

Контроль веса для спортсменов

Ткачев Денис Игоревич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Контроль веса для спортсменов уникален из-за их высоких ежедневных энергетических затрат; таким образом, акцент обычно делается на изменении диет и энергетического баланса. Сидя на диете для похудения, спортсмены хотят сохранить мышечную ткань, что означает, что ограничение энергии не может быть слишком строгим или мышечная ткань будет утеряна. Целью данной статьи является обзор контроля веса у спортсменов и их методы достижения необходимого веса.

Ключевые слова: спорт, диета, питание, здоровье

Weight Management for Athletes

Tkachev Denis Igorevich

Sholem Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

Weight control for athletes is unique due to their high daily energy expenditure; thus, the focus is usually on changing diets and energy balance. When dieting for weight loss, athletes want to preserve muscle tissue, which means the energy restriction cannot be too severe or muscle tissue will be lost. The purpose of this article is to review weight management in athletes and their methods of achieving the desired weight.

Keywords: sport, diet, nutrition, health

Следить за весом в настоящее время, как показывает статистика, очень непросто. Во всем мире наблюдается проблем ожирения, например, в России 50% населения имеют избыточный вес, а страдают от ожирения около 25% [4]. Несмотря на то, что спортсмены зачастую не страдают проблемой ожирения или избыточного веса, они также могут бороться с проблемами массы тела. Многие зависят от вида спорта. Нередко спортсмены хотят избавиться от жира, одновременно набирая или сохраняя мышечную массу тела. Хотя, некоторые спортсмены, по-видимому, худощавые от природы, с массой и телосложением для спорта вполне подходящими. Другим же приходится часто изменять вес при помощи диет, чтобы оставаться конкурентоспособными.

Целью данного исследования является выявить особенности похудения или же удержания веса при профессиональных занятиях спортом. Рассмотреть нормы потребления белков жиров и углеводов в организме, плюсы и минусы диет профессиональных спортсменов.

В целом большинство людей, желающих похудеть, делятся на две категории:

1. Лица с лишним весом и ожирением. Для них данная проблема является не только препятствием для конкурентоспособности, но и может стать проблемой для всего организма.

2. Люди, которые не имеют проблем с лишним весом, но желают избавиться от жира как можно больше в угоду мышечной массы. Сами спортсмены называют это термином «сушка». Зачастую сушатся спортсмены, занимающиеся видами спорта, где необходима повышенная выносливость. Это могут быть единоборства, гимнастика, фигурное катание, прыжки с трамплина и т.д. [3].

Необходимое условие для регулировки веса считается питание. Диеты и в целом питание у спортсменов радикально отличаются от привычных нам. Это совершенно иные диеты, не похожие на те, что предлагают людям с малоподвижным образом жизни и страдающих от ожирения. Главное различие между питанием спортсмена и обычного человека – это большое количества белка в диете, превышающих норму в несколько раз. Белок спортсмены берут чаще всего используя протеиновые смеси, разводя их в молоке, в отличие от многих добавок, по типу стероидов, протеин совершенно безвреден. Спортсмен предпочитает употреблять медленные углеводы, так как они постепенно усваиваются в организме и не совершают резких перепадов глюкозы. Медленные углеводы это: Греча, рис, пшенка, макароны из твердых сортов пшеницы, отруби, бобы, чечевица, фасоль, горох, нут, фрукты и овощи, мёд [1]. Диета зачастую максимально снижает потребление жира и сахара, так как жир плохо усваивается и быстро оставляет след на внешнем виде спортсмена.

Разбивая все вышеуказанное на граммы можно отметить, что в среднем при использовании подобной диеты спортсмен употребляет на 1 килограмм веса: 1-2 грамма жира, 2,6-2,8 грамм белка и 4,6 грамм углеводов. Порой количество жиров еще ниже, но это уже зависит от индивидуального подхода. Оптимальное количество калорий – 35-45 грамм на 1 килограмм веса. Необходимо отметить, что противопоказано снижать калорийность и распределение белков, жиров, углеводов (БЖУ) резко [2]. К данной диете нужно подходить постепенно, давая время организму привыкнуть. Для этого необходимо посчитать свой привычный рацион и подходить к необходимым показателям по 10-15% в день.

Фрукты играют большую роль во время сгонки веса. В одном апельсине содержится $\frac{1}{2}$ суточной дозы витамина С, а отвар из корок апельсина препятствует гнилостным процессам в организме, уменьшает газообразование, от чего процесс пищеварения происходит более стабильно. Яблоки содержат много пектиновых веществ и калия, что тоже способствует

работе кишечника. Яблоки имеют достаточное количества клетчатки, необходимой для профилактики запоров, которые вызывает повышенное количество белка в организме. Также ценной единицей в рацион является чернослив, он стимулирует кишечник. Помимо овощей и фруктов не стоит забывать о значимости в рационе мяса. Мясо за счет повышенной насыщенности белками является главным строительным материалом организма. В мясе присутствуют аминокислоты, аналогов которых в других продуктах попросту не существует, однако, они необходимы человеку. Потребление мяса повышает метаболизм из-за чего вся остальная пища усваивается гораздо активнее. Спортсмены зачастую из мяса выбирают птицу, так как мясо птицы содержит больше всего белков. Куриное мясо содержит 92% необходимых человеку аминокислот и имеет минимальное содержание жиров, менее 10%. Курица богата витаминами группы В (В2, В6, В12).

Некоторые люди, и спортсмены не исключение, отказываются от мяса в угоду вегетарианства. Такой подход имеет свои плюсы и минусы, однако минусы, особенно для профессионального спортсмена гораздо серьезнее. При отсутствии мяса в рационе приходится искать альтернативу всем элементам и это не будет ограничиваться одним продуктом. За место одного куска мяса вегетарианцу будет необходимо принимать отдельно комплекс витаминов и микроэлементов, увеличивать порции растительной пищи, чтобы восполнить необходимое количества белка.

Если диета основана на пониженной калорийности, что часто бывает в жизни спортсменов гимнастов, то необходимо один раз в 10 дней устраивать индивидуальный прием пищи, употребляя все, что хочется. Диетологи называют это «запланированным срывом» или же «вираж». Такая профилактика стабилизирует психологическое состояние спортсмена, уменьшает его нервозность, излишнее напряжение от тренировок, так как из-за образа жизни ему приходится постоянно ставить себя в определенные рамки.

Спортсмену, который регулярно устанавливает себе диеты и ограничения следует наблюдаться у специалиста. Чаще всего это врач и тренер. Именно они должны корректировать питание и тренировки, чтоб спортсмен в погоне за результатом и соревнованием не начал истощать себя, что довольно частое явление. Зачастую сгонка веса, изнурительные диеты и чрезмерная физическая активность не всегда приносит пользу организму. В настоящее время это инструменты для соревновательной борьбы, достижение целей и высот, а не поддержание здоровья.

В заключении необходимо отметить, что не существует одинаковых организмов, у каждого человека он индивидуален, индивидуальный обмен веществ и переносимость тех или иных продуктов. Каждая диета должна быть тщательно подобрана и изучена после полного обследования организма, чтобы не нанести себе вред.

Библиографический список

1. Багдыков Г.М. Диета и правильное питание. М.: MapT, 2004. 158 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19524501>
2. Бекмететьева М.И. Спортивное питание для девушек и женщин // Знание молодых - будущее России. Киров: Вятская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. С. 25-27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43786483>
3. Иванов Д. А., Чугунова О. В. Анализ ассортимента продуктов спортивного питания и особенности питания спортсменов игровых видов спорта // IX международная научно-практическая онлайн-конференция. Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2020. С. 41-46. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44598280>
4. Интервью А. Поповой, руководителя Роспотребнадзора // Здоровое Питание URL: <https://здоровое-питание.рф>