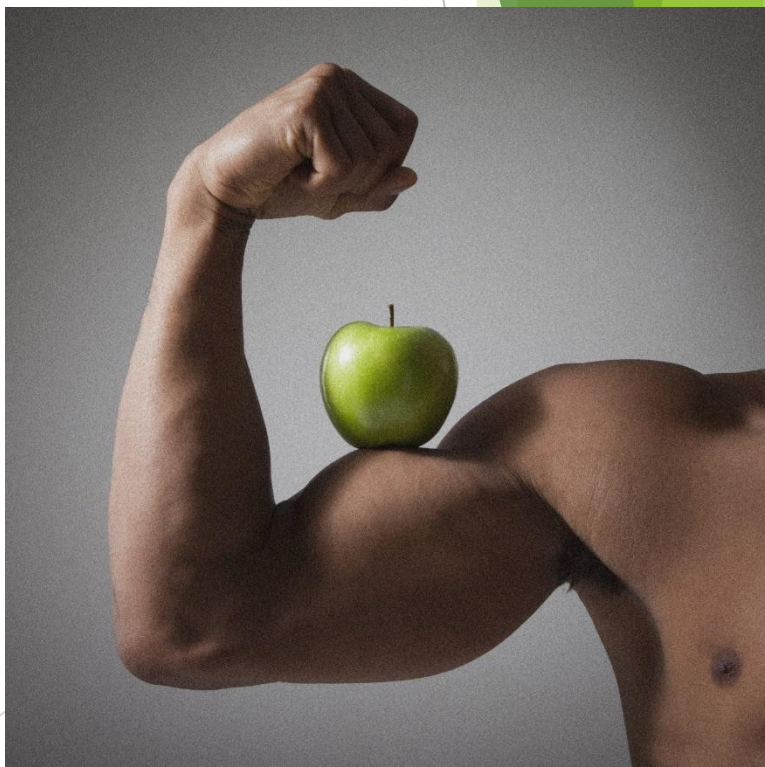
Питание спортсменов

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	B_1, мг	B_2, мг	B_3, мг	B_6, мг	B_9, мкг	B_{12}, мкг	PP, 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,	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
бег на средние и длинные дистанции,	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
бег на сверхдлинные дистанции и спортивная ходьба на 20 и 50 км	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,	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
гонки на шоссе	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,	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
длинные дистанции	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. ***<u>Питание в период обычных тренировок</u>***. 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!