

УДК 796

**ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
И СПОРТОМ**

Г. А. Макушкин

*курсант 4 курса факультета юриспруденции
Дальневосточного юридического института МВД России
Научный руководитель: П. Ю. Гвоздков,
доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России*

Рациональное питание — это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами в оптимальном количестве и соотношении, а также способствует поддержанию нормального веса, улучшению обмена веществ. Основные принципы рационального питания можно сформулировать следующим образом:

1. Сбалансированность. Питание должно быть разнообразным и включать продукты из всех основных групп: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, злаки, овощи, фрукты, орехи, семена, растительные масла. При этом необходимо учитывать энергетическую ценность и биологическую ценность продуктов, а также их взаимодействие друг с другом [1].

2. Достаточность. Питание должно обеспечивать организм необходимым количеством энергии и питательных веществ, которое зависит от интенсивности и длительности физических нагрузок [2].

3. Регулярность. Питание должно быть распределено на 4–5 приемов в день с интервалами в 3–4 часа. Особое внимание следует уделять завтраку, который включает сложные углеводы, белки и жиры. Также важно соблюдать правильный режим питья, который предусматривает употребление 1,5–2 л воды в день [3].

4. Соответствие. Питание должно соответствовать характеру, времени и условиям физических нагрузок. Перед тренировкой желательно употреблять легкую пищу, богатую углеводами, которая обеспечит энергией и не вызовет дискомфорта в желудке. После тренировки необходимо восполнить потери воды, электролитов и гликогена, а также стимулировать восстановление мышц [4].

Таким образом, питание станет не только источником питательных веществ, но и фактором, способствующим гармоничному развитию личности курсантов и слушателей.

1. Сухоцкой И. В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов : метод. пособие для ПТУ. М. : Высш. шк., 1990. 80 с. [Вернуться к статье](#)
2. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Изд. 2-е. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 128 с. [Вернуться к статье](#)
3. Шевченко А. А., Перевощиков Ю. А. Основы физического воспитания. К. : Высш. шк. Головное изд-во, 1984. 184 с. [Вернуться к статье](#)
4. Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н. Питание спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1989. 160 с. [Вернуться к статье](#)