

Правильное питание спортсменов-залог высоких достижений в спорте

Головкина Анна 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 статье рассматривается необходимость правильного питания спортсменов и поддержание в организме питательных веществ. Представлена диаграмма опроса о правильном питании и подсчете белков, жиров и углеводов.

Ключевые слова: правильное питание, рацион, белки, жиры и углеводы.

Proper nutrition of athletes is the key to high achievements in sports

Golovkina Anna 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

The article discusses the need for proper nutrition of athletes and maintenance of nutrients in the body. Diagrams of the survey on proper nutrition and counting of proteins, fats and carbohydrates are presented.

Keywords: proper nutrition, diet, proteins, fats and carbohydrates.

В настоящее время для достижения высоких спортивных результатов требуется много физических и нервно-психических нагрузок, которым часто подвергаются спортсмены на соревнованиях и тренировках.

Ряд ученых изучает проблемы и методы правильного питания спортсменов. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов – А. С. Никитина [3]. Все о правильном питании – А. В. Коньшев.[1]. Как правильно питаться – И. М. Скурихин [4] Питание спортсменов – О.О Борисова [6]

Целью данной статьи является доказать, что правильное питание является залогом высоких достижений спортсменов.

Правильное питание – один из важнейших способов обеспечения работоспособности спортсмена. Построение правильного рациона может увеличить работоспособность, а нерациональное, наоборот, снизить.

Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:

– обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);

– активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки);

– регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии);

– изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений)

Для составления правильного рациона питания должны учитываться все индивидуальные физические характеристики, особенности вида спорта, степени нагрузок. Хороший рацион спортсмена должен состояться так: 35% - белки, 50% - углеводы, 10% - жиры. Микроэлементы в организм могут поступать из любых источников в любом виде.

Углеводы являются основой для обменных и энергетических процессов. Когда организм получает нагрузки, углеводные соединения расходуются в ускоренном темпе.

Белки являются самым важным элементом в питании спортсмена, так как они:

- являются строительным материалом для всех биологических структур (мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани);
- являются катализаторами, многократно ускоряющими биохимические процессы;
- влияют на энергетические и метаболические реакции, в клетках; входят в состав гормонов и являются факторами роста;
- доставляют кислород и питательные вещества тканям организма;
- являются антителами, участниками иммунной системы

Жиры являются источником энергии, строительным материалом и входят в состав всех клеточных мембран. Выполнение трудоемких и медленных упражнений, поддержание стабильной температуры тела и нормальная работа внутренних органов во время нагрузок – вот на что в основном тратятся жиры.

Чтоб узнать придерживаются ли спортсмены правильного питания и считают ли они белки, жиры, и углеводы мы провели опрос. (см. рис 1).

Придерживаетесь ли вы правильного питания?

11 ответов

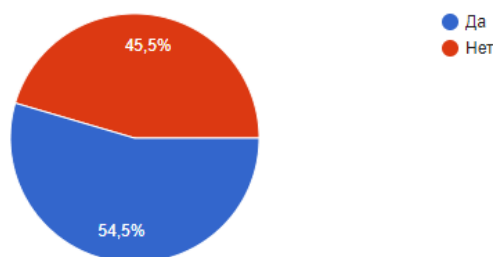


Рис. 1. Диаграмма правильного питания

На рис. 1 мы видим, что наибольшая часть опрошенных придерживаются правильного питания. Тем самым мы можем сделать вывод, что они же и подсчитывают жиры, белки и углеводы (см рис 2).

Считаете жиры, белки и углеводы?

11 ответов

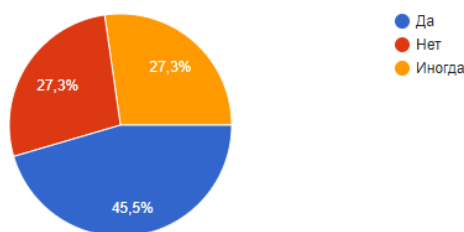


Рис. 2. Диаграмма опроса

Подводя итоги, следует отметить, что спортсменам необходимо соблюдать правильное питания, а также употреблять питательные вещества для поддержания энергии, а в дальнейшем для высоких результатов на соревнованиях. Переход на правильное питание непременно даст положительный результат.

Библиографический список

1. Коньшев В.А. Все о правильном питании. М.: Олма-пресс, 2020.
2. Все о раздельном питании. М.: Эксмо-пресс, 2017.
3. Никитина А. С., Быков А. В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов. Новосибирск, 2016, 100 с.
4. Скурихин И. М. Как правильно питаться. М.: Агропромиздат, 2006
5. Шерман-Ленфорд К. Основы питания. М., 2019. 303 с.
6. Борисова О. О. Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации. Учеб пособие. СПб., 2007. 132 с.