ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ОСНОВА РАЦИОНАЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

О.А. Сбитнева, *старший преподаватель*
Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24411/2500-1000-2019-11523

Аннотация. *В статье обсуждаются проблемы питания как основы здоровья спортсменов, достижения высоких показателей. Рассматривается роль питания для спортсменов. Акцентируется внимание на значимости правильного питания. Рассмотрено питание в разных видах спорта. Анализируются особенности питания спортсменов. Даны рекомендации по подбору питания спортсменов перед соревнованиями и в их период.*

Ключевые слова: *питание, спортсмены, здоровье, пища, работоспособность, физические нагрузки, тренировочный процесс.*

Питание является основой рационального построения тренировочного процесса, поддержания высокой физической формы, активизации процессов восстановления, повышения нервно-эмоциональной устойчивости. Для работоспособности, оптимального физического состояния, выносливости необходимо полноценное здоровое питание. Питание – основополагающий процесс человеческого организма. Для нормального, полноценного функционирования организма необходимы питательные вещества, получаемые с пищей. В зависимости от вида деятельности, нагрузок, возраста, пола, места проживания составляется рацион питания. Организм спортсменов может выдерживать серьезные нагрузки: перепады температур, давления, физическое и психическое утомление, переутомление и возможность восстановиться, прийти в начальную норму. Основной функцией питания является обеспечение организма энергией. При повышении интенсивности физической нагрузки, количество потребляемой энергии увеличивается в сотни раз. Чем больше нагрузка, тем больше пищи должно быть потреблено, сбалансированной, здоровой. В рацион человека обязательно должны входить белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Рациональное питание является основным компонентом здорового образа жизни, активности, долголетия, устойчивости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Спортивное питание является дополнением к рациональному питанию. Происходит обогащение организма микро- и макроэлементами, которые спортсмен недополучает из натуральных продуктов питания. С применением дополнительного питания у спортсменов улучшаются результаты, укрепляется иммунитет, нормализуется обмен веществ, укрепляются мышцы и кости, нормализуется дисбаланс, восполняются энергетические потери. Под «спортивным питанием» понимается употребление продуктов, обусловленное для спортсменов определенного вида спорта. Большую роль играет режим тренировок, соревнований. Для разных видов спорта свой рацион питания, необходимый для эффективности тренировочного процесса. Он отличается калорийностью, содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Спортсменам рекомендуют придерживаться пропорции: жиры – 25-30%, белки – 10-15%, углеводы – 60-70-% от общей калорийности рациона. Однако, если тренировки ежедневные (не менее 2 часов) содержание углеводов стоит увеличить. При занятиях спортом и физической культурой калорийность пищи должна увеличиваться в зависимости от интенсивности нагрузки.

Одна из задач рациона борцов сумо – набор веса. Борец сумо в день употребляет до 20000 ккал, его меню состоит из высококалорийных продуктов. Классическое блюдо из рациона борцов сумо-суп тянконабэ – состоит из мясного фарша, морепродуктов, яичной лапши, тушеных овощей, грибов. Также им рекомендуют употреблять пиво, которое является богатым источником калорий. Условно создается образ жизни, питания, направленный на замедление метаболизма и отложения неиспользованной энергии в подкожной клетчатке в виде жира.

Особенность физических нагрузок игроков в командных, игровых видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и т.д.) заключается в нерегулярности максимальных нагрузок. В спортивном питании первостепенную роль играют углеводы. Перед тренировкой в меню рекомендуют включать хлеб, каши, отварной картофель, макароны. У спортсменов есть возможность восполнять потерянную энергию и влагу во время перерывов, самым оптимальным вариантом для них будут маленькие порции легких углеводов (быстро усваиваются и быстро отдают энергию): бананы, орехи, фрукты, мед, специальные энергетические напитки.

Спортсменам, занимающимся сложно координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, горнолыжный, санный спорт, сноубординг, стрельба, синхронное плавание, парусный спорт), важно с одной стороны возмещать энергопотерю, с другой – поддерживать массу тела и препятствовать ее увеличению. В рационах должно быть достаточно сложных углеводов (крахмала), креатина из белков мяса, разумно ограничены жиры. Рекомендуются продукты повышенной биологической ценности – печень, цветочная пыльца, морепродукты животного происхождения, водоросли. В умеренных количествах включаются в рацион сливочное, растительное масло.

Во время соревнований все спортсмены, вне зависимости от вида спорта, должны составлять свой рацион питания без вреда здоровью, поддерживая организм в наилучшей форме. Период соревнований – это время постоянных физических, психических повышенных нагрузок. Спортсмены затрачивают огромное количество энергии на поддержание важнейших жизненных функций (работы сердца, пищеварения, дыхания). Внутренние органы во время атлетических упражнений работают в усиленном режиме. Если питательных веществ будет недостаточно, возникнет энергетический дисбаланс, который приведёт к истощению организма. Во время соревнований – не рекомендуют тренироваться натощак: организм начнет затрачивать запасенную в виде гликогена печени энергию, что нарушит работоспособность, может вызвать проблемы со здоровьем. Необходимо завтракать каждое утро. Именно с утра организм лучше всего усваивает углеводы, необходимые для восполнения запасов гликогена, а также протеин, необходимый для наращивания мышц. Гликоген является энергетическим резервом, который содержится в крови и печени. При необходимости организм перерабатывает его в глюкозу, восполняя энергетические потери, что важно во время соревнований. В период соревнований необходимо использовать продукты с повышенной биологической ценностью, обеспечивающие образование ферментов, гормонов, гемоглобина. Являясь необходимым материалом для клеток, тканей, органов. Пища должна содержать большое количество углеводов, которые легко перевариваются (крупяные каши или хлопья с обезжиренным молоком, йогурты с жирностью не более 3,5%, макаронные изделия, картофель, хлеб и хлебобулочные изделия, джемы). Увеличивать потребление углеводсодержащих блюд необходимо постепенно, за неделю до соревнований. Жиры и белковые блюда, потребление клетчатки, следует снизить (долго перевариваются). Исключать их из рациона не рекомендуют, чтобы не нарушать метаболизм. За 1–4 часа до продолжительной физической нагрузки, соревнований, рекомендуется употребление пищи, богатой углеводами в количестве 1–4 г на 1 кг массы тела. В целях обеспечения энергией в ходе продолжительной физической на-

грузки умеренной или высокой интенсивности рекомендуется употребление углеводов в количестве 30–60 г в час. Правильное питание – залог здоровья спортсмена, высоких результатов. Правильно составленный рацион, количество, время употребления, качество продуктов непосредственно напрямую влияют на работоспособность спортсмена. Спортивные соревнования сопряжены с максимальными нагрузками спортсменов, возникает необходимость восстановить нормальное функционирование всех систем организма. Эффективность восстановления спортсменов зависит от быстрого восполнения жидкости, потерянной во время физической активности. Чистая вода поддерживает метаболические функции, транспортирует питательные вещества, следит за общим тонусом организма. При повышенном потоотделении следует увеличить количество потребляемой воды. В рацион обязательно следует включить продукты питания, богатые белком (молочные продукты, яйца, нежирное мясо, грецкие орехи), повысить количество витаминов и минеральных веществ. Для предотвращения перетренированности рекомендуют включать в свой рацион продукты питания, богатые содержанием селена (чеснок, яйца, белые грибы, говяжье сердце, жирную морскую рыбу, чечевицу, морскую капусту). Также продукты, содержащие серу (говядина, курица, морской окунь). Спортсменам рекомендуется вести подсчет калорий своего рациона. Регулярно принимать пищу с промежутками в 3 часа, небольшими порциями.

Питание как фактор хорошей работоспособности спортсмена играет решающую роль в плане спортивных достижений, сохранения здоровья. Правильно составленный рацион, система питания, следование здоровому образу жизни способствуют сохранению активности спортсмена, долгожительству. Высоких результатов не достигнуть только интенсивными тренировками, важно также соблюдать правильное питание. Помнить о качестве и культуре питания.

Библиографический список

1. *Батырев М.* Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. – СПб.: Питер, 2005. – С. 25-28.

2. *Григорьев В.И.* Культура питания спортсмена: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. – 191 с.

3. *Заборова В.А.* Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие / А.В. Заборова, С.А. Полиевский, В.Н. Селуянов и др. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.

4. *Иванов В.Д.* Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсменов / В.Д. Иванов, Р.Р. Мунирова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – № 5 (6). – С. 194-195.

5. *Конышев В.А.* Все о правильном питании. – М., 2011.

6. *Корелин О.А.* Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб., 2005.

7. *Никитина А. С.,* Быков А. В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов // Молодой ученый. – 2016. – №23. – С. 560-562.

THE POWER OF ATHLETES AS A BASIS FOR RATIONAL CONSTRUCTION OF TRAINING PROCESS

O.A. Sbitneva, *Senior Lecturer*
Perm state Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)

Abstract. *The article discusses the problems of nutrition as the basis of health of athletes, achievement of high indicators. The role of nutrition for athletes is considered. Emphasis is placed on the importance of proper nutrition. Nutrition in different sports is considered. Peculiarities of nutrition of athletes are analyzed. Recommendations on selection of nutrition of athletes before competitions and in their period are given.*

Keywords: *nutrition, athletes, health, food, performance, physical activity, training process*