

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Коваленко С. Л., преп.,
Сумской государственной университет
sergiosmit@bk.ru

Вступление. Каждый спортсмен как и любой человек имеет свои индивидуальные особенности (конституцию). Эти особенности играют главную роль при выборе рациона питания. Также следует учитывать такие факторы как возраст, от которого зависит интенсивность обмена веществ, а также религиозные и культурные традиции, которых придерживается человек, климатические условия, время года и т. д. [3].

Цель: рассчитать оптимальный дневной рацион спортсменов при высокоинтенсивных тренировках.

Изложение материала исследования. Меню спортсмена должно подбираться с учетом избранного вида спорта. Самое главное, чтобы питание было сбалансированным (т. е. в его составе должно быть достаточно витаминов, минералов, аминокислот, а также полезных углеводов и жиров) [1]. При тренировках с высокой интенсивностью спортсмен тратит много энергии. Поэтому потребляемая им пища должна быть легко усваиваемой и сбалансированной. Легко усваиваемая пища, это та в которой отсутствуют или присутствуют в минимальном количестве вредные для организма компоненты (консерванты, красители, вкусовые добавки, неорганические соли, бензолы, фенолы и т. д.). Это нужно для того, чтобы организм как можно меньше тратил энергии на выведение их из организма и как можно больше на восстановление его после нагрузки. Спортсменам следует употреблять много сырых овощей и фруктов до 50% дневного рациона. Другая половина рациона должна состоять из термически обработанных продуктов (вареных, но не жирных, так как при жарке образуется много канцерогенных веществ, а также копченых, по той же причине) [3].

В подборе меню для спортсмена, важно учитывать, какие обменные процессы доминируют в организме катаболические или анаболические. При катаболических процессах можно особо не следить за потребляемыми калориями, так как они хорошо усваиваются и перерабатываются. Главным образом надо обращать внимание, чтобы пища была натуральной или легко усваиваемой. Если же в организме преобладают анаболические процессы, то следует следить за потребляемыми калориями, затем, чтобы при этом в пище содержались все необходимые компоненты, а также, чтобы она была легко усваиваемой [2].

Проведенные исследования на двух группах спортсменов показывают, что время приема пищи не менее важно, чем ингредиенты, содержащиеся в ней. Основной прием еды должен происходить до 18 часов. Это дает организму хорошую возможность для восстановления во время сна.

Вывод. Питание при высокоинтенсивных тренировках крайне важно занимаетесь вы спортом, основанным на выносливости, или скоростно-силовым.

Спортсменам, занимающимся скоростно-силовыми видами требуется больше белка и меньше углеводов (15 % жиров, 60–65 % углеводов, 20–25 % белка) по сравнению со спортсменами, занимающимися теми видами в которых главным качеством является выносливость (15 % жиров, 70 % углеводов, 15 % белка).

Литература

1. Розенблюм К. А. Питание спортсменов : руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми; под ред. К. А. Розенблюма. – М. : Олимпийская литература, 2008. – 535 с
2. Епифанова В. А. Спортивная медицина / под ред. В. А. Епифанова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336 с.
3. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский – М. : Физкультура и спорт. – 2005. – 384с.