

**Кравченко Олег Романович**

студент

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема спортивного питания в жизни спортсменов. Авторами подробно анализируются важнейшие составляющие рациона питания спортсменов.*

***Ключевые слова:** спортивное питание, спортсмен, спорт.*

Цель, стремление, упорство, выносливость и мышление – вот важнейшие качества для того, чтобы стать хорошим спортсменом. Чтобы добиться успехов в том или ином виде спорта, нужно постоянно тренироваться, как можно чаще и больше. Также многое зависит и от тренера, конечно, но вы сами должны себя делать, ведь это ваш интерес и ваша цель. Большое внимание стоит уделить здоровью, так как повышение нагрузок, при слабом иммунитете или недостаточной функциональности какого-либо органа может сломать вашу, так и не начатую карьеру великого футболиста, пловца, биатлониста, боксера, культуриста и так далее. Чтобы избежать крушения цели, и поддерживать здоровье в норме, обязательно должно присутствовать правильное питание для спортсменов по специально составленному режиму и рациону.

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Спортивное питание направлено, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укреп-

ление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни.

В зависимости от вида спорта, человек нуждается в том или ином меню питания. Самым же главным в питании спортсмена, является потребление витаминов и минеральных добавок. Также нужно отдавать отчет, что при усиленных физических нагрузках происходит большая потеря энергии. Соответственно, обязательно стоит обратить внимание на калорийность пищи, но и не стоит сбрасывать со счетов то, что пища должна быть максимально здоровой.

Спортсмены затрачивают огромное количество энергии на поддержание во время нагрузок важнейших жизненных функций (работы сердца, пищеварения, дыхания): внутренние органы во время атлетических упражнений работают в усиленном режиме. Если питательных веществ будет недостаточно, возникнет энергетический дисбаланс, который приведёт к истощению организма.

Вот почему правильное питание спортсмена так важно. Рацион атлета должен быть оптимально сбалансирован и покрывать энергозатраты: в состав потребляемой пищи должны входить исключительно натуральные и здоровые продукты растительной и животной природы.

Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:

1. Обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач).
2. Активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки).
3. Регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии).
4. Изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений).

По качественному составу правильное питание 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:

1. Это строительный материал, из которого организм производит все биологические структуры (из протеина состоит мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани).
2. Белки выступают в качестве катализаторов, ускоряющих в миллионы раз биохимические процессы.
3. Все энергетические и метаболические реакции, протекающие в клетках, зависят от активности белков-ферментов.
4. Белки входят в состав гормонов и являются факторами роста.
5. Протеины выполняют транспортную функцию, обеспечивая ткани кислородом и питательными веществами.
6. Участвуют в иммунной защите (антитела по сути есть специфические белковые молекулы).

### *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 мед, 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.

В меню спортсмена на неделю целесообразно комбинировать растительные и животные жиры, которые выполняют в организме различные задачи. Жиры растительного происхождения нужно поставлять в организм в составе растительного масла (лучше – оливкового), жиры и жирные кислоты животной природы содержатся в сливочном масле и жирных сортах рыб.

Так же наряду со специализированными продуктами, следует использовать витаминно-минеральные комплексы и БАД к пище. Многие компоненты, которых способны улучшать энергообеспечение, силу и выносливость мышц; уменьшить психоэмоциональную напряженность, поддерживать необходимый уровень обмена веществ и функциональной активности иммунной, эндокринной, кроветворной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

В выборе специализированных продуктов, как и в составлении сбалансированных рационов питания и грамотном применении БАД к пище, спортсменам должны квалифицированно помогать тренеры и спортивные врачи.

Полноценное питание – это ключ к спортивному росту и новым достижениям, кроме того, сбалансированное питание хорошо восстанавливает силы спортсмена и предотвращает развитие многих заболеваний связанных с истощением организма тренировками.

### *Список литературы*

1. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова; Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС). – Ростов-н/Д: ЮРИУ РАНХ и ГС, 2014. – №1. – С. 136–141.

2. Верина Т.П. Формирование психосоматического здоровья студентов ЮФУ в рамках дисциплины «Физическая культура». Образование. Наука. Инновации: Южное измерение / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит. – Ростов-н/Д: ЮФУ, 2014. – №1. – С. 156–160.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eat-info.ru/healthy-nutrition/sport-i-pitanie/racyon-dlya-sportsmenov.php>

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://opitanii.net/story/pravilnoe-pitanie-dlya-sportsmenov>

5. Диета для начинающих спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hudeemsrochno18.weebly.com/blog/dieta-dlya-nachinayuschih-sportsmenov>