

Ссылка для цитирования этой статьи:

Яхутлова Э.Б. Принципы рационализации питания при занятиях спортом для сохранения здоровья и повышения эффективности тренировочного процесса // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 25. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Yakhutlova.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-29.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Яхутлова Эмма Борисовна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физическое воспитание»,
Кабардино-Балкарский Государственный
Аграрный Университет им. В.М. Кокова,
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Рациональное питание играет важнейшую роль в любом тренировочном процессе. Во время любительских тренировок или профессиональных соревнований организм человека подвергается серьезным изменениям, так как затрачивается большое количество энергии, в связи с чем питание является одним из важнейших условий сохранения здоровья и работоспособности. Значимость сбалансированного меню возрастает при более серьезных занятиях спортом, так как организм находится в более стрессовом состоянии.

Во время тренировок и соревнований, порой связанных с переездами и сменами временных и климатических поясов, спортсменов подвергается изменениям в биологических системах. Затрачивается большое количество энергии, а это значит ему нужно из чего-то черпать эту энергию и чем-то возмещать. Этим источником является пища [2]. Рациональная организация питания позволяет влиять на ускорение восстановительных процессов, и, в следствии чего, способствует повышению работоспособности. Таким образом рацион питания спортсмена и неукоснительное его соблюдение позволяют повысить спортивные показатели. Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные особенности в питании, которые зависят от возраста, пола, вида деятельности, генетических данных, наличия хронических заболеваний и т.д. Однако можно выделить общую основу потребностей в построении грамотного рациона. Так, основой является присутствие в каждодневном меню сбалансированного углеводно-белково-жирового соотношения, достаточного количества витаминов и минеральных веществ. В данной работе рассматривается и анализируется важность сбалансированного потребления

основных пищевых веществ для организма человека, регулярно предпринимающего физическую активность.

Ключевые слова: физическая активность, тренировочный процесс, режим питания, жиры, белки, углеводы, соотношение питательных веществ, сбалансированность питания, приоритетные продукты.

Белок в рационе питания имеет очень важную, незаменимую роль. Ценность белка для спортсменов и людей занимающихся физической активностью является предметом научных изысканий еще с 70-х годов XX века. Эти высокомолекулярные вещества являются строительным материалом для организма, их функции довольно обширны: энергетические, структурные, защитные, гормональные, транспортные, резервные. Особое внимание на количество белка в рационе важно обращать тем, кто желает добиться мышечной гипертрофии. Без сбалансированного питания процесс набора мышечной массы будет затруднен, т.к. потребляемый белок в последствии расщепляется на аминокислоты, которые необходимы для наращивания мышечной ткани. Более того белки в организме практически не депонируются, поэтому важно их регулярное поступление. Стоит грамотно рассчитать суточную норму белка и тем, у кого тренировочный процесс достаточно интенсивен, т.к. в таком случае происходят микрповреждения мышечных волокон, нуждающиеся в восстановлении. Увеличивая потребление белка, восстановление мышц после нагрузки происходит гораздо быстрее и эффективнее.

Белки животного происхождения содержатся в мясе, птице, рыбе, морепродуктах, яйцах и молочных продуктах. Такие белки содержат 20 аминокислот незаменимых для организма. Регулярное поступление в организм человека белка и находящихся в нем ценных органических соединений способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса, здоровья кожи, волос и костей, улучшает пищеварение и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Достаточный уровень потребления белка – это сохранение иммунитета в целом.

При этом в рационе важны и белки растительного происхождения, содержащиеся в бобовых культурах, овощах, крупах, фруктах, орехах, зелени. Растительные белки богаты ненасыщенными жирами, калием, магнием и фолиевой кислотой. Такая пища вдобавок содержит антиоксиданты, способные снизить или предотвратить разрушение клеток, а также восстановить их структуру, позволяя эффективнее справляться с различными инфекциями. Антиоксиданты, воздействуя на внутренние процессы в организме, снижают уровень холестерина, улучшают кровоснабжение, а значит предотвращают от болезней сердечно-сосудистой системы. Защищая клеточные структуры от окислительного повреждения, эти

вещества способствуют замедлению процессов старения и обеспечивает полноценную работу внутренних систем органов. При этом хочется отметить, что умеренная физическая активность также способна увеличить синтез антиоксидантов в организме.

Недостаток растительных белков в том, что они менее питательны, т.к. содержание жизненно важных аминокислот (таких как валин, лизин, изолейцин, триптофан, метионин) лимитировано. Белки, полученные из растительной пищи, также хуже усваиваются организмом.

Диетологи и нутрициологи отмечают, что для качественного питания и хорошего самочувствия необходимо комбинировать продукты животного и растительного происхождения. Это правило позволит повысить питательную ценность потребляемой пищи, следовательно, тренировочный процесс и занятия спортом станут эффективнее.

Если говорить о последствиях недостатка белка в организме, то к таковым можно отнести: ослабление защитной функции организма, нарушения функций пищеварительной, нервной и эндокринной систем, атрофию мышц, анемию. Питание без достаточного количества белка в рационе снижает трудоспособность, приводит к слабости, нервозности, снижению концентрации внимания и ухудшению памяти.

Другие немаловажные органические вещества рационального пищевого рациона спортсменов – жиры. Благодаря им человек, занимающейся физической культурой и спортом, способен выполнять трудоемкие упражнения, сохранив стабильную температуру тела и полноценную работу внутренних органов. Приведем некоторые функции жиров: обеспечение организма необходимой энергией, помощь в усвоении жирорастворимых витаминов (витамины А, D, Е, К), участие в обмене веществ, регулирование процессов воспаления, свёртываемости крови и терморегуляции, защита иммунной системы, профилактируют развитие атеросклероза. Жиры делятся на три основные группы: насыщенные, ненасыщенные и трансжиры.

Насыщенные жиры также, как и белки бывают животного (содержатся в говядине, баранине, молочных изделиях) или растительного происхождения (содержатся в кокосовом и пальмовом маслах). Однако употребление таких жиров необходимо строго регулировать, т.к. их чрезмерное употребление может стать причиной повышения холестерина, заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения.

Ненасыщенные жиры в свою очередь делятся на мононенасыщенные (содержатся в оливковом, арахисовом и рапсовом маслах, авокадо, орехах) и полиненасыщенные (содержатся в подсолнечном, кукурузном, соевом и льняном маслах, орехах, морепродуктах). Ненасыщенные жиры в рационе способствуют сохранению здоровья сосудов, своевременной

регенерации тканей, регулированию уровня холестерина в крови, избавлению от лишнего веса, а также нормализуют давление и помогают справиться с интенсивными нагрузками, которые часто испытывают спортсмены. В среднем жиры должны составлять около 30% от общей калорийности рациона.

Установлено, что дефицит жиров в питании провоцирует нарушение многих функций организма. Недостаток жиров приводит к повреждению печени, истощению нервной системы, снижению иммунитета, а также к гормональным нарушениям, как у мужчин, так и у женщин. И, наоборот, бесконтрольное потребление жиров способствует развитию ожирения, увеличению свёртываемости крови, образованию печёчных и желчных камней, повышению артериального давления.

Последний вид жиров – это трансжиры, которые в основном являются продуктом промышленной переработки. Опасность искусственных жиров в том, что они имеют свойство накапливаться в организме и при длительном поступлении это может привести к нарушениям протекания нормальных биохимических процессов в теле. Перечисленное будет содействовать развитию разного рода заболеваний.

Трансжиры в силу своей дешевизны получили широкое промышленное применение: их применяют при изготовлении кондитерских изделий, различных соусов, полуфабрикатов, маргарина. С помощью трансжиров производители продлевают сроки годности продуктов питания, поэтому необходимо обращать внимание на состав продуктов, чтобы снизить негативное влияние на организм. При попадании таких жиров в организм происходит закупорка артерий, что увеличивает риск сердечного приступа и инсульта, повышается вероятность образования тромбов, сахарного диабета 2 типа, нарушаются процессы детоксикации печени. Потребление продукта, переработанного с использованием трансжиров вызывает самые серьезные патологии, сопровождающиеся образованием доброкачественных и злокачественных опухолей в организме.

Перед тренировками, однако, не следует принимать жирную пищу. Для переваривания жирам необходимо от трех до пяти часов, в течение которых физические возможности организма снижаются, и человек весь этот период испытывает некоторое состояние сонливости [3].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что контроль качества и количества жиров в рационе является ключом к долгосрочному здоровью. Важно ограничивать в питании продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и трансжиров.

Следующие имеющие важное значение в рационе питания спортсмена макронутриенты наряду с белками и жирами – это углеводы. Углеводы, поступая в организм, преобразуются в

глюкозу, которая необходима для слаженной работы всех систем и органов организма, особенно мозга. Основным источником углеводов содержится в растительной пище и составляет до 70% углеводов, и лишь до 5% углеводов в продуктах животного происхождения. Углеводы делятся на простые и сложные. Простые или иначе быстрые углеводы содержатся в сладостях, выпечке, газированных напитках. К продуктам, содержащим сложные (медленные) углеводы, относятся цельные зерна, отруби, картофель, фрукты, овощи, бобовые, орехи.

В условиях избыточного количества употребления углеводов возрастает уровень сахара в крови. Это заставляет организм вырабатывать большее количество инсулина, который способствует преобразованию глюкозы в триглицериды – материал жировой ткани. Именно таким образом инициируется ожирение.

Углеводная недостаточность приводит к разрушению мышечной массы, важной для спортсменов. Из-за недостатка клетчатки и питательных веществ могут возникнуть проблемы с ЖКТ. Также страдает нервная система, спортсмен может наблюдать у себя частое головокружение, сонливость, тошноту, потливость, тремор. Поэтому важно использовать в питании цельнозерновые продукты, сократить количество обычного хлеба, выпечки и других кондитерских изделий.

Важно упомянуть особую роль витаминов и минералов для спортсменов, так как при физических нагрузках их суточная норма потребления возрастает в 2 и более раз, так как деятельность спортсменов связана с повышенными нагрузками. Жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) и водорастворимые витамины (витамины группы В и витамин С) в рационе спортсменов необходимы для нормального обмена веществ, усвоения важных для мышечного сокращения элементов, регуляции мышечной утомляемости, нормализации давления и пульса, ускорения заживления ран и процессов обновления мышечных структур, тканей и клеток.

Спортсменам рекомендуется также получать необходимые минералы из разнообразной и сбалансированной диеты. Дефицит минералов, таких как натрий, калий, железо, кальций, магний, селен, цинк может привести к усталости, снижению выносливости, повышению риска травм.

Нельзя не отметить важность поддержания водного баланса для людей с повышенной физической нагрузкой. Питьевой режим спортсмена необходим для соблюдения процессов гидратации и электролитного баланса. Недавние исследования подчеркивают, что обезвоживание даже на 2% от массы тела может существенно снизить физическую работоспособность. Электролиты, такие как натрий, калий и магний, играют ключевую роль в поддержании водно-солевого баланса и мышечной функции [1].

Потребности организма в воде зависят от нескольких параметров – это возраст и вес человека, интенсивность и время тренировки или нагрузки, масса тела, климат. В среднем здоровому взрослому человеку рекомендовано в сутки выпивать не менее 1,5 литра жидкости. Учитывать следует и температуру воды, поступающую в организм во время тренировки. Так, оптимальной температурой воды считается температура ниже комнатной (около 15 °С). Горячая или наоборот слишком холодная вода способна привести к нарушениям теплообмена, что послужит еще большей нагрузки сердечной мышцы. Также для улучшения эффективности занятий рекомендуется пить воду небольшими глотками.

Диетологи и специалисты утверждают, что «здоровая тарелка» должна включать в себя половину порции овощей и фруктов, четверть – цельнозерновые продукты, еще четверть – животные и растительного белки. Рациональное и сбалансированное питание, богатое необходимыми нутриентами, будет способствовать не только достижению высоких результатов спортсменов, но и поможет быстро адаптироваться к возрастающим нервно-психическим и физическим перегрузкам.

Список литературы

1. Бородин А. Современные исследования спортивного питания // Вестник науки. 2024. № 10. С. 1116 – 1121.
2. Кузнецова М.А. Правильное питание при занятиях спортом // М.А. Кузнецова, Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова. Наука-2020. 2019. № 4. С. 61–67.
3. Мещеряков И.Л., Питание спортсменов. Часть 1: учебное пособие / И.Л. Мещеряков, Е.В. Черных. Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. 21 с.

PRINCIPLES OF RATIONALIZING NUTRITION DURING SPORTS ACTIVITIES TO MAINTAIN HEALTH AND IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS

Yakhutlova Emma Borisovna

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Physical Education

Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov

Nalchik, Russian Federation

Abstract. Rational nutrition plays a vital role in any training process. During amateur training or professional competitions, the human body undergoes serious changes, since a large amount of energy is expended, and therefore nutrition is one of the most important conditions for maintaining health and performance. The importance of a balanced menu increases with more serious sports activities, since the body is in a more stressful state. During training and competitions, sometimes associated with moving and changing time and climate zones, an athlete undergoes changes in

biological systems. A large amount of energy is expended, which means he needs to draw this energy from something and compensate for it with something. This source is food [2]. Rational organization of nutrition allows you to influence the acceleration of recovery processes, and, as a result, contributes to increased performance. Thus, the athlete's diet and strict adherence to it allow you to improve athletic performance. Each athlete has his own individual nutritional characteristics, which depend on age, gender, type of activity, genetic data, the presence of chronic diseases, etc. However, it is possible to identify a general basis for the needs of building a competent diet. Thus, the basis is the presence in the daily menu of a balanced carbohydrate-protein-fat ratio, a sufficient amount of vitamins and minerals. This paper examines and analyzes the importance of a balanced consumption of essential nutrients for the human body, regularly undertaking physical activity.

Key words: physical activity, training process, diet, fats, proteins, carbohydrates, nutrient ratio, nutritional balance, priority products.

References

1. Borodin A. Modern research of sports nutrition // Bulletin of science. 2024. No. 10. P. 1116 – 1121.
2. Kuznetsova M.A. Proper nutrition during sports // M.A. Kuznetsova, N.V. Savkina, T.A. Tikhomirova. Science-2020. 2019. No. 4. P. 61–67.
3. Meshcheryakov I.L., Nutrition of athletes. Part 1: study guide / I.L. Meshcheryakov, E.V. Chernykh. Lipetsk, State Budgetary Institution of Leningrad Region OK SShOR, 2017. 21 p.