

УДК 796.015:642

**ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ**

**Маруарова А.Т.,**  
студентка 2 курса, КГПИ  
**Плужнов А.Е.,**  
старший преподаватель, КГПИ,  
г. Костанай, Казахстан

**Аннотация**

Әуесқой спортшылар үшін ең маңызды компоненттердің бірі уақытылы және белгілі бір көлемде тамақтану.

Қазіргі уақытта әр түрлі және жиі бір-біріне қарама қайшы келетін ұсыныстар көп, сол себептен әуесқой спортсменге тиімді ұсынысты таңдау қиын. Жаттығу кезіндегі тамақтану тәртібіне қатысты негізгі талаптар қарастырылады. Жогары спорттық нәтижеге жету үшін тамақтану тәртібін міндетті түрде жоспарлау керек.

**Аннотация**

Одним из важных компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов-любителей является рациональное сбалансированное питание.

В настоящее время мы имеем большое количество разнообразных и часто взаимно исключающих рекомендаций, в которых спортсмену-любителю сложно ориентироваться.

В статье рассматриваются основные требования к рациону питания во время тренировок и в дни соревнований, а также рекомендации как соблюдать питьевой режим, не теряя спортивной формы. Необходимость планирования питания является важным условием достижения высокого спортивного результата.

**Abstract**

One of important components of providing high level of the functional state of sportsmen - amateurs is the rational balanced nutrition.

Presently there is a generous amount of various and often mutually exclusive recommend-dations that are difficult to be followed by an amateur.

In the article the basic requirements to the ration of nutrition during training and in the days of competitions, and also how to observe the drinkable mode not losing a sport form. A necessity of planning of nutrition is the important condition of high sport result achievement.

**Түйінді сөздер:** денсаулық, тамақ, спортшылар, жаттығу, жарыс.

**Ключевые слова:** здоровье, рацион питания, спортсмены-любители, соревнования.

**Keywords:** health, range of food, amateur sportsmen, competition.

## 1. Введение.

Питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении активного долголетия огромной армии людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности, – спортсменов-любителей, или, как их часто называют, физкультурников.

Если вы делаете утреннюю зарядку или бегаєте в течение 15 мин. в день, никаких особенных требований к питанию не предъявляется. При таких нагрузках расход энергии невелик. Следует руководствоваться общими законами и правилами рационального питания. Если же нагрузки выше, то свое питание необходимо корректировать.

Когда же можно устроить основной прием пищи и чем питаться? В принципе, организм сам подскажет. Но основной прием пищи следует организовывать не ранее чем через полчаса, а лучше через час после нагрузки. Физические нагрузки снижают активность работы пищеварительной системы. В утомленном состоянии организм не желает употреблять некоторые продукты, какими бы полезными они ни были. Избирательный аппетит (влечение к определенным продуктам) – неплохой советчик в питании. Такой аппетит направлен на устранение дефицита определенных питательных веществ. Проще говоря, природа-мать посредством избирательного аппетита сообщает, что требуется организму в настоящий момент.

Таким образом, при проведении тренировок в основном можно опираться на принцип «по желанию» при сохранении чувства меры в отношении количества потребляемой пищи. Но нет ничего абсолютного. Полностью полагаться на избирательный аппетит тоже нельзя. Иногда через 2-3 часа после тренировки чувствуешь, что хочется что-то съесть, но трудно понять, что именно. Вот здесь возможны серьезные ошибки. Следует ограничивать, а в первые часы после тренировки исключить, жирную, копченую, острую пищу, так как она перегружает печень.

## 2. Обсуждение.

### Питание спортсменов-любителей.

При значительных физических нагрузках происходит выделение кислых продуктов в кровь, что может нарушить кислотно-щелочное равновесие в организме, а такое нарушение приводит к повышенной утомляемости и другим неблагоприятным последствиям. Поэтому следует употреблять продукты, имеющие щелочную реакцию: фрукты, овощи, молочные и растительные продукты, фруктовые соки и щелочную минеральную воду.

Следует отметить, что при длительных тренировках, вызывающих выраженное потоотделение, резко ускоряется выведение водорастворимых витаминов и минеральных солей, особенно кальция, натрия, калия. Недостаток кальция и калия может привести к судорогам в икроножных мышцах и мышцах бедра, что нередко наблюдается у бегунов на длинные дистанции, велосипедистов, лыжников. Очень важно нормальное обеспечение организма железом, необходимым для образования гемоглобина – главного переносчика кислорода в организме. Существует прямая связь между уровнем обеспеченности организма железом и уровнем физической работоспособности, она обусловлена значимостью железа для транспорта кислорода в крови, тканевого дыхания и окислительного фосфорилирования. У занимающихся массовой физической культурой, как и у спортсменов, адаптация к систематическим нагрузкам, особенно аэробного характера, может сопровождаться нарушениями в обмене железа, что влечет за собой развитие железодефицитных состояний. Ликвидации дефицита железа способствует рацион, обогащенный мясными продуктами, овощами, зеленью, фруктами. Наряду с этим необходимо рационально использовать овощи в качестве гарнира к мясным блюдам и аскорбиновую кислоту, которая эффективно влияет на усвоение железа.

При интенсивных тренировках организм периодически нуждается в подпитке. Даже тренированные спортсмены время от времени сталкиваются с такой ситуацией: внезапное появление чувства голода, слабость, головокружение, сильная потливость, темнота в глазах. На спортивном жаргоне такое состояние называется «синдромом голода». Такое может случиться и со спортсменом-любителем при перенапряжении или при нахождении в плохой фи-

зической форме. «Синдром голода» связан с резким падением уровня сахара в крови, истощением запасов углеводов. Поэтому всегда следует иметь с собой немного кураги, изюма, сушеных бананов, орехов, сахара.

У студентов-спортсменов, особенно в зимне-весенние месяцы, могут быть явления гиповитаминоза, обычно обусловленные недостатком витаминов в пище. Важно выявление первых признаков гиповитаминоза в напряженные периоды тренировок и учебных занятий. Такими признаками являются утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, апатия. К признакам уже развившегося гиповитаминоза относятся отеки, разрывленность десен, фурункулез и т. д. Гиповитаминоз у студентов-спортсменов недопустим. Проблема достаточного обеспечения организма студентов-спортсменов витаминами очень важна, так как потребность в них в условиях напряженной учебной и тренировочной работы значительно возрастает.

Витамины следует применять после консультации врача. Некоторые витамины при их передозировке могут нанести вред. Известны, например, случаи отравления препаратами витаминов А и D, которые в больших дозах токсичны. Передозировка витамина РР истощает запасы богатого энергией вещества АТФ, необходимого для нормальной работы сердца и мышц, что ведет к серьезному нарушению обменных процессов. Передозировка витамина С способствует появлению общего возбуждения, бессонницы, приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой системе, раздражает слизистую оболочку языка и желудка и т. д.

Лучшим способом удовлетворения потребности студентов-спортсменов в витаминах является разнообразие ассортимента продуктов питания. В них витамины содержатся, как правило, в выгодных для организма соотношениях и лучше усваиваются.

Для витаминной обеспеченности организма и повышения работоспособности рекомендуется принимать различные комплексные препараты, особенно при скоростных, силовых и длительных нагрузках, требующих большой выносливости.

#### **Основные требования к рациону питания в дни соревнований.**

Дни соревнований в жизни спортсмена – наивысшее время нервно-эмоциональной физической нагрузки. Естественно, что в такие дни выверенный режим и рацион питания важны и должны соблюдаться неукоснительно. Требования к режиму и рациону питания сводятся к следующему:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (незадолго до соревнований). Все продукты должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к их способу приёма. Спортсменам должно быть заранее известно, какая пища входит в рацион и когда её надо принимать. Пища должна сохранять и поддерживать уровень высокой спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто и понемногу только ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям – нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается снижением объема и интенсивности тренировок за неделю до соревнований либо увеличением потребления углеводов. Возможно сочетание того и другого.

4. Увеличивать содержание углеводов в рационе и снижать физические нагрузки, создавать запасы гликогена, столь необходимые для выполнения соревновательной работы. Однако надо помнить, что при этом может увеличиться и масса тела. Например, если в 2 раза увеличены запасы гликогена в организме, то при объеме мышечной массы в 30–35 кг произойдет прибавление в массе тела на 1600–1800 г. Это обусловлено тем, что в мышцах 1 г гликогена связывает примерно 3 г воды.

5. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты. Необходимо постепенно увеличивать потребление углеводов в течение недели до соревнования.

**Как соблюдать питьевой режим, не теряя спортивной формы.**

Существенным фактором, лимитирующим высокую спортивную работоспособность, являются потери воды и солей, и как следствие, нарушение терморегуляции организма спортсмена. Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 часа у спортсмена с массой тела 70 кг достигают 1,5–2 л/час (при 20–25С°). При такой нагрузке, если бы не было терморегуляции, температура тела могла бы подняться на 11° выше нормы. Следует подчеркнуть, что единственно надежный способ физиологически правильно возмещать потери воды и солей – это употреблять специальные растворы глюкозы с солями калия и небольшими порциями натрия через 10–15 минут. Поступление жидкости не должно превышать 1 л/час, и желательно, чтобы её температура была в пределах 12–15°. Это связано с положительным влиянием охлаждения полости рта и носоглотки на процессы терморегуляции.

Разработан ряд рекомендаций по поддержанию баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований. Они таковы:

1. Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и её потреблением. Никогда не выходить на старт с отрицательным балансом воды!

2. Следует «запасаться» водой перед стартом, выпивая 400–600 мл. за 40–60 минут до него.

3. Во время соревнований необходимо принимать небольшие порции (40–70 мл.) воды или углеводно-минеральных напитков, и как можно чаще. Для этого используются специальные баллоны для воды, такие как у велосипедистов. Это гигиенично и удобно. На марафонских дистанциях, велогонках на шоссе при высокой температуре воздуха спортсмены должны обязательно пить, если даже они не испытывают жажды. Необходимо при этом строго выполнять график питьевого режима.

4. В течение дня пить воду следует небольшими порциями. Обильное и беспорядочное потребление воды ведет к перегрузке организма жидкостью, увеличивает потоотделение, затрудняет работу сердца, снижает работоспособность и выносливость. Большое количество воды, принятое за 1 раз, переполняет на некоторое время кровяное русло и уменьшает осмотическое давление.

5. Нельзя употреблять большие количества охлажденной жидкости.

6. Не следует пользоваться никакими солевыми таблетками. Соли должны быть достаточно в обычной пище.

7. Начинать восполнять потери воды и солей следует сразу же после финиша. Все необходимые напитки должны быть под рукой.

8. После напряженных тренировок и соревнований, вызывающих значительные потери воды, возмещать их надо постепенно на протяжении 2 дней, используя для этого, кроме воды, жидкие блюда.

9. Питьевой режим влияет на пищеварение, при этом вода возбуждает желудочную секрецию. Однако избыточное её потребление уменьшает концентрацию пищеварительных соков.

**Питание и коррекция массы тела.**

Очень часто перед соревнованиями возникает необходимость снижения массы тела («сгонка веса»). Это особенно актуально для всех видов борьбы, бокса, гимнастики, фигурного катания на коньках, тяжелой атлетики и др. Основным принципом снижения массы тела является применение низкокалорийных рационов питания.

Ниже приводится ряд рекомендаций и советов, которые в одинаковой мере пригодятся и спортсменам, и людям, не занимающимся спортом, с избыточной массой тела:

1. Необходимо перейти на низкокалорийный рацион. Цель всех низкокалорийных рационов – снизить потребление пищи (энергии), уменьшить запасы жира в организме, сохранив при этом спортивную работоспособность. Если спортсмен при таком рационе быстро

«сгоняет вес» за счет потери углеводов и жидкости, то это может привести к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности. Этого не следует допускать.

2. Постоянно контролировать массу тела. Контроль осуществляется путем взвешивания всегда в одинаковых условиях – утром натощак. Надо помнить об обычных колебаниях массы тела в 1–2 кг, особенно у женщин.

3. Недопустимо резкое снижение калорийности потребляемой пищи: это необходимо делать постепенно. Известно, что организм может существовать при низком уровне потребляемой энергии – 1500 ккал. в сутки и менее. Но у спортсменов это может не только снизить уровень физической работоспособности, но и повлечь за собой отрицательные сдвиги в состоянии здоровья.

4. Наиболее традиционные и распространенные рационы для «сгонки веса» связаны с отказом от сладкого, выпечки, картофеля, хлеба и т. п. Но при этом происходит потеря углеводов, способность организма поддерживать запасы гликогена заметно падает. Это приводит к снижению спортивной работоспособности.

5. Эффективен рацион, в котором отсутствуют жиры и сохраняются белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Для этого необходимо исключить из меню продукты с видимым жиром, а затем постепенно снижать количество потребляемой пищи – на 10, 15, 20, 25%.

6. Идеальный вариант рациона питания – это сбалансированный рацион со сниженной калорийностью, позволяющий худеть на 1 кг за 1–2 недели. Если при этом начинает снижаться спортивная работоспособность, то необходимо увеличить количество углеводов в пище.

7. Употребление алкоголя при «сгонке веса» запрещается категорически. Алкоголь содержит энергии в 1,5 раза больше, чем белки или углеводы.

8. При достижении желаемой массы тела не следует менять резко рацион питания. Можно постепенно увеличивать объем потребляемой пищи. Переходный рацион не должен противоречить требованиям тренировочной и соревновательной программ. Иногда можно ввести в меню любимое блюдо или напиток, которые были исключены из низкокалорийного рациона. Если масса тела вновь увеличивается, необходимо снова перейти на сбалансированный низкокалорийный рацион.

9. Не употреблять диуретиков. Они представляют опасность для здоровья (особенно при интенсивных и длительных тренировках). Кроме того, диуретики приводят к потере калия, необходимого для нормального обмена веществ.

Несколько слов о похудении. Многие девушки, занимающиеся фитнесом, ставят именно эту цель. Мы хотим дать несколько советов и обратить внимание на наиболее распространенные ошибки:

1. Худеть нужно медленно. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, не более чем на 3 кг в месяц, то есть на 100 г. в день. Организм должен успевать приспособиваться. В противном случае кожа станет дряблой, так как она не будет успевать сокращаться вслед за быстро уменьшающимися в объеме подкожной жировой клетчаткой и мышцами. Возможны нарушения работы других органов и систем.

2. Калорийность рациона не должна быть меньше основного обмена, то есть 1400–1700 ккал. в сутки.

3. При уменьшении калорийности принимаемой пищи необходимо увеличивать физическую нагрузку.

4. Снижая калорийность рациона, ни в коем случае нельзя сокращать потребление незаменимых пищевых веществ: полноценных белков, витаминов, минеральных веществ, полиненасыщенных жирных кислот. Иначе произойдет резкое снижение скорости обменных процессов в организме, что будет способствовать сохранению жировых запасов.

5. Уменьшение калорийности рациона должно происходить за счет снижения потребления жиров животного происхождения и углеводов, в первую очередь рафинированных – сахара, кондитерских изделий, продуктов из муки высшего сорта.

6. Целесообразно употреблять продукты, имеющие отрицательную энергетическую ценность, то есть те, на усвоение которых требуется больше энергии, чем выделяется при их переваривании. Это свежие овощи: морковь, свекла, репа, брюква, капуста.

7. Питание в течение недели должно характеризоваться различной калорийностью для того, чтобы организм не перешел на низкий сберегающий уровень энергообмена и максимальное усвоение питательных веществ. Для этого необходимо чередовать дни с обычной, низкой и очень низкой (разгрузочные) калорийностью рациона. Например, в неделю могут быть 2 дня с обычной калорийностью рациона, 4 – с низкой калорийностью и 1 – разгрузочный день.

### **3. Выводы.**

1. Рост спортивных результатов возможен не только за счёт увеличения тренировочной нагрузки, её интенсивности, но и за счёт рационального питания, которое должно быть полноценным.

2. Для спортсменов-любителей можно рекомендовать использование разнообразной белковой пищи с низким содержанием жиров. Для уменьшения количества жиров надо правильно готовить продукты. Следует избегать жарки, лучше выбирать отварные и тушёные блюда. В салатах масло можно заменить низкокалорийными приправами.

3. При занятиях спортом нужно осторожно подходить к различным однообразным разгрузочным диетам. Питание должно быть разнообразным, включать все незаменимые пищевые вещества. В противном случае резко возрастает опасность травм, развития заболеваний и вместо оздоровления можно получить тяжёлые нарушения здоровья.

### **Список литературы**

- Бузник И.М. Энергетический обмен и питание. – М., 1978.  
Вейдер Д. А. Журнал «Мускулы и фитнес». – 2006. – № 3–4.  
Волгарев М.Н., Батулин А.К., Гаппаров М.М. Углеводы в питании населения России // Вопросы питания. – 1996. – № 2.  
Воробьев Р.И. Питание и здоровье. – М., 1990.  
Копинов А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта. // Muscle Nutrition Review, 1999.  
Нормы физиологических потребностей пищевых веществ и энергии для различных групп населения СССР: утверждены МЗ СССР 28.05.1991, № 5786.  
Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1986.  
Припутина Л.С. Пищевые продукты в питании человека. – Киев: Наукова думка, 1984.  
Сайт Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов <http://www.bulanoff.ru>  
Сайт «Питание для спортсменов» <http://bodystrong.info>