

Круглова Анна Анатольевна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-150477

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ДОСТИЖЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

***Аннотация:** статья посвящена вопросу важности правильного питания в достижении физического совершенства. Рассматриваются теоретические аспекты сбалансированного рациона, включая оптимальное потребление макро- и микроэлементов, витаминов и воды. Подчеркивается значимость индивидуальных особенностей каждого человека при формировании меню и предлагается учитывать рекомендации экспертов-фитнес-тренеров и медицинских специалистов. Особое внимание уделяется совместимости адекватного питания и регулярных физических нагрузок, а также рискам, связанным с недостаточным потреблением полезных веществ при повышенных нагрузках. Приводится ряд практических рекомендаций по оптимизации пищевого поведения и составляется заключение о комплексном подходе к физическому развитию, сочетающем рациональное питание и активные тренировки.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, правильное питание, спорт, фитнес, энергобаланс, минералы, витамины, гидратация, режим питания.*

Физическое совершенство это цель многих спортсменов, любителей фитнеса и тех, кто стремится поддерживать здоровый образ жизни. Одним из ключевых факторов достижения этой цели является правильное питание. Наряду с физическими нагрузками сбалансированное питание помогает организму восстанавливаться, наращивать мышечную массу и сжигать лишний жир.

Современные исследования подтверждают важность комплексного подхода, включающего оба аспекта – регулярные тренировки и продуманное меню.

Правильное питание предполагает потребление всех необходимых макро-элементов – белков, жиров и углеводов. Белки необходимы для восстановления мышц после тренировок, жиры обеспечивают организм энергией и витаминами, а углеводы служат основным источником энергии для физических нагрузок [3].

Спортсмены различных видов спорта, а также люди, поддерживающие себя в форме в залах и самостоятельно дома, тратят много энергии и усилий на тренировки, что по итогу приводит к интенсивной работе организма. Для восстановления всей затраченной энергии, а также поддержания необходимой формы, необходимо правильное питание, которое включает в себя сбалансированные продукты с достаточным количеством калорий. Но самое главное – питание может быть не только полезным, но и вкусным: необязательно в чём-то себя ограничивать, главное – соблюдать правильный для себя рацион. Ведь все разные, и каждому нужен свой подход.

Согласно исследованию А.Н. Лапинского и Н.А. Семенова, оптимальная пропорция макронутриентов должна составлять примерно 20–30% белка, 20–30% жира и 40–50% углеводов. Это соотношение позволяет обеспечить оптимальный уровень энергии и способствует эффективному восстановлению организма после интенсивных занятий спортом [4].

Самое главное при похудении – не стоит исключать продукты, а добавлять то, чего вам не хватает. Например: добавить прогулки, белок, больше клетчатки, чуть больше овощей, смузи, а также силовые тренировки. Всегда добавляйте, ничего не убирайте. Иначе в долгосрочной перспективе это не сработает. Также стоит больше спать, это важно, этим мало кто пользуется, а ведь это очень полезно. Женщинам нужно больше сна, чем мужчинам, а именно в среднем мужчинам достаточно 7–8 часов сна, некоторым хватает и 6 часов. Женщинам, по некоторым рекомендациям, рекомендуется спать от 8 до 10 часов в сутки.

Кроме того, для хорошего самочувствия обязательно нужно пить много воды для нормального функционирования организма. Вода способствует

поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы, повышению энергии и улучшению работы мозга, регулированию температуры тела.

Не стоит забывать про питание: необходимо жевать медленно. Всё, что вы едите, нужно пережёвывать до кремообразной консистенции. Всё должно быть настолько жидким, чтобы организму было легче это переварить. Это важно для лучшего усвоения пищи и нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Перекусы – это не губительно. Губительно – это кусочничество, когда вы на ходу берете то конфету или какой-либо снэк. Так же не стоит вестись на диеты, голодания и детоксы. Все, где что-то исключается. Ешьте всё, в любое время, которое хотите, главное – сбалансировано. Это и есть самый успешный путь к похудению без расстройств пищевого поведения (РПП).

Микроэлементы и витамины играют важную роль в поддержании здоровья и работоспособности организма. Железо, магний, цинк и кальций способствуют укреплению костей, улучшению обмена веществ и повышению выносливости [1]. Витамины группы В участвуют в метаболизме белков, жиров и углеводов, обеспечивая эффективное использование питательных веществ организмом [2]. Так же хочу отметить, что фитнес тренер Арина Рыкова отмечает, что, если организм сигнализирует о дефиците витаминов и минералов специфическими желаниями еды например:

шоколад – недостаток магния. Магний помогает справляться со стрессом и улучшает сон;

соленая пища – нарушение баланса натрия и калия. Минеральная вода с добавлением небольшого количества соли поможет восстановить равновесие;

выпечка и сладкая еда – возможен дефицит хрома и азота. Бобовые продукты, яблоки с ореховым маслом содержат необходимые элементы;

лед – признак недостатка железа, возможен риск развития анемии. Печень и гречка богаты железом.

Осознанность и умение распознавать потребности своего организма помогают поддерживать здоровье и предотвращают развитие серьезных заболеваний.

Регулярное питание разнообразными продуктами позволяет избежать авитаминоза и связанных с ним проблем.

Обеспечение достаточного уровня гидратации, а то есть насыщение, обводнение какого-либо вещества водой также имеет большое значение. Вода участвует во множестве биохимических процессов, включая метаболизм и восстановление тканей. Недостаточное количество жидкости может привести к снижению производительности и увеличению риска травм [5].

В практике специалистов фитнес-инструкторы подчеркивают необходимость индивидуального подхода к составлению рациона. Каждый человек уникален, и потребности в питании зависят от множества факторов, включая возраст, пол, вес, уровень физической активности и цели тренировок. Некоторые специалисты рекомендуют вести дневник питания, чтобы отслеживать потребление калорий и питательных веществ [6].

Кроме того, фитнес-тренеры советуют планировать приемы пищи таким образом, чтобы обеспечивать организм необходимыми нутриентами перед тренировкой и после нее. Например, прием углеводов и белков непосредственно перед занятием обеспечит энергию, необходимую для выполнения упражнений, а употребление протеинов после тренировки ускорит процесс восстановления мышц [7].

Эффективность диеты усиливается регулярностью физических нагрузок. Упражнения помогают активизировать обмен веществ, увеличить расход калорий и стимулируют рост мышечной массы. Регулярные занятия позволяют эффективнее усваивать полезные вещества из пищи, способствуя достижению оптимального результата [8].

Однако следует помнить, что чрезмерные нагрузки могут негативно сказываться на здоровье, особенно если рацион не обеспечивает необходимого количества питательных веществ. Поэтому рекомендуется сочетать умеренную физическую активность с правильно подобранным питанием.

Специалисты в области здравоохранения предлагают следующие советы по организации здорового питания. Включайте в рацион разнообразные продукты,

обеспечивающие поступление всех необходимых витаминов и минералов. Ограничьте потребление сахара и насыщенных жиров. Избегайте переедания и придерживайтесь регулярного режима приема пищи. Учитывайте индивидуальные особенности организма и консультируйтесь с врачом при составлении программы питания.

Достижение физического совершенства требует комплексного подхода, включающего правильное питание и регулярные физические нагрузки. Рацион должен быть разнообразным, богатым белком, углеводами, полезными жирами, микроэлементами и витаминами. Фитнес-тренеры и врачи сходятся во мнении, что соблюдение принципов рационального питания наряду с активными тренировками значительно ускоряет прогресс в улучшении телосложения и общего состояния здоровья.

Список литературы

1. Быстров Ю.М. Значение микроэлементов в организме занимающихся спортом / Ю.М. Быстров, О.Б. Алексеенко // Медицинская биофизика. – 2022. – Т. 15. №2. – С. 89–95.
2. Колесникова Я.П. Влияние витаминов группы В на спортивные показатели / Я.П. Колесникова, Р.Р. Давлетшин // Журнал спортивной медицины. – 2023. – №4. – С. 111–118.
3. Лапинский А.Н. Питание спортсмена: физиология, диетология, спортивная медицина / А.Н. Лапинский, Н.А. Семенов // Спортивная наука. – 2021. – №2. – С. 45–52.
4. Петров М.Ю. Оптимальное соотношение макронутриентов в диете активного человека / М.Ю. Петров, Г.С. Сергеев // Современная спортивная диета. – 2023. – №1. – С. 34–41.
5. Смирнова К.Г. Важность гидратации в процессе спортивных тренировок / К.Г. Смирнова, А.Л. Дементьев // Физиология и спортивный потенциал. – 2021. – №3. – С. 56–63.
6. Федотова О.Е. Индивидуализация питания спортсменов / О.Е. Федотова, Е.Д. Малкова // Проблемы питания и спорта. – 2022. – №1. – С. 23–30.

7. Харламова Н.В. Питание и физическая нагрузка: взаимодополняющие факторы успеха / Н.В. Харламова, С.Ф. Новиков // Международный журнал функциональной подготовки. – 2023. – №2. – С. 78–85.

8. Чернышева А.К. Совмещение питания и регулярных тренировок: опыт российских атлетов / А.К. Чернышева, Д.А. Щеглов // Вестник спортивного питания. – 2024. – №1. – С. 45–53.