

УДК 613.2

Гатаулин Т.М.

Студент АИС-21, ФМиИТ, СФ УУНИТ

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ УУНИТ

РФ, Башкортостан, г. Стерлитамак

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние правильного питания на физическую активность человека, анализируются основные принципы рационального питания, значение макро- и микроэлементов, а также рекомендации по составлению рациона для повышения работоспособности и восстановления организма.

Ключевые слова: правильное питание, физическая активность, рацион, белки, углеводы, витамины, спортивное питание, здоровье.

Gataulin T.M.

Student AIS-21, FMaIT, UUSaT

Sheiko G.A

Senior lecturer of the department of physical education UUSaT

Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak

PROPER NUTRITION AS THE BASIS OF EFFECTIVE PHYSICAL ACTIVITY

Abstract: *The article discusses the influence of proper nutrition on human physical activity, analyzes the basic principles of a balanced diet, the importance of macro- and micronutrients, and recommendations for creating a nutrition plan to improve performance and recovery.*

Keywords: *proper nutrition, physical activity, balanced diet, proteins, carbohydrates, vitamins, sports nutrition, health.*

Правильное питание является одним из ключевых факторов, определяющих уровень физической активности и общее состояние здоровья человека. В современных условиях увеличения умственных и физических нагрузок рациональное питание становится не только способом поддержания энергии, но и важным элементом профилактики заболеваний и повышения работоспособности. Особенно актуальным этот вопрос является для студентов и людей, ведущих активный образ жизни.

Рациональное питание представляет собой систему употребления пищи, при которой организм получает необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. При недостатке питательных элементов снижается выносливость, ухудшается концентрация внимания и замедляются процессы восстановления после физических нагрузок.

Белки являются основным строительным материалом для мышечной ткани. Они необходимы для восстановления мышц после тренировок и поддержания нормального обмена веществ. Основными источниками белка являются мясо, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые культуры.

Углеводы выступают главным источником энергии для организма. При выполнении физических упражнений именно углеводы обеспечивают мышцы необходимой энергией. Наиболее полезными считаются сложные углеводы, содержащиеся в крупах, овощах, фруктах и цельнозерновых продуктах.

Жиры также играют важную роль в организме человека. Они участвуют в гормональном обмене, защищают внутренние органы и являются дополнительным источником энергии при длительных физических нагрузках. Особое значение имеют ненасыщенные жиры, содержащиеся в орехах, рыбе и растительных маслах.

Для поддержания высокой физической активности важно соблюдать режим питания. Специалисты рекомендуют принимать пищу 4–5 раз в день небольшими порциями. Перед тренировкой желательно употреблять продукты, богатые углеводами, а после физической нагрузки — пищу с высоким содержанием белка для восстановления мышечной ткани.

Немаловажную роль играет водный баланс. Недостаток жидкости приводит к снижению выносливости, ухудшению терморегуляции и быстрой утомляемости. В среднем человеку необходимо употреблять от 1,5 до 2,5 литров воды в сутки в зависимости от уровня активности и климатических условий.

Среди наиболее распространённых ошибок питания можно выделить пропуск завтрака, чрезмерное употребление фастфуда, сладких газированных напитков и недостаток овощей и фруктов в рационе. Подобные привычки негативно влияют на обмен веществ и могут привести к снижению физической активности и развитию хронических заболеваний.

Важным элементом здорового образа жизни является сочетание правильного питания и регулярной физической активности. Только комплексный подход позволяет улучшить общее самочувствие, повысить работоспособность и укрепить иммунную систему.

Таблица 1. Основные питательные вещества и их значение

Питательное вещество	Основная функция	Источники
Белки	Восстановление и рост мышц	Мясо, рыба, яйца, бобовые
Углеводы	Источник энергии	Крупы, хлеб, овощи,

		фрукты
Жиры	Гормональный обмен и энергия	Орехи, масла, рыба
Витамины	Поддержание иммунитета	Овощи, фрукты
Минералы	Работа мышц и костей	Молочные продукты, зелень

Таблица 2. Рекомендации по питанию при физической активности

Период	Рекомендуемая пища	Цель
До тренировки	Каша, банан, цельнозерновой хлеб	Обеспечение энергией
После тренировки	Творог, курица, яйца	Восстановление мышц
В течение дня	Овощи, фрукты, вода	Поддержание баланса
При длительных нагрузках	Изотоники, орехи, сухофрукты	Поддержание выносливости

Таким образом, правильное питание является важнейшим условием поддержания высокой физической активности и сохранения здоровья человека. Сбалансированный рацион, соблюдение режима питания и достаточное потребление воды способствуют улучшению физической работоспособности, ускоряют восстановление организма и помогают предотвратить развитие различных заболеваний. Формирование культуры здорового питания особенно важно среди молодёжи и студентов.

Использованные источники

1. Смоляр, В. И. Рациональное питание. — М.: Медицина, 2020.
2. Кузнецов, А. А. Основы спортивного питания. — СПб.: Питер, 2021.
3. WHO. Healthy Diet Guidelines. — 2022.
4. Иванова, Е. Л. Питание и физическая активность студентов. — Казань: Наука, 2019.

5. Smith, J. Nutrition and Physical Performance // Journal of Health Science.
— 2021.