

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Государственный научный центр Российской Федерации –
Федеральный медицинский биофизический центр имени А.И. Бурназяна»
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИННОВАЦИЙ И НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

Медико-биологического университета инноваций и
непрерывного образования ФГБУ ГНЦ ФМБЦ
им. А.И. Бурназяна ФМБА России

Олесова В.Н.

ОДОБРЕНО

Ученым советом

Медико-биологического университета инноваций и
непрерывного образования ФГБУ ГНЦ ФМБЦ
им. А.И. Бурназяна ФМБА России

**Самойлов А.С., Жолинский А.В., Рылова Н.В., Нежкина Н.Н.,
Кулигин О.В., Колбахова С.Н., Пашенко Н.А.**

ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Учебно-методическое пособие для врачей

Москва 2023

УДК 616-002.2
ББК 56.612.13
К658

Авторы:

Самойлов А.С. – генеральный директор ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, член - корреспондент РАН, профессор, д.м.н.;

Жолинский А.В. – директор ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, к.м.н.;

Рылова Н.В. – профессор курса спортивной медицины кафедры восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии, сестринского дела МБУ ИНО ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, профессор, д.м.н.;

Нежкина Н.Н. – профессор кафедры физической культуры ФГБОУ ВО ИвГМА Минздрава России, старший научный сотрудник лаборатории здоровьесберегающей деятельности в образовании, д.м.н.;

Кулигин О.В. – заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО ИвГМА Минздрава России, профессор, д.м.н.;

Колбахова С.Н. – заведующая кафедрой восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии, сестринского дела с курсом спортивной медицины МБУ ИНО ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, к.м.н., доцент;

Пащенко Н.А. – аспирант кафедры восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии, сестринского дела с курсом спортивной медицины МБУ ИНО ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России.

Рецензенты:

Казаков Владимир Федорович – профессор кафедры восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии, сестринского дела с курсом спортивной медицины МБУ ИНО ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, д.м.н., профессор;

Маркосян Тигран Гришаи - главный врач ООО «ГВМ Интернэшннал», д.м.н.

В учебно-методическом пособии представлены теоретические и практические аспекты питания спортсменов и людей, активно занимающихся физической культурой. Дана характеристика питанию, как важному фактору, сохраняющему здоровье человека. Представлена количественная и качественная характеристика питания в зависимости от фаз тренировочного процесса. Рассмотрены вопросы гигиенической экспертизы безопасности основных продуктов питания.

Учебное пособие рассчитано на студентов и ординаторов медицинских вузов, врачей, а также специалистов и научно-педагогических работников по физической культуре.

К658 **Самойлов А.С., Жолинский А.В., Рылова Н.В., Нежкина Н.Н., Кулигин О.В., Колбахова С.Н., Пащенко Н.А.**
Вопросы питания в физической культуре и спорте. – М.: ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, 2023. – 86 с.

ISBN 978-5-93064-226-1

© **Самойлов А.С., Жолинский А.В., Рылова Н.В., Нежкина Н.Н.,
Кулигин О.В., Колбахова С.Н., Пащенко Н.А., 2023**
© **ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, 2023**

Введение

Одной из актуальных задач спортивной медицины является охрана здоровья спортсменов, профилактика состояний переутомления и перенапряжения при воздействии интенсивных физических нагрузок, оптимизация и повышение резервных возможностей функциональных систем организма спортсменов.

Важнейшие требования при организации любого тренировочного процесса – обязательное восполнение затрат энергии и поддержание водного баланса организма. Энергетические затраты физически активных людей гораздо выше, чем у лиц, ведущих сидячий образ жизни, при занятиях же большинством видов спорта они в 3-6 раз превышают затраты энергии лиц, ведущих умеренно активный образ жизни. Размеры суточных энергозатрат спортсменов в дни напряженных тренировок и соревнований достигают, как правило, 5000-6000 ккал и более. Естественно, что такие высокие затраты энергии должны быть обеспечены необходимым составом и количеством потребляемых пищевых продуктов, а также особым построением режима специализированного питания спортсменов.

Физические нагрузки на фоне неадекватного потребностям питания могут привести к негативному результату: травмам, болезням, нервно-эмоциональному напряжению, а в случае спорта – потере спортивной формы. Поэтому первое требование, которое должно предъявляться к питанию на фоне физической активности – это срочное выявление и коррекция типичных ошибок и отклонений от общих рекомендаций по здоровому питанию. Вторым требованием является пропаганда знаний о рациональном питании, основанных на официальных рекомендациях Министерства здравоохранения и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий». Третье требование – применение специального питания допустимо только на фоне правильного рационального питания. Никакие специальные смеси не должны вытеснять из рациона натуральные, привычные продукты. На долю всех ППБЦ (продуктов повышенной биологической ценности) может приходиться 15-20% общей энергии рациона (25%-максимум). По мере развития тренированности уровень и интенсивность нагрузок, как правило, увеличиваются. Следовательно, должны изменяться качественные и количественные показатели питания.

Спортсмены в большей степени зависят от правильного питания, чем люди, занимающиеся физической культурой и решающие посредством физических упражнений задачи оздоровительного плана. Питание спортсменов должно служить достижению конкретных целей и задач – повышение работоспособности, отдаление времени наступления утомления и ускорение процессов восстановления после физической нагрузки, однако в своей основе стратегия питания спортсменов имеет общие принципы здорового питания.