

## Правила приема пищи для занятия физической культурой

*Захаренко Богдана Владимировна*

*Приамурский государственный университет им Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье рассматриваются ключевые особенности правил приема пищи, до и после занятий физической активности человека. Выделены основные рекомендации для ведения правильного активного образа жизни и непосредственно здоровья всего организма человека в целом. Известные виды питания, которые влияют на физическую активность.

**Ключевые слова:** питание, физическая культура, оздоровительные задачи, выносливость, физическое образование.

## Food intake rules for physical education

*Zakharenko Bogdana Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article examines the key features of the rules of food intake, before and after physical activity of a person. The main recommendations for maintaining a correct active lifestyle and the health of the entire human body as a whole are highlighted. The influence of proper nutrition on a person's condition during physical activity.

**Key words:** nutrition, physical culture, health problems, endurance, physical education.

В повседневной жизни любого человека 21 века все тяжелее вести здоровый образ жизни, несмотря на развитие новых технологий, и доступа к информации, которой сейчас настолько много, что можно оказаться в тупике при определенном выборе.

Особенно важную роль фактор правильного питания играет для занятий физической культуры и спорта, где в комплексе с физической активностью настраивается немаловажный баланс психоэмоционального гармоничного состояния человека.

Рассмотрим вопрос питания до и после занятий после занятий физической культуры. Целью исследования будет выступать роль самочувствия при физических нагрузках, при правильном и не правильном употреблении пищи. Тема эта достаточно обширная и зависит от многих индивидуальных факторов человека. Вообще индивидуальные факторы нужно учитывать, но есть ряд общих правил.

Что касается питания до тренировки, то нужно конечно учитывать гендерные различия: мужчины и женщины, рост и вес. Именно потому что перед занятием физической культурой есть ничего не надо, так как желудок должен быть по большей части пуст, так как вся кровь шла в работающие мышцы. К примеру, если через 15 минут после приема пищи мы приступаем к физическим нагрузкам, то вся кровь будет в желудке, потому что часть пищи усваивается именно в желудке, и вся кровь из разных частей тела начинает притекать к желудку и часть еды уже всасывается сквозь стенки желудка, и вся кровь разносит это все по стенкам и тканям. Это категорически не правильно и крайне опасно для здоровья. Нужно, чтобы кровь была в работающих мышцах. Потому что это является важным условием кровенаполнения работающей части тела, во время и в конце тренировки. Поэтому ничего нельзя есть до тренировки, а именно мы питаемся где-то примерно за полтора два часа до физической активности. Желательно, чтобы это были сложные углеводы в независимости от пола, желая набора или же сброса веса. Человеку в любом случае нужна энергия во время занятий физической культурой. Если человек не ест, более трех часов до тренировки это также является вредным, и может сопутствовать такими побочными эффектами как головокружение, или обморок. Все это происходит из-за того, что гликоген накапливается не два часа, не четыре и не двенадцать. Он может накапливаться до 72 часов, но тем не менее часть этих углеводов пойдет на обеспечение энергозатрат во время тренировки, поэтому до тренировки где-то за два часа для людей с быстрым метаболизмом их еще называют эктоморфы можно есть за час до тренировки. Очень важно не употреблять до физических нагрузок жиры. Так как именно жиры очень долго усваиваются организмом, до 5 часов. И также блокируют важные процессы во время занятий, поэтому жиры нужно стараться не есть перед тренировкой. Идеальным вариантом будут белки. Предоставлю примерный перечень продуктов питания являющихся полезными для употребления, перед физической активностью: Каши, овощи, нежирная рыба, куриная грудка, яичные белки, и т.д. Вывод: за полтора два часа нужно есть сложные углеводы, белки в независимости от веса, чтобы чувствовалась энергия и не было ощущений дискомфорта.

Теперь рассмотрим вопрос питания после занятий. Ниже приведен перечень примерных продуктов питания, отличающихся полезными свойствами и рекомендуемых к употреблению. Это такие продукты питания как зерненный творог, куриная грудка, бананы, лосось, тофу, шоколадное молоко, йогурт, батат, кефир или другие кисломолочные продукты, яйца, рис, гречка, шоколад, картофель, твердые сорта сыра, отварная говядина

Идет спор среди специалистов в частности Заборовой и Полиевским, тренером Парастаевым, многими врачами о том нужно ли употреблять простые углеводы сразу после тренировки [2]. Одни считают, что это необходимо, другие категорически запрещают. Каждая из этих теорий имеют свое научное обоснование. В учебно-методическом пособии А. В. Заборовой [1] говорится, что необходимо употреблять простые углеводы обосновывают

это тем, что во время тренировки тратится много энергии, и поэтому употребленный белок «до» идет на восполнение потери энергии, и в следствие теряются мышцы. Поэтому нужно создавать так называемое «углеводное окно». Эту теорию поддерживают многие тренеры, спортсмены, ученые. Ученый М.В. Арансон [3] говорит: «Рацион атлета должен быть максимально сбалансированным и покрывать все энергозатраты: в состав потребляемой пищи должны входить исключительно натуральные и здоровые продукты растительной и животной природы». Другие же говорят, что нельзя употреблять углеводы после тренировки, так как во время тренировки у нас вырабатывается один из главных анаболических гормонов-соматропин, который собственно выдает процесс роста мышц, если сразу после тренировки употребить углеводы после тренировки, то это повышает уровень инсулина в крови. А инсулин подавляет гормон роста мышц. Происходит несоответствие, особенное для тех это бесполезно, кто хочет снизить свой вес. Это объясняет и доказывает С.А.Парастаев [2] в своих рекомендациях, и проведя наблюдения относительно людей занимающихся футболом. Две группы наблюдаемых им футболистов одни употребляющие углеводы после тренировок набирали меньше мышечной массы, или вовсе теряли часть ее, в отличие от второй группы потребляющие белки, шло нарастание мышечной массы и сгорание жировой прослойки. Происходила так еще называемая «сушка» тела. В любом случае употреблять «вредности» содержащие сахар и повышать выброс инсулина это серьезный удар по нервной системе, и ведущие к сбою. Появляется усталость, пропадает мотивация к ведению здорового образа жизни.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энергозатраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше — снижаются. Суточные энергозатраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме.

Человеческий организм может повести себя неожиданно, его поведение и реакции очень индивидуальны. Но употреблять пищу лучше всего через час после занятий физической культурой, для хорошего самочувствия и прилива сил и энергии. Нельзя забывать об основных рекомендациях специалистов, не заниматься самодеятельностью, ведь это может привести к серьезным последствиям работы организма, таким как избыточная потеря массы, нарушения сердечной работы, упадок сил или панические атаки, поражения нервной системы, органов пищеварения и другие. Необходимо помнить, что отдельно питание и занятия физической активностью дают результат только при работе в комплексе друг с другом. Непосредственно выше перечисленные действия, влияют на качество жизни, продлевают и насыщают жизнедеятельность человека.

**Библиографический список**

1. Заборова В.А., Полиевский С. А., Селуянов В. Н. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2011.
2. Парастаев С. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола). М.: Спорт, 2018.
3. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: Кристина и Ко, 1994.
4. Фицджеральд М. Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.