

Питание спортсменов

*Овсянникова Екатерина Сергеевна
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент*

*Изосимов Александр Николаевич
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

Аннотация

В данной статье рассматривается роль питания для спортсменов, а так же как правильно соблюдать режим питания, чтобы восстановление организма после интенсивных тренировок происходило быстрее.

Ключевые слова: питание, спортсмен, тренировка.

Nutrition of athletes

*Ovsyannikova Ekaterina Sergeevna
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

Abstract

This article discusses the role of nutrition for athletes, as well as how to properly follow the diet, so that the recovery of the body after intensive training occurs faster.

Keywords: nutrition, athlete, training.

В данное время достижение высоких показателей в спорте исключено без очень тяжелых физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований.

Для возмещения потраченной энергии и активации анаболических процессов и процессов восстановления трудоспособности спортсменов нужно обогащение организма соразмерным количеством энергии и необходимых факторов питания.

Целью исследования является оценка влияния питания спортсменов на их физическое и психологическое состояние. А также рассмотрение компонентов которые входят в состав пищи и какую роль они играют для организма в целом

В основном, объёмы энергозатрат спортсменов могут быть не только от самого вида спорта, но и от количества работы, которую они выполняют. В зависимости от собственного веса спортсмена энергозатраты могут колебаться в очень больших пределах для одного и того же вида спорта. Отчего энергозатраты разумно рассчитывать индивидуально для каждого человека[1].

Для того, чтобы организм человека мог нормально функционировать ему нужно получать пищевые вещества в необходимых и разумных для усвоения количествах. Следует понимать, что вредна не только недостаточность отдельных незаменимых факторов питания, но и опасен и их переизбыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Компоненты, которые входят в состав пищи:

- Вода

Тело человека состоит в среднем на 60% из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится в среднем 40 литров воды. Соответственно, в процессе взросления и старения объём воды в теле уменьшается.

Вода, которая необходима организму человека, в большом количестве находится в овощах, фруктах и свежесжатых овощных и фруктовых соках. Свыше 80% воды содержится в: огурцах, пекинской капусте, томате, цуккини, тыкве, зеленом луке, редисе, спарже и, конечно, арбузе и дыне. Считается, что прием сочных плодов и овощей обогащает нас самой полезной водой, и вследствие этого пропадает желание пить. Полезными свойствами обладает талая вода.

Доказано, что употребление соков, сделанных из свежих овощей и талой воды, помогает ускорить обменные процессы, удаляет из организма токсины и шлаки и нормализует пищеварение. Рекомендуется утолять жажду именно такой водой. Количество воды в пищевом рационе спортсменов должно составлять около 2-2,5л, с учетом чая, молока, кофе, супов, а также воды, содержащейся в различных блюдах, фруктах и овощах.

- Углеводы

Наиболее известными природными сахарами являются сахароза, глюкоза, фруктоза, лактоза и мальтоза. Источником сахарозы являются почти все растения. Глюкоза и фруктоза в изобилии присутствуют во фруктах, овощах, меде, ягодах. Лактоза, или молочный сахар содержится в молоке, сырах. Рекомендуется в свой рацион включать больше продуктов содержащих естественную сахарозу, глюкозу и фруктозу.

- Белки

Белки – это органические вещества растительного и животного происхождения. Растительными источниками белка являются: чечевица, фасоль, нут, горох и орехи, а животного: творог, мясо, рыба, яйцо.

Основные функции белка в организме:

- Пластическая.
- Каталитическая.

- Гормональная.
- Функция специфичности.
- Транспортная.
- Жиры

Они служат источником энергии, строят и защищают клетки, способствуют усвоению витаминов. Жиры можно разделить на две группы по насыщенности жирными кислотами: твердые (сало, сливочное масло), которые содержат насыщенные жирные кислоты, и жидкие жиры (кокосовое, оливковое, кукурузное, льняное масло и т. д.), содержащие в основном ненасыщенные жирные кислоты. Незаменимым фактором питания являются полиненасыщенные жирные кислоты, так как в организме не синтезируются и поэтому должны поступать с пищей. Дневная норма в жировых продуктах удовлетворяется 25-30 г растительного или сливочного масла.

- Витамины

Витаминами – это биологически активные компоненты, находящиеся в пище и необходимые для нормального протекания обменных процессов в организме человека. Дефицит витаминов грозит раздражительностью, отсутствием аппетита, восприимчивостью к инфекциям, утомляемостью, бессонницей. При недостаточности каких-то витаминов не всегда можно увидеть внешние признаки. Большое количество витаминов содержится в овощах, фруктах, мясе и рыбе.

- Минеральные вещества

Это неорганические вещества, которые находятся в пище в виде минеральных солей, органических кислот и других органических соединений. Минеральные вещества играют важную роль в организме человека, они активно участвуют во всех биохимических и межклеточных процессах.[2]

Режим питания спортсменов при тренировочном сборе.

Питание спортсменов должно иметь строго установленное расписание. Исходя из того на какое время приходится основная спортивная нагрузка, составляется рацион питания для спортсмена. Если же тренировка или соревнования выпадают на дневное время (между завтраком и обедом), то утренний прием пищи спортсмена должен иметь прежде всего углеводную ориентацию, а также быть достаточно калорийным (20%-30% общей калорийности суточного рациона), небольшим по объему и быстро усвояемым. Не рекомендуется включать в его состав продукты с высоким содержанием жиров и большим количеством клетчатки.

Главной ролью обеда является восполнение энергии, которая была потрачена во время занятия спортом. Калорийность обеда должна составлять около 35% суточной калорийности пищи. Калорийность ужина – 25%. Ассортимент продуктов должен соответствовать восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводов запасов. В ужин целесообразно включать творог, яйца, рыбные, мясные блюда, каши. Не следует употреблять продукты долго переваривающиеся.

Второй ужин (перед сном) рекомендуется выпить стакан кефира или простокваши, которые являются дополнительным источником белков, способствующих быстрому восстановлению организма, также они улучшают пищеварение, и предотвращают развитие микробов, которые находятся в кишечнике.

Прием пищи должен происходить относительно режиму тренировок так, чтобы от момента основного приема пищи до тренировки проходило не менее 1,5 –2 часа. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся видами спорта, которые связаны с большими длительными нагрузками. А для скоростно-силовых видов спорта это время должно быть в два раза больше (не менее 3 часов).[3]

При сгонке веса перед соревнованиями режим питания спортсменов должен обеспечить потерю веса (до 3кг) за 1-2 суток. В первую очередь, это достигается снижением суточной нормы калорий, а так же уменьшением содержания в пище углеводов, солей и воды при этом, включая в рацион достаточное количество белка.

Состояние физической формы, а так же здоровье организма в целом напрямую зависят от режима питания спортсмена и самой пищи, которую он ежедневно ест. Ведь при больших и изнурительных тренировках требуется полное восстановление сил и энергии, поэтому правильное питание для спортсмена является неотъемлемой частью достижения успеха.

Библиографический список

1. Борисов И.М. Питание гимнастов // Гимнастика. Ежегодник. 1986. № 2. С.75-78.
2. Калинин М.М., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Киев: Здоровья, 1985.
3. Копинов А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта // Muscle Nutrition Review, 1999. С. 74-75.