



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ПОДГОТОВИЛ: ученик 10А класса
МБОУ лицея №3 г. Иркутска
Хлебников Кирилл
Научный руководитель: Ерлыков А.В.



В физической подготовке, помимо рационально построенных знаний, большое значение имеет организация правильного питания, обеспечивающая ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся. К режиму питания следует подходить с рациональных позиций.

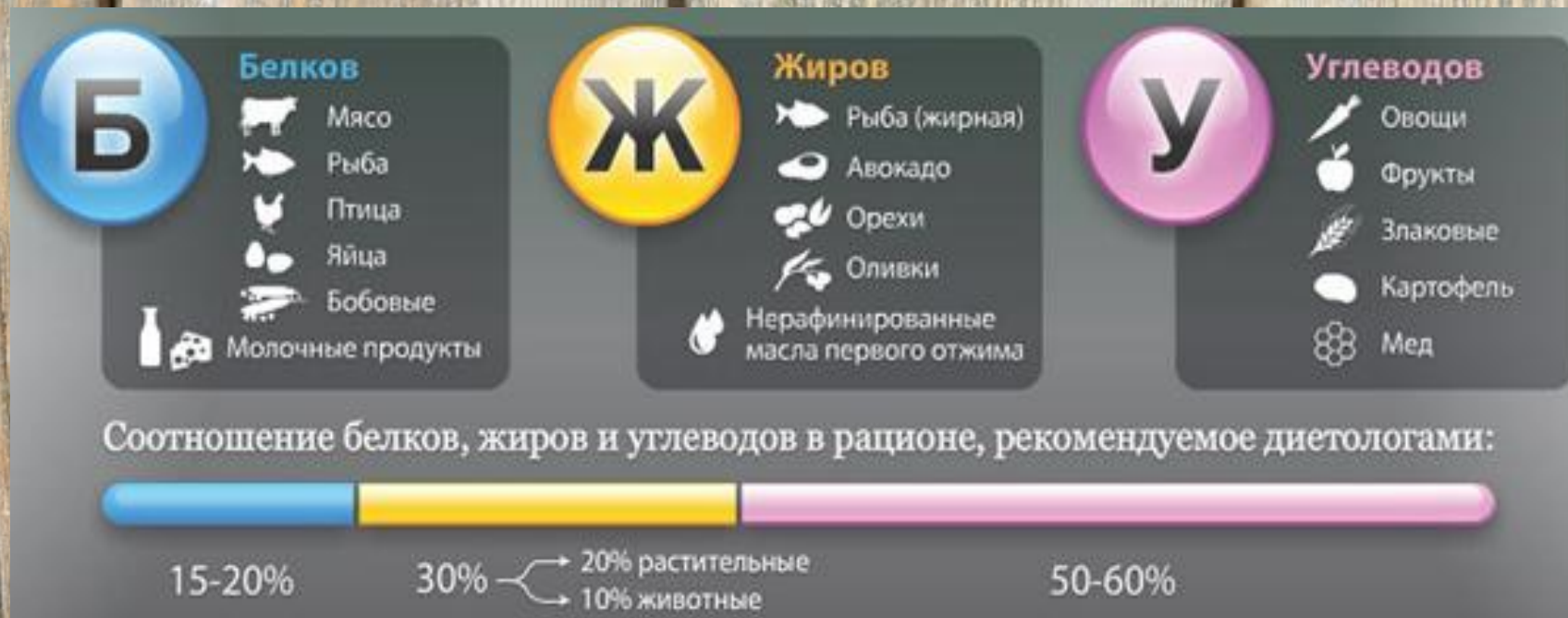
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ:

- Потребляемая пища не должна быть тяжёлой
- Пища должна обладать высокими вкусовыми качествами
- Пища должна быть полноценной и разнообразной
- Приём пищи должен быть регулярным, дробным, к тому же в одни и те же часы
- Пища должна соответствовать норме калорий
- Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

В пище содержится богатые энергией питательные вещества, белки, витамины, соли, микроэлементы, клетчатка, вода и другие необходимые для нормальной жизнедеятельности компоненты.

Энергия в пище содержится в виде белков, жиров и углеводов. Условно, все питательные вещества, которые мы потребляем в пищу, можно разделить на 3 основных составляющих — **белки, жиры и углеводы (БЖУ)**. Оптимальные пропорции **БЖУ** среднестатистического человека выглядят так:



Однако стоит отметить, что в рационе спортсменов, особенно занимающихся в тренажерном зале, белков должно быть заметно больше, чем для среднестатистического человека. Поэтому для спортсменов следует смещать количество белков в большую сторону и сделать это выйдет за счет жиров. Также надо учитывать, что 2-3 грамма белка на каждый килограмм веса тела считается идеальным для набора мышечной массы для мужчин. Женщинам же количество белков следует сократить до 1-1.5 г.

В конечном результате **для спортсменов БЖУ** будет выглядеть следующим образом:

Белки: 20%

Жиры: 15%

Углеводы: 65%



ИСТОЧНИКИ БЖУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.

Белки
20%

Жиры
15%

Углеводы
65%



Значение жиров в питании спортсменов:

- Для улучшения обмена веществ
- Для силы, выносливости и скорости реакции
- Для снабжения тканей кислородом и питательными веществами
- Для предупреждения гипервитаминоза

Значение белков в питании спортсменов:

- Для образования мышечных волокон;
- Для восстановления тканей после травм;
- Для обменных процессов, интенсивность которых у спортсменов особенно высока;
- Для нормальной работы иммунной системы;
- Для регулирования гормональных процессов;
- Для полноценного снабжения организма кислородом.

Значение углеводов в питании спортсменов:

- Для роста мышц и их стимуляции
- Главный источник энергии в организме
- Для слаженной работы ЖКТ
- Для восстановления сил после тренировок
- Для улучшения общего состояния организма



НЕКОТОРЫЕ ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ



Витамины и С

Играет одну из важнейших ролей в организме спортсмена. Обеспечивает образование нового вещества соединительной ткани. Улучшает обмен веществ.

Витамины и В6

Участвует во всех процессах роста мышечной ткани. Важен для правильного усвоения жиров, белков и углеводов.

Витамины и В2

Участвует почти во всех процессах обмена веществ. Избавляет от симптомов перенапряжения и анемии. Особенно следует применять в период больших психофизических нагрузок.

Витамины и D

Способствует повышению выносливости. Снижает признаки усталости. Помогает усваивать элементы, важные для мышечного сокращения.

Витамины и Е

Регулирует мышечную утомляемость, улучшает белковый обмен. Незаменим при серьёзных физических нагрузках

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ ДЛЯ

СПОРТСМЕНА

При составлении спортивного меню следует обязательно руководствоваться БЖУ, рассчитывать калорийность. Особенно внимательно следует относиться к перечню продуктов, особенностям термической обработки, разработке специальных блюд. Всё выше перечисленное должно соответствовать запросам и потребностям организма спортсмена.

Всю пищу принято делить на **6 основных групп**:

- Кисломолочные продукты
- Продукты животного происхождения
- Хлебо-булочные и мучные изделия; источники быстрых углеводов (сахар)
- Жиры
- Овощи
- Фрукты и ягоды

В спортивном питании предпочтение должно отдаваться продуктам животного происхождения как источникам белка, а так же овощам и фруктам как источникам витаминов и минералов. Но при этом меню спортсмена не должно быть перегружено одной или несколькими группами продуктов, продукты всех групп должны употребляться в относительно одинаковых пропорциях. Из рациона следует исключить жареную пищу и «фастфуд». Так же следует снизить употребление хлебо-булочных изделий и продуктов, с излишним содержанием крахмала.



Группа видов спорта	Вид спорта	Пол	Энерготраты			Белки, г			Жиры, г		Углеводы, г
			ккал	кДж	всего	животные	растительные	всего	животные	растительные	
1. Виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками	Шахматы, шашки	М	2800-3200	11704-13376	96-109	48-55	48-55	90-103	68-77	22-26	382-438
		Ж	2600-3000	10870-12540	89-102	45-51	45-51	84-97	63-73	21-24	355-410
2. Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, стрельба (пулевая, из лука, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	М	3500-4500	14630-18810	120-154	60-77	60-77	113-145	85-109	28-36	478-615
		Ж	3000-4000	12540-16720	102-136	51-68	51-68	96-129	72-97	24-32	410-546
3. Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бег на 400, 1500 и 3000 м, борьба (вольная, дзюдо, классическая, самбо), бокс, горные лыжи, легкоатлетическое многоборье, спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, хоккей – с мячом, с шайбой, на траве, футбол)	М	4500-5500	18810-22990	154-174	77-87	77-87	145-177	109-133	36-44	615-765
		Ж	4000-5000	16720-20900	136-158	68-79	68-79	129-161	97-121	32-40	546-695
4. Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Альпинизм, бег на 10000м, биатлон, велогонки на шоссе, гребля (академическая, на байдарках, каноэ), коньки (многоборье), лыжные гонки, лыжное двоеборье, марафон, ходьба спортивная	М	5500-6500	22990-27170	174-190	87-95	87-95	177-210	133-158	44-52	765-920
		Ж	5000-6000	20900-25080	158-175	79-88	79-88	161-193	121-145	40-48	695-849

Для сбалансированного питания нужно рассчитать норму КБЖУ на день

ПРИМЕР МЕНЮ СПОРТСМЕНА НА ТРИ ДНЯ:

День первый:

завтрак – мюсли на молоке, пара вареных яиц, сок;

второй завтрак – творог с блинами, стакан молока;

обед – борщ, плов с мясом, какао с молоком;

полдник – фруктовая нарезка из бананов, апельсинов, яблок, киви, стакан йогурта;

ужин – вареная куриная грудка, овощной салат, сок.



День второй:

завтрак – овсяная каша на молоке с сухофруктами, орехами, 2 варёных яйца, стакан молока или кефира;

второй завтрак – нежирный кефир, несколько бананов, апельсин;

обед – куриная грудка отварная, гречневая каша, овощной салат, сок;

полдник – бутерброд с ветчиной и нежирным сыром, стакан молока;

ужин – ассорти из овощей, отбивная из курицы или говядины, стакан молока.



День третий:

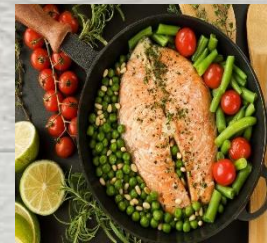
завтрак – жаркое с сыром в горшочке, апельсин, стакан молока;

второй завтрак – пирог с мясом, йогурт или кефир;

обед – гороховый суп с мясом, картофель в мундире, тушеные овощи, сок;

полдник – цветная капуста в кляре, стакан молока;

ужин – отварные куриные грудки с брокколи, банан, сок.



Питание при низких температурах

Поступление энергии с пищей требуется повышать на 3-5% при каждых 10° С ниже средней температуры, начиная от +10°С. При тренировках в условиях низких температур в рацион спортсменов вносят некоторые изменения. В связи с повышенными растратами энергии следует на 15-25% увеличить калорийность потребляемой пищи — в первую очередь, за счет жиров животного происхождения, а также содержание белков в рационе. Потребление витаминов С и В, должно превысить норму на 30—50%. По рекомендации врача возможны дополнительный прием витамина Д или ультрафиолетовые облучения. Следует осуществлять комплексную витаминизацию.

Питание при высоких температурах

В пище следует повысить количество соли и специй для стимуляции работы ЖКТ, которая в условиях высоких температур значительно понижается. Рекомендуется снизить количество потребляемых белков и повысить количество углеводов, животные белки и жиры будут особенно полезны при высоких температурах, их следует принимать в жидком виде (например, молоко). Рекомендуется следить и своевременно повышать уровень таких витаминов, как А, группы В, С, РР. В условиях повышенных температур калорийность рациона должна быть снижена за счёт потребления жиров.





Питание спортсменов перед соревнованиями:

При планировании питания перед соревнованиями следует учитывать, что особенно важна еда, принятая за 12 часов до соревнований, еда, принятая, например, за 4 часа до соревнований, едва ли сыграет важную роль. Перед соревнованиями рекомендуется есть побольше картофеля, хлеба, соусов, риса и остальных источников углеводов в организме. Следует есть очень мало жиров и очень осторожно относиться со специями и поваренной солью. Перед соревнованиями в пище должно содержаться как можно меньше клетчатки, поэтому следует отказаться от употребления овощей и фруктов. Последний приём пищи перед соревнованиями рекомендуется провести не позднее, чем за 4 часа до начала соревнований.

Питание спортсменов во время соревнований:

В дни соревнований рекомендуется употреблять завтраки, включающие крепкий бульон, отварную курицу с рисом или мясо с небольшим количеством отварного картофеля, яйца всмятку, белый хлеб, компоты, чай. На дистанции (марафонский бег, спортивная ходьба, лыжный спорт) пища должна быть исключительно жидкой или полужидкой, приятной и слегка кисловатой на вкус, пища должна быть тёплой. Во время соревнований ни в коем случае нельзя менять привычный режим питания. Следует придерживаться таких блюд, которые при небольшом объёме имеют высокую энергетическую ценность.

Питание спортсменов после соревнований:

В течение 3-4 дней после соревнований следует уменьшить в рационе количество употребляемых жиров. Обогатить его следует повышенным количеством углеводов и продуктов, содержащих липотропные вещества. При восстановительном периоде следует употреблять такие продукты, как творог, молоко, молочнокислые продукты, мясо, печень, овсяную и гречневую каши, 30% из жиров

ПРОДУКТЫ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



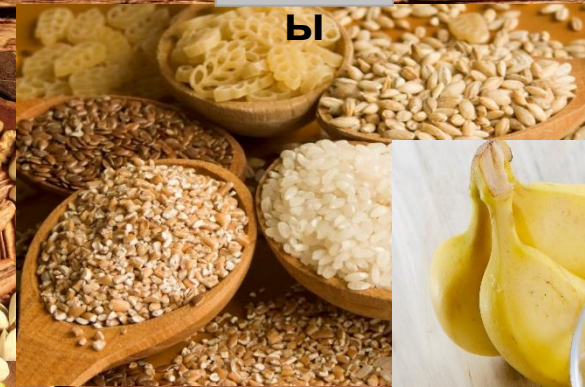
**Рыба и
морепродукты**



**Семечк
и**



Орехи



**Круп
ы**



Бананы



Куриная грудка



Макароны



Яйца



Грибы

правильно, то предупредите об этом Ваших родителей, чтобы они были готовы поддержать Вас материально и морально.

- Продумывайте меню на всю неделю в выходные, составляйте списки необходимых продуктов, чтобы обеспечить себя ими заранее.
- Постарайтесь вести подсчёт съеденных калорий и БЖУ хотя бы 2-3 недели. Потом Вы уже будете интуитивно съедать столько, сколько Вам необходимо.
- Для восстановления баланса питательных веществ после тренировки, делайте с собой протеиновый коктейль. Вот один из рецептов одного, который я делал чаще всего: треть пачки творога; 2 сырых яйца; 1 банан; 300 мл кефира; чайная ложка меда; всё тщательно смешать в блендере или миксером.
- На завтрак сытнее и быстрее всего есть мюсли с молоком, один бутерброд и банан. Такой завтрак обеспечит Вас достаточным количеством энергии на 3-4 часа в школе, или на одну полноценную тренировку.
- Если перед тренировкой у Вас нет возможности поесть дома или в столовой, то пополнить нужный запас калорий, жиров и углеводов поможет фастфуд (гамбургер, ролл, шаурма, кола). Но ни в коем случае нельзя так питаться каждый день, такая еда может вызывать привыкание.
- Потребляйте больше свежих фруктов и овощей. Берите их с собой в школу и тренировку. Жидкость из овощей и фруктов усваивается гораздо лучше, чем бутилированная вода.
- Ешьте больше мяса. Если нет времени на приготовления мяса в духовке, то просто отварите его тонкими ломтями, берите с собой, употребляйте его с хлебом в виде бутерброда.
- Когда Вы достигните своей цели, ни в коем случае не бросайте здоровое питание: через некоторое время Вы потеряете свою форму. Нужно лишь слегка уменьшить количество еды (если Вы набирали вес) либо увеличить

СОВЕТЫ ОТ АВТОРА





ВЫВОД:

Спортивное правильное питание важная составляющая жизни любого спортсмена. Такой рацион должен соответствовать нормам и правилам, быть сбалансированным и подобранным индивидуально. Пища спортсменов должна быть подобрана с учётом КБЖУ для людей, занимающихся физическими нагрузками. Рацион во многом зависит от этапа занятий спортсмена, индивидуальных потребностей. Питание для спортсмена основа красивого тела, силы и повышенной выносливости.