

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*
*Иванова Дарья Андреевна, студент 3 курса, Петрозаводский
государственный университет, институт экономики и права, Россия, г.
Петрозаводск*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В данной статье рассматриваются и анализируются вопросы, связанные с организацией правильного питания спортсменов. Даются ряд практических рекомендаций: по расчёту суточной нормы калорийности рациона, с учётом типа телосложения; по сочетанию белков, жиров, углеводов; по времени приемов пищи в течение дня, а также о некоторых необходимых ограничениях в продуктах, употребляемых профессиональными спортсменами.

Ключевые слова: здоровье, режим питания, профессиональные спортсмены, тип телосложения, калории, спортивное меню, вредные продукты.

Annotation: This article discusses and analyzes issues related to the organization of proper nutrition of athletes. A number of practical recommendations are given: on the calculation of the daily caloric content of the diet, taking into account the body type; on the combination of proteins, fats, and carbohydrates; on the time of meals during the day, as well as on some necessary restrictions in products consumed by professional athletes.

Key words: health, diet, professional athletes, body type, calories, sports menu, harmful products.

Спортсмены различных видов спорта затрачивают огромное количество энергии и сил при длительных тренировках. Вследствие усиленных нагрузок

организм работает в интенсивном ритме. Для восстановления затраченной энергии и для поддержания себя в форме, необходимо правильное питание.

Правильное спортивное питание включает сбалансированные, натуральные, полезные, достаточно калорийные пищевые ингредиенты, употребляемые в пищу.

Питание спортсменов подразумевает под собой соблюдение следующих принципов [4]:

1. Необходимость подсчета калорий. Для того, чтобы питание спортсмена способствовало достижению определенной цели, необходимо производить расчет калорийности рациона и, исходя из расчета, определять размер потребляемых порций.

2. Принимать пищу необходимо каждые три-четыре часа. Иначе пищеварение будет функционировать неправильно.

3. Составляя рацион, следует учитывать имеющийся тип телосложения (экторморф, мезоморф, эндоморф). Экторморфы, которые имеют трудности с набором веса, должны при принятии пищи ориентироваться на профицит калорий. Мезоморфам, телосложение которых пропорционально, можно просто поддерживать форму, употребляя свою норму калорий. Эндоморфам, имеющим проблемы с быстрым и излишним набором веса, стоит питаться с дефицитом калорий, сжигая больше, чем потребляя.

Первое, что нужно сделать при составлении меню – рассчитать свою суточную норму калорий. Определить данное значение можно по следующей формуле [4]: $\text{норма калорий} = \text{вес (кг)} \times 30$. Получившееся число нужно увеличить в среднем на 20–30%, если целью является наращивание мышц. Экторморфам стоит добавить больше – около 40–50%. Эндоморфам можно ограничиться прибавкой в 10-15%, в противном случае возрастает риск набрать лишний жир.

Определив калорийность пищи, необходимо распределить структуру белков, жиров и углеводов в рационе. Большую долю в рационе спортсменов занимают углеводы (50-60%), так как они нужны для поддержания запасов

энергии и устранения разрушения мышц. Особую роль для спортсменов играют белки, которые составляют 30-35% рациона. Строительство мышечных волокон невозможно без их присутствия в рационе. Нормой белка при наборе массы тела является 2 грамма на килограмм веса в сутки. То есть спортсмену, вес которого составляет 80 кг, нужно съедать 160 г белка в сутки. Жиры должны составлять 10-20% рациона спортсмена. Полноценное количество жиров в рационе отвечает за работоспособность суставов, нагрузка на которые в любом спорте (за исключением шахмат) высока. Недостаток белков в питании спортсменов ведет к ухудшениям состояния здоровья и профессиональных результатов [1].

Составляя спортивное меню, стоит принимать во внимание способ распределения приемов пищи в течение дня. Рацион питания спортсмена в течение дня распределяется по калорийности следующим образом: завтрак - 30-35%; обед - 35-40%; ужин - 30-35%. Кроме того, при возможности следует делать небольшие перекусы между каждым приемом пищи. Здоровый перекус после активной тренировки является залогом прекрасных спортивных результатов. Особенно пригодны для потребления в качестве перекуса продукты, которые богаты протеином, такие как орехи, яйца, рыба и др. Именно благодаря протеину мышцы быстрее восстанавливаются и становятся крепче [2]. Также небольшие перекусы помогают не перегружать желудок перед физическими нагрузками, поддерживать организм в одном энергетическом ритме, и не создавать тяжесть, позволяя еде быстро перерабатываться.

Также стоит отметить, что есть некоторые ограничения в продуктах, употребляемых профессиональным спортсменам, среди которых выделяют следующие [3]:

- Кофе. Кофеин дает энергию лишь краткосрочно. Через определенное время вы будете чувствовать усталость и измотанность. Полезной альтернативой кофе может послужить зеленый чай;

- Соусы из магазинов. Кетчупы и соусы категорически запрещены спортсменам. В их составе содержится много красителей, консервантов, сахар и прочие вредные вещества;
 - Соль и сахар - белая смерть. Натуральный мед заменяет сахар, а соевый соус, лимонный сок или специи - соль;
 - Фаст-фуд содержит много красители, консерванты, канцерогены.
- Принимать в пищу его нежелательно не только спортсменам, а вообще всем.

Пример спортивного меню представлен в таблице 1.

Таблица 1. Спортивное меню

название блюда	грамм	ккал	граммы		
			белки	жиры	углеводы
Завтрак					
каша овсяная на молоке	200	204	6,4	8,2	28,4
кукурузная каша на воде	200	172	16,6	2,4	142
фруктовый салат с йогуртом	200	151	3	1,8	29,4
каша геркулесовая молочная	200	210	6,4	8,6	28,4
смузи (банан, малина, красная смородина, свежавыжатый яблочный сок)	200	116,6	1,6	0,48	24,8
Обед					
рыбная похлебка	200	146,9	19,5	5,2	6,0
бульон из говядины	200	130,0	18,0	6,0	2,6
минестроне	200	104,0	3,2	5,2	12,2
бульон из курицы	200	72	5,04	2,4	7,06
крем-суп из брокколи и шпината	200	261,4	5,6	23	7
микс салатов с яйцом пашот	200	192	268,8	23	2,8

вареная курица	150	255	37,8	11,1	0
макароны с овощами	150	192	6,8	33,5	0,17
тунец	200	278	48,8	9,2	0
запеченная грудка индейки	200	298	34,4	4,2	0,4
вареная свинина	150	562,5	33,9	47,4	0
свежие овощи	200	62	5	0,2	10
буррито с нежирным мясом	200	416	18,8	12,6	56
гречневая каша	200	217,4	8,8	3,8	37,2
отварной рис	200	116	4,4	1	49,8
Полдник					
запеканка из обезжиренного творога	150	222	48,15	21,9	2,4
чизкейк из обезжиренного творога	100	146	2,4	10,1	3,5
сорбеты ананас/груша/морошка/клюква	100	70	0,3	0,0	15,0
обезжиренный творог	200	202	36,02	3,68	6,68
Напитки					
свежевыжатый ананасовый сок	250	115,0	0,7	0,4	30,0
свежевыжатый грушевый сок	250	115,0	0,7	0,4	30,0
свежевыжатый яблочный сок	250	112,0	0,2	0,3	29,0
свежевыжатый мандариновый сок	250	113,0	0,7	0,4	30,0
свежевыжатый морковный сок	250	94,0	2,2	0,3	21,0
свежевыжатый грейпфрутовый сок	250	96,0	1,2	0,3	22,7
молоко обезжиренное	200	70	6,7	0,4	9,8

чай (черный, зеленый)	200	0	0	0	0
-----------------------	-----	---	---	---	---

Данное меню ориентировано на боевые и силовые виды спорта, футболистов, зимние виды спорта, атлетов. Анализируя меню, можно заметить, что в разделе «Завтрак» представлены блюда, по большей части содержащие углеводы. Так как они являются основным источником энергии для тела, необходимым для того, чтобы быстро зарядиться энергией. Перед спортивной тренировкой следует употреблять сложные углеводы, чтобы иметь достаточно сил на занятия. После тренировки рекомендуют употреблять небольшое количество простых углеводов, чтобы быстро восполнить силы. Также следует обратить внимание, что в категории «обед» представлены блюда, которые содержат больше белков и жиров. Строительным материалом в организме являются белки. Это обязательный и незаменимый компонент спортивного питания. Жиры являются важной составляющей здорового меню на каждый день. Рекомендация отказаться от их употребления в корне неверна. Определенное количество полезных жиров критически важно для рациона.

Размер порций определяется самостоятельно, основываясь на рассчитанную индивидуально норму калорий.

Также нелишним для спортсменов будет и употребление различных добавок. Их прием позволяет атлетам улучшить свои силовые и скоростные показатели, повысить выносливость и быстрее достичь желаемой цели. Принимаются добавки только при регулярных тренировках. Тогда эффективность занятий повышается, что даст положительный результат. Это касается натуральных добавок, которые не меняют гормональный фон человека. По-другому работают стероиды — препараты, влияющие на выработку гормонов и дающие быстрые результаты. Они небезопасны для здоровья. Употребляют такие добавки только профессиональные атлеты-силовики и другие спортсмены, готовящиеся к соревнованиям [4].

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что важнейшим условием достижения успехов в спорте является

рациональное, сбалансированное и достаточно калорийное питание. Правильное питание для спортсменов играет не менее важную роль, чем сами тренировки. То как вы отработаете свою тренировку, зависит от того, что вы едите. Вы не будете прогрессировать в спорте, если в вашем рационе не хватает питательных веществ. Так как при их недостатке организм берет энергию из подкожного жира. Поэтому от меню спортсмена многое зависит, неправильная диета может вам только навредить.

Библиографический список:

1. Жиры в спортивном питании: значение, виды, источники [Электронный ресурс]// MedWeb. 2020. URL: <https://www.medweb.ru/articles/zhiry-v-sportivnom-pitanii-znachenie-vidy-istochniki> (дата обращения: 06.12.2020).
2. Назарова М.В., Бабенко Л.В. Питание спортсменов/ М.В. Назарова, Л.В. Бабенко // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – 2012. - №2 [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-sportsmenov-1/viewer> (дата обращения: 06.12.2020).
3. Отличные преимущества тофу для бодибилдинга и лечения [Электронный ресурс]// Империясилы.рф. 2020. URL: <https://империясилы-рф.turbopages.org/xn--e1afbapcvjk6htb.xn--p1ai/s/pro-edu/morkov-dlya-sportsmenov-2.html> (дата обращения: 05.12.2020).
4. Правильное питание для спортсменов с рецептами и меню на каждый день [Электронный ресурс] // NaDietu.ru. 2018. URL: <https://nadietu.net> (дата обращения: 02.01.2021).