

## **РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОК**

**Лукьянова И.Д., Горбунова Е.В., студентки 1 курса факультета  
ветеринарной медицины и биотехнологии,  
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических  
наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

**Ключевые слова:** спорт, тренировка, правильное питание.

*В данной статье рассматривается тема питания спортсменов, а так же людей, которые занимаются физической культурой и спортом.*

Спорт состоит из тренировок и занятий. Тренировка – процесс систематического воздействия на организм спортсмена, специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов [1]. Правильно подобранная методика и рациональный режим тренировок способствуют укреплению здоровья [2, 3, 4, 5], формированию и совершенствованию двигательных навыков, развитию определенных физических и психических качеств [6], расширению функциональных возможностей организма [7, 8].

А чтобы тренировки приносили пользу нужно соблюдать специальный режим питания. Режим питания – количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приёма пищи и распределение её по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приёма пищи. Одним из главных правил правильного питания является – соблюдение баланса нутриентов и потребления – расхода энергии (калорий). Принято считать, что для правильного приема пищи сначала питаются белками (для наращивания мышечной массы), однако питание нужно дополнять углеводами. Они помогут бороться со слабостью, усталостью. А в правильной дозировке они даже способствуют с похудению. Так же огромный вклад в похудание вносит вода. Достаточное количество

жидкости поможет: избежать обезвоживания после занятий – оно проявляется головными болями, раздражительностью, слабостью, быстрой усталостью; улучшить моторику кишечника и органов ЖКТ, ускорить метаболизм и вывод вредных веществ из организма – в особенности, если правильный питьевой баланс дополнен питанием, богатым клетчаткой; интенсивнее худеть. Само питание в дни тренировок проходит так:

Прием пищи	Нутриенты	Польза
Завтрак	Углеводы	Заряд энергии на весь день
Обед	Белки, жиры, углеводы	Сбалансированное снабжение организма всеми питательными веществами
Перед тренировкой	Углеводы	Наполнить мышцы гликогеном, зарядится энергией для тренировки
После тренировки	Углеводы и белки	Предотвратить катаболизм мышц, восполнить потраченную энергию
Ужин	Белки и углеводы	Восстановление мышц, пополнение энергией

Но не все люди, которые занимаются спортом придерживаются такого порядка. Его придерживаются в основном спортсмены и люди, которые хотят набрать мышечную массу, привести тело в порядок (то есть похудеть на несколько килограмм или подтянуть тело). А примером правильной еды являются каша, рыба, овощи, фрукты, мюсли, отварное мясо, обезжиренный творог. Правильное питание может быть не только полезным, но и вкусным.

Таким образом, правильное питание – очень важная часть физической культуры человека. Без него тренировки не принесут должных результатов. Есть разные способы похудеть, но без контроля питания, даже многочисленные тренировки не особо помогут. Поэтому есть очень верное выражение Гиппократ: «Мы едим то, что мы едим».

#### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В.

Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

3. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С.152-154.

4. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

5. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

7. Sakhieva R.G., Semenova L.V., Muskhanova I.V., Yakhyaeva A.K., Iskhakova R.R., Makarova E.V., Shafigullina L.S. Academic mobility of high school

students: concept, principles, structural components and stages of implementation. Journal of Sustainable Development. 2015. Т. 8. № 3. С. 256-262.

8. Макаров, А.А. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

## **THE ROLE OF GOOD EATING DURING TRAINING**

**Lukyanova I.D., Gorbunova E.V.**

**Key words:** *sports, training, proper nutrition.*

*This article discusses the topic of nutrition for athletes, as well as people who are involved in physical culture and sports.*