

ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Провалов В. Е. – студент 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** спортивное питание, мышцы, БЖУ, профессиональный спортсмен, выносливость.*

В статье рассматриваются главные особенности в питании, которые стоит учитывать при профессиональном занятии спортом и какие требования предъявляются к выбору еды.

Правильное питание для спортсмена столь же важно, как и регулярные тренировки. Употребляемая пища влияет на рост мышц, восстановление после тренировки и общее состояние организма [1, 2].

Любой профессиональный спортсмен скажет, что без правильного питания добиться высоких результатов практически невозможно. В этом есть логика – во время тренировок организм тратит огромное количество энергии [3, 4], которую необходимо восполнить в том числе за счет пищи. Правильный баланс витаминов и микроэлементов помогает телу быстрее восстанавливаться после нагрузок [5, 6].

Любая спортивная диета включает в себя предварительный расчет БЖУ – белков, жиров и углеводов. Разные цели диет подразумевают разные соотношения БЖУ в употребляемых продуктах. Можно выделить три основных требования, которым должно соответствовать спортивное питание:

- обогащение организма витаминами и микроэлементами;
- нормализация процессов обмена;
- приведение в норму и последующее поддержание массы тела.

Организм спортсменов должен быть выносливым, чтобы справляться с нагрузками, а в период подготовки к соревнованиям приходится ещё сталкиваться с нервами и эмоциональными всплесками.

Меню тех, кто ежедневно занимается спортом, имеет существенные отличия по сравнению с рационом других людей.

Обычно требования к питанию такие:

- предоставление организму полезных веществ и витаминов, восполнение потраченной во время тренировок энергии. Дополнительным условием является то, что в организме должны быть запасные калории, которые помогут обмену веществ;

- укрепление мышц и повышение выносливости организма;

- предоставление дополнительного запаса гранул гликогена, необходимого печени, мышцам и крови, который также обеспечивает организм вспомогательной энергией. В частности, соединения гликогена задействованы в период длительных и напряжённых занятий спортом. Нехватка этого вещества оказывает негативное влияние на выносливость, результатом чего является повышенная и ускоренная утомляемость.

В первую очередь, рацион спортсмена составляется в соответствии с требованиями того вида спорта, которому уделяется внимание. К примеру, тем, кому нужна высокая выносливость, будет полезно снизить количество потребляемых жиров, а тем, кто ставит упор на тяжёлые нагрузки в короткие промежутки времени, наоборот, стоит включить в ежедневное меню продукты с повышенным содержанием жиров. Составляя индивидуальное меню на каждый день, необходимо тщательно просчитывать количество белков, жиров и углеводов и процент калорийности.

Результатом правильного и постоянного питания, основанного на разнообразных витаминах и микроэлементах, становится здоровый обмен веществ. Количество полезных веществ будет изменяться с учётом совершаемых спортивных нагрузок, однако ни в коем случае нельзя уменьшать количество питательных элементов [7].

Так как рацион спортсмена должен быть сбалансированным, нужно помнить о калориях. Калорийность обеспечивает рост мышечной массы и помогает снизить расход энергии во время усиленных тренировок. Соблюдение сбалансированной диеты способствует адаптации организма к тяжёлым нагрузкам, а также повышает как физическую, так и психоэмоциональную стойкость [8].

Библиографический список:

1. Potarova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. *XLinguae*. 2018. Т. 11. № 2. С. 672-684.

2. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

3. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

4. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

5. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

6. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17-20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУ-БиК», 2012. – С.152-154.

7. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры, –2016. – № 7. – С. 50-52.

8. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development. Journal of Sustainable Development. 2015. T. 8. № 6. С. 292-297.

FEATURES OF PROPER NUTRITION IN PROFESSIONAL ATHLETES

Provalov V.E.

Keywords: *sports nutrition, muscles, bzh, professional athlete, endurance.*

The article discusses the main features in nutrition that should be taken into account when doing professional sports and what requirements are imposed on the choice of food.