для роста и восстановления мышц, жиры – для поддержания здоровья кожи, волос и ногтей, а углеводы – для обеспечения организма энергией. Белки и жиры можно получить в основном из мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов. Углеводы содержатся в зерновой продукции, фруктах и овощах. Клетчатка также является важным элементом, необходимым для сбалансированной диеты. Клетчатка – это сложный углевод, который содержится в растительной пище и не переваривается в организме человека. Она играет важную роль в пищеварении, помогая продвигать пищу через пищеварительный тракт и поддерживая здоровье кишечника. Содержится в овощах, фруктах, зерновых и бобовых.

Разнообразие продуктов. В свой рацион необходимо включить разнообразные продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Сбалансированная диета, содержащая разнообразные источники полезных веществ, обеспечит эффективность всех функций человеческого организма.

Контроль калорий. Рассчитайте свою норму калорий в зависимости от возраста, пола, веса и уровня физической активности. Для понижения веса, человек должен тратить больше энергии чем получает.

Регулярные приёмы пищи. Старайтесь есть 4 – 6 раз в день небольшими порциями. Это поможет поддерживать стабильный уровень сахара в крови и избежать переедания.

Для активных тренировок может появиться необходимость немного изменить свой рацион, например, увеличить потребление белка, соблюдать режим питания и не пропускать завтрак. Завтрак помогает запустить метаболизм и даёт энергию на весь день, соблюдение определенного

режима питания позволит держать аппетит под контролем, а больше белков необходимо для роста мышц и их восстановления. Помимо всего описанного, нельзя забывать о воде.

Заключение:

Правильное питание – это важнейший фактор в тренировках. Оно помогает достичь желаемых результатов быстрее и эффективнее, а также поддерживает здоровье организма.

Список использованных источников:

1. Кузнецова М.А., Савкина Н.В., Тихомирова Т.А. Правильное питание при занятиях спортом // Наука-2020. 2019. №4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom>.

2. Дзгоева Ф. Х. Питание при занятиях спортом // Ожирение и метаболизм. 2013. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-pri-zanyatiyah-sportom>.

3. Гаджиева А.М., Гамзатова З. КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА // Теория и практика современной науки. 2021. №5 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-i-bezopasnost-pitaniya-sovremennogo-cheloveka>.