

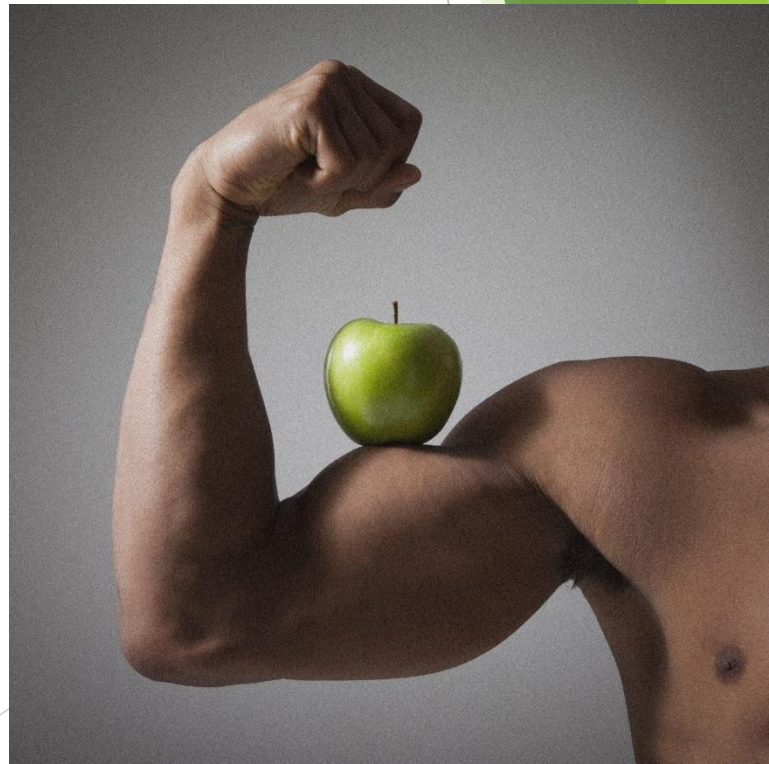
# Питание спортсменов



Руководитель: Крестьянинов А.И.

Исполнитель: Николина Е.В, 4ПСО-12

Питание - жизненная потребность человека. Основные задачи питания состоят в обеспечении организма человека энергией, пластическими (строительными) веществами и биологически активными компонентами. Любые отклонения от адекватного потребностям снабжения организма пищевыми веществами могут нанести существенный ущерб здоровью, привести к снижению сопротивляемости неблагоприятным факторам среды, ухудшению умственной и физической работоспособности. Для спортсменов, стремящихся к достижению высоких результатов, вопросы рационального питания приобретают особое значение, поскольку взаимосвязь питания и физической работоспособности в настоящее время не вызывает сомнений.



Грамотное построение рациона питания спортсмена с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма - важное требование при организации тренировочного процесса. В основе стратегии питания спортсменов лежат общие принципы здорового питания, однако имеются и специальные задачи. Они заключаются в повышении работоспособности, отдалении времени наступления утомления и ускорении процессов восстановления после физической нагрузки.



# Белки

Ключевым моментом физической работоспособности является оптимальное энергообеспечение мышечной деятельности.

Считается, что для удовлетворения повышенных потребностей спортсменов достаточно увеличить потребление белка на 50-125% по сравнению с общепринятыми нормами. Существуют следующие рекомендации по приему в сутки:

- 1,2-1,4 г белка на кг массы тела для спортсменов, чья физическая деятельность связана с *выносливостью*;
- 1,7-1,8 г белка на кг массы тела и 1,6-1,7 г на кг массы тела в *силовых видах спорта*;
- до 2 г на кг массы тела (1,4-2,0 г/кг).



# Углеводы

Основные рекомендации для спортсменов относительно употребления углеводов:

1. В целях максимального восстановления мышечного гликогена после физической нагрузки и/или оптимизации его запасов перед соревнованиями спортсмен ежедневно должен употреблять 7-10г углеводов на кг массы тела.

2. За 1-4 часа до физической нагрузки/соревнования, особенно если речь идет о продолжительной физической нагрузке, рекомендуется употребление богатой углеводами пищи в количестве 1-4г углеводов на кг массы тела.

3. В целях обеспечения энергией в ходе продолжительной физической нагрузки умеренной/высокой интенсивности рекомендуется употребление углеводов в количестве 30-60г в час.

4. В течение первых 30 мин после завершения физической нагрузки

спортсменам рекомендуется

прием богатой углеводами

пищи, обеспечивающей,

по меньшей мере, 1г углеводов на кг массы тела.



# Жиры

Жир как источник энергии имеет некоторые преимущества: большая плотность (9 ккал/г для стеариновой кислоты по сравнению с 4 ккал/г для глюкозы) и большее количество аденозинтрифосфата (АТФ) на молекулу жира (142 по сравнению с 38 для глюкозы).



Суточная потребность спортсменов в витаминах (Волгарев М.Н., 1985)

Вид спорта	С, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>3</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	В <sub>9</sub> , мкг	В <sub>12</sub> , мкг	РР, мг	А, мг	Е, мг
Гимнастика, фигурное катание	120-175	2,5-3,5	3,0-4,0	16	5-7	400-500	0,003-0,006	21-35	2,0-3,0	15-30
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции и прыжки, бег на средние и длинные дистанции, бег на сверхдлинные дистанции и спортивная ходьба на 20 и 50 км	150-200	2,8-3,6	3,6-4,2	18	5-8	400-500	0,004-0,008	30-36	2,5-3,5	22-26
	180-250	3,0-4,0	3,6-4,8	17	6-9	500-600	0,005-0,01	32-42	3,0-3,8	25-40
	200-350	3,2-5,0	3,5-5,0	19	7-10	500-600	0,006-0,01	32-45	3,2-3,8	28-45
Плавание и водное поло	150-250	2,9-3,9	3,4-4,5	18	6-8	400-500	0,004-0,008	25-40	3,0-3,8	28-40
Борьба и бокс	175-250	2,4-4,0	3,8-5,2	20	6-10	450-600	0,004-0,009	25-45	3,0-3,8	20-30
Тяжелая атлетика, метания	175-210	2,5-4,0	4,0-5,5	20	7-10	450-600	0,004-0,009	25-45	2,8-3,8	20-35
Велоспорт: гонки на треке, гонки на шоссе	150-250	3,5-4,0	4,0-4,6	17	6-7	400-500	0,005-0,01	23-40	2,8-3,6	28-35
	200-350	4,0-4,8	4,6-5,2	19	7-10	500-600	0,005-0,01	32-45	3,0-3,8	30-45
Конькобежный спорт	150-200	3,4-3,9	3,8-4,4	18	7-9	400-550	0,004-0,01	30-40	2,5-3,5	20-40
Футбол, хоккей	180-220	3,0-3,9	3,9-4,4	18	5-8	400-500	0,004-0,008	30-35	3,0-3,6	25-30
Баскетбол, волейбол	190-240	3,0-4,2	3,8-4,8	18	6-9	450-550	0,005-0,008	30-40	3,2-3,7	25-35
Лыжный спорт: короткие дистанции, длинные дистанции	150-210	3,4-4,4	3,8-4,6	18	7-9	450-500	0,005-0,008	30-40	3,0-3,6	20-40
	200-350	3,8-4,9	4,3-5,6	19	6-9	500-600	0,006-0,01	34-45	3,0-3,8	30-45

**Таблица 17. Количество продуктов по основным группам для рационов разной энергетической стоимости**

Группы продуктов	Энергетическая потребность, ккал					
	2000	2500	3000	4000	4500	5000
Зерновые продукты	290 г	360 г	435 г	580 г	650 г	725 г
Хлебные изделия	125 г	155 г	185 г	250 г	280 г	310 г
Мясные продукты	100 г	125 г	150 г	200 г	225 г	250 г
Овощи и фрукты	450 г	550 г	700 г	933 г	985 г	1095 г
Молочные изделия	500 мл	650 мл	750 мл	1 л	1125 мл	1250 мл

Если следовать приведенным выше рекомендациям, то из минимального числа продуктов можно составить рацион, сбалансированный по основным нутриентам, витаминам и минералам.



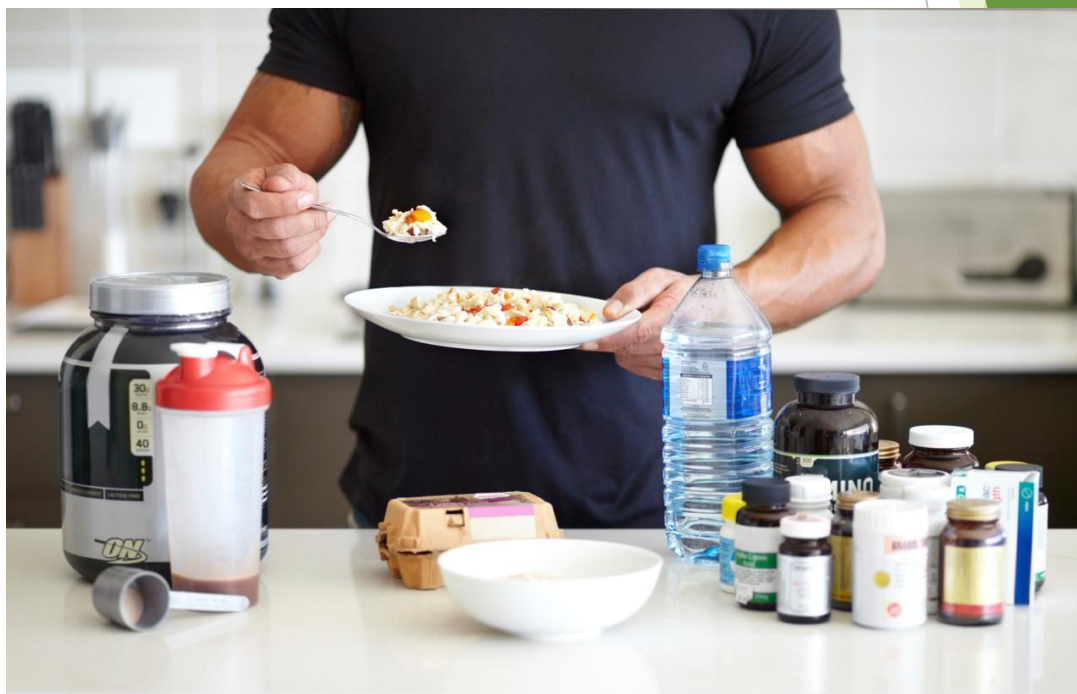
# Обозначают три вида питания для спортсменов:

1. Питание в период обычных тренировок. Относится к основному виду питания и включает продукты, которые обеспечивают организм углеводами и белками. Рекомендуют к употреблению телятину, говядину, свинину, нежирную баранину, крольчатину, курицу. Целесообразным является ежедневное включение в рацион свежих фруктов и овощей, за счет которых должно обеспечиваться не меньше 15 - 20% суточной энергии.



2. Питание во время интенсивных тренировочных занятий и соревнований. В данный период стоит ограничивать употребление копченого и жирного мяса, жареных блюд, квашеной капусты, бобовых и др.

Временной интервал между тренировочными занятиями и следующим приемом пищи должен достигать 30 - 40 минут для того, чтобы восстановилась функция кровообращения после напряженной физической нагрузки.



3. Питание в условиях длительных спортивных соревнований (на дистанции). При данном виде питания необходимо принимать сахар и глюкозу в сочетании с другими пищевыми веществами или в чистом виде, помимо этого, употреблять шоколад, в особенности специальные его образцы, в которых сахар заменяется глюкозой. В период высокой нагрузки это обеспечивает организм спортсмена легко - и быстроусвояемыми веществами, которые включаются в обмен веществ без напряженной работы пищеварительной системы. Помимо этого, полезно употреблять глюкозу и сахар после окончания соревнования с целью восстановить работоспособность сердечной мышцы и предупредить отложения жиров в печени. В день соревнований нельзя есть позже, чем за три с половиной часа до их начала.



Спортивное питание полностью безвредное, если принимать его правильно.

Спортивное питание причисляется именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену.

Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с допингом.



*Спасибо  
за внимание!*