

Особенности спортивного питания у тяжелоатлетов 2 курс УОР

Выполнил: Егорова Анжелика

2 курс 121 группа

Проверил: Попова Роза Эрдынеевна

Актуальность исследования:

Проблема питания была и остаётся для спортсменов и их тренеров очень важной. Не секрет, что правильное питание - немаловажная составляющая итогового спортивного результата каждого спортсмена.

Сбалансированный рацион помогает достичь хорошей работоспособности на тренировках, быстрого восстановления между тренировками, снижает риск заболевания, помогает поддерживать нужный вес

Цель работы:

Исследовать особенности спортивного питания у тяжелоатлетов 2курса УОР






Задачи:

Изучить данные научно-методической литературы по проблеме формирования рационального питания людей, занимающихся тяжелой атлетикой, провести сравнительный анализ данных по определению рационов и режимов питания спортсменов, сделать вывод



Материалы и методы:

Анализ и сравнение данных научно-методической литературы



Рацион спортсмена должен составляться со строгим учётом некоторых принципов

- 1.Соблюдение энергетического баланса между поступлением и расходом энергии
- 2.Учёт содержания спортивной деятельности(этапы тренировочного процесса)
- 3.Сбалансированность питания с учётом особенностей данного вида спорта и интенсивности нагрузок
- 4.Учёт индивидуальных способностей спортсмена
- 5.Использование пищевых веществ таким образом,чтобы улучшить работу важнейших органов спортсмена
- 6.Использование продуктов обеспечивающих повышение скорости, наращивание мышечной массы и увеличение силы
- 7.Рациональное введение в организм белков,жиров,углеводов, витаминов,минералов в период “сгонки” веса при переходе спортсмена в заданную весовую категорию
- 8.Адекватность приёма пищи режиму тренировок и соревнований

Основные требования к спортивному питанию

- Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:
- Обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);
- Активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологически активные вещества и различные натуральные добавки);
- Регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии);
- Изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений).

Пищевой рацион для спортсменов

- Качественный состав пищи для атлетов должен подбираться с учётом индивидуальных физических характеристик, особенностей спортивной дисциплины, уровня нагрузок. Но независимо от того, в каком виде спорта занят спортсмен, его пища должна содержать все необходимые макро- и микроэлементы.
- **По качественному составу правильного питания для спортсмена должно быть приближено к формуле: 30%-белки, 60%-углеводы, 10%-жиры.**
- Следует помнить также о микроэлементах и витаминах, которые могут поставляться в организм как в составе разнообразной по происхождению пищи, так и в виде специальных лекарственных комплексов



Белки

- Это **наиважнейший компонент в спортивном питании. Значение белков в организме многогранно:**
- Это строительный материал, из которого организм производит все биологические структуры (из протеина состоит мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани);
- Белки выступают в качестве катализаторов, ускоряющих в миллионы раз биохимические процессы;
- Белки входят в состав гормонов и являются факторами роста;
- Протеины выполняют транспортную функцию, обеспечивая ткани кислородом и питательными веществами;
- **Белки содержатся в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах**



Углеводы

- Углеводы-основа для метаболических и энергетических процессов. Во время нагрузок углеводные соединения расходуются особенно интенсивно. Для спортсменов полезней употреблять «сложные» углеводы, которые содержатся в коричневом рисе, пшенице, чёрном хлебе, фруктах и овощах, а не «простые»-те что в избытке находятся в сахаре, сладостях и лимонаде. Сахар спортсменам лучше заменить на мёд, в котором помимо углеводов содержится невероятное количество витаминов и микроэлементов.



Жиры

- Ещё один источник энергии и строительного материала, который входит в состав всех клеточных мембран. Основной процент расхода жиров у спортсменов приходится на выполнение трудоёмких и медленных упражнений, на поддержание постоянной температуры тела и стабильную работу внутренних органов во время нагрузок.





Вывод:

Таким образом, рациональное питание является важнейшим условием достижения спортивного успеха и сохранения здоровья. При формировании питания спортсменов учитываются особенности вида спорта, этапы тренировочного процесса, индивидуальные особенности спортсмена. Питание должно быть сбалансированным и адекватным характеру и объёму тренировочных и соревновательных нагрузок.



Спасибо за просмотр!