

# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Подготовила: студентка 2 курса  
факультета физической культуры

Боровкова Кристина

14.03.2019

**В основу рациональной организации питания при занятиях физической культурой и спортом положен ряд принципов:**

- 1. СНАБЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ, СООТВЕТСТВУЮЩИМ ЕЕ РАСХОДОВАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**
- 2. СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВИДАМ СПОРТА И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.**
- 3. ВЫБОР АДЕКВАТНЫХ ФОРМ ПИТАНИЯ (ПРОДУКТОВ, ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ КОМБИНАЦИЙ) И ПРИЕМОВ ПИЩИ НА ПЕРИОДЫ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК, ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ, СОРЕВНОВАНИЙ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

**4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДУЦИРУЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ЦЕЛЯХ СОЗДАНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ФОНДА, ВЫГОДНОГО ДЛЯ БИОСИНТЕЗА ГОРМОНОВ И РЕАЛИЗАЦИИ ИХ ДЕЙСТВИЯ.**

**5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТИМУЛИРУЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ АЭРОБНОГО И АНАЭРОБНОГО ОКИСЛЕНИЯ.**

**6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОВЫШЕННОЙ СКОРОСТИ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ.**

**7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ БЫСТРОГО «СГОНА» ВЕСА ПРИ ПОДВЕДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ К НУЖНОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ.**

**8. ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ.**

**9. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ.**