

своему здоровью, его образа жизни, поведения. Поэтому особо актуальное значение приобретают занятия физической культурой и спортом, которые оказывают положительное влияние на здоровье человека. Анализ состояния и проблемы физического воспитания в вузе показывает, что одними из важнейших задач данного процесса сегодня выступают формирование активного отношения студентов к занятиям физической культурой и совершенствование учебного процесса по физической подготовке молодежи в условиях обязательных и самостоятельных форм занятий

УДК 613. 2: 796

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Студ. Жинь Т.С., ст. преп. Литуновская Т.В., преп. Размыслевич М.С.

Витебский государственный технологический университет

Правильное питание – одна из важнейших составляющих успеха в любом виде спорта. Спортсмены для достижения максимальной производительности при подготовке едят разнообразную и здоровую пищу. Все это же конечно зависит от вида спорта: где-то нужно больше белка, а где-то углеводов, а в других случаях используется жир в качестве топлива в зависимости от продолжительности упражнений и состояния организма.

Специалисты делят все виды спорта на 4 группы:

1. Виды, в которых физическая активность минимальна (шахматы, шашки);
2. Виды с кратковременными, но значительными нагрузками, скоростно-силовые виды спорта (акробатика, гимнастика, фехтование, бег до 300 м, десятиборье);
3. Виды с большим объемом и интенсивностью нагрузок (бег на 400-3000 м, борьба, спортивные игры, многоборье);
4. Виды спорта с длительными нагрузками, на выносливость (альпинизм, бег на 10000 м и марафон, велогонки, гребля, лыжи).

В первой группе затраты питательных веществ и калорий такие же, как у человека умственного труда, но с учетом одной особенности: пища должна усваиваться легко.

Во второй группе затраты энергии в сумме невелики, но внутри нее есть различия по потребности в питательных веществах.

Таблица 1 – Калорийность и химический состав рационов для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта

№	Показатели	Рацион II-1 (гимнастика и фигурное катание – женщины)	Рацион II-1 (гимнастика и фигурное катание – женщины)	Рацион II-3 (спринт)	Рацион II-4 (десяти- борье)
1	Калорийность (ккал)	3000	4000	5000	6000
2	Калорийность (% ккал), обеспечиваемая				
	- белками	18	18	17	17
	- жирами	30	30	30	30
	- углеводами	52	52	53	53
3	Белки, всего (г)	135	180	212	255
	В том числе				
	- животные	87,5	117	138	166
	- растительные	47,5	63	74	89
	ккал	540	720	850	1020
4	Жиры, всего (г)	100	133,3	166	199
	В том числе				
	- животные	70	93,3	116	139
	- растительные	30	40	50	60
	ккал	900	1200	1500	1800
5	Углеводы (г)	390	520	662	794
	ккал	1560	2080	2650	3180

В третьей группе важны как силовые качества, так и выносливость, то есть нужно обеспечить материал для роста мышц и одновременно хорошие запасы гликогена.

Таблица 2 – Калорийность и химический состав рационов для спортсменов, занимающихся спортивными играми

№	Показатели	Рацион III-1	Рацион III-2	Рацион III-3	Рацион III-4
1	Калорийность (ккал)	4000	5000	6000	7000
2	Калорийность (% ккал), обеспечиваемая				
	- белками	17	17	16	15
	- жирами	28	28	28	27
	- углеводами	55	55	56	58
3	Белки, всего (г)	160	200	230	260
	В том числе				
	- животные	104	130	150	152
	- растительные	56	70	80	98
	ккал	640	800	920	1020
4	Жиры, всего (г)	142	155	186	217
	В том числе				
	- животные	87	109	131	153
	- растительные	55	46	55	64
	ккал	1120	1400	1680	1980
5	Углеводы (г)	560	700	840	1000
	ккал	2240	2800	3400	4000

В четвертой группе важна выносливость, а значит, потребность в углеводах резко увеличивается. Естественно, необходимо некоторое количество жиров, прежде всего ненасыщенных как источника энергии.

Таблица 3 – Калорийность и химический состав рационов для спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость

№	Показатели	Рацион I-1	Рацион I-2	Рацион I-3	Рацион I-4
1	Калорийность (ккал)	4000	5000	6000	7000
2	Калорийность (% ккал), обеспечиваемая				
	- белками	15	15	14	14
	- жирами	25	25	25	25
	- углеводами	60	60	61	61
3	Белки, всего (г)	150	187,5	210	255
	В том числе				
	- животные	104	131	136	159,7
	- растительные	46	56,5	74	96,3
	ккал	600	750	840	980
4	Жиры, всего (г)	111	139,1	167	194,8
	В том числе				
	- животные	77,7	97,5	125	145,8
	- растительные	33,3	41,6	42	49
	ккал	1000	1250	1500	1750
5	Углеводы (г)	600	750	915	1067
	ккал	2400	3000	3660	4270

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 объему тренировочных и соревновательных нагрузок для конкретного вида спорта.