**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………..  Питание в физической культуре и спорте……………………………… | 3  4 |
| Выводы…………………………………………………………………… | 10 |
| Список литературы………………………………………………………. | 11 |

**Введение**

Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов трудно переоценить. Уровень рекордов современного спорта требует и соответствующей подготовки спортсменов. Повышение тренировочных нагрузок и интенсификация соревновательной деятельности, частая смена климатических условий и временных поясов, проведение тренировок в среднегорье, а также повышение технической оснащенности спортсменов - все это входит в понятие спорта высших достижений и требует от спортсменов колоссального напряжения физических и моральных сил.

Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов является рациональное сбалансированное питание. Диеты, рекомендованные для спортсменов различных видов спорта, составлены с учетом этапа подготовки спортсмена, времени года (в зимнее время потребность в энергии выше приблизительно на 10%) и климатических условий, а также возраста, пола, веса, спортивного стажа и других индивидуальных показателей спортсмена. При этом рацион спортсмена должен:

1. соответствовать его энергозатратам в данный момент времени;

2. быть сбалансированным, т.е. содержать все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли в необходимых пропорциях;

3. содержать продукты как животного, так и растительного происхождения;

4. легко усваиваться организмом.

Цель данного реферата: сравнить основные требования к питанию спортсменов и физкультурников.

**Питание в физической культуре и спорте**

Питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении активного долголетия огромной армии людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности — спортсменов-любителей, или, как их часто называют в России, физкультурников.

Если вы делаете утреннюю зарядку или бегаете в течение 15 мин в день, никаких особенных требований к диете не предъявляется. Расход энергии и питательных веществ при таких нагрузках невелик. Следует руководствоваться общими законами и правилами рационального питания.

Если же нагрузки выше, то необходимо свое питание корректировать. Иногда можно прочитать, что при беговой нагрузке до 30 км в неделю рацион может ничем не отличаться от обычного меню. С этим нельзя полностью согласиться. Одно дело, если нагрузка равномерно распределяется по всем дням недели, другое дело, если она «раскладывается» на 2-3 тренировки, то есть за один раз вы пробегаете 10 км и более.

Во втором случае за 2-2,5 ч перед тренировкой необходимо легко усваивающееся калорийное питание преимущественно углеводной направленности. За 20-30 мин до начала тренировки следует выпить 200-300 мл воды или спортивного напитка (даже если вы не чувствуете жажду) для предотвращения дегидратации организма. Сразу после окончания тренировки рекомендуется выпить стакан воды (так как она быстро всасывается) для восполнения потерь жидкости. Затем в течение первых 30 мин нужно принять не менее 50-100 г углеводов для заполнения «углеводного окна», потому что ваши запасы гликогена истощены. В каком виде? Лучше в жидком, например, подойдут спортивный напиток, настой шиповника с черной смородиной, протертой с сахаром, хороши фрукты, можно съесть шоколадку или кусок хлеба грубого помола, запивая сладким чаем. Если мы не восстановим потери углеводов, может начаться разрушение собственных мышц для удовлетворения энергетических нужд. Опоздаете с приемом углеводов и потеряете мышцы! Кроме того, при больших нагрузках расходуется гликоген, накопленный в печени, и клетки могут заполняться жиром. Это изменение называется жировой инфильтрацией печени и нарушает ее работу.

При физических нагрузках активизируются катаболические процессы, то есть процессы распада, что наиболее опасно в отношении белковых структур организма. Поэтому в течение часа после тренировки следует принять 30-50 г белка, например, кусочек отварного мяса или курятины.

Когда же можно устроить основной прием пищи и что есть? В принципе, организм сам подскажет. Но основной прием пищи следует организовывать не ранее чем через полчаса, а лучше через час после нагрузки. Физические нагрузки снижают активность работы пищеварительной системы. В утомленном состоянии организм не желает потреблять некоторые продукты, какими бы полезными они ни были. Избирательный аппетит (влечение к определенным продуктам) — совсем неплохой советчик в питании. Такой аппетит направлен на устранение дефицита определенных питательных веществ. Проще говоря, природа-мать посредством избирательного аппетита сообщает, что требуется организму в настоящий момент.

Таким образом, при проведении тренировок в основном можно опираться на принцип «по желанию» при сохранении чувства меры в отношении количества потребляемой пищи. Но нет ничего абсолютного. Полностью полагаться на избирательный аппетит тоже нельзя. Иногда, через 2-3 ч после тренировки, чувствуешь, что хочется что-то съесть, но трудно понять, что именно. Вот здесь возможны серьезные ошибки. Следует в принципе ограничивать, а в первые часы после тренировки исключать, жирную, копченую, острую пищу, так как она перегружает печень. Е. Мильнер указывает, что бегунам, преодолевающим значительные расстояния (20 км и более), следует избегать продуктов, содержащих желатин (желе, заливные блюда, студень и т. п.), поскольку они блокируют действие метионина и способствуют жировому перерождению печеночных клеток, ухудшая ее функцию.

При значительных нагрузках происходит выделение кислых продуктов в кровь, что может нарушить кислотно-щелочное равновесие в организме, а такое нарушение приводит к повышенной утомляемости и другим неблагоприятным последствиям. Поэтому следует употреблять продукты, имеющие щелочную реакцию: фрукты, овощи, молочные и растительные продукты, фруктовые соки и щелочную минеральную воду.

При значительных нагрузках (40-50 км бега и более в неделю), практикуемых отдельными любителями длительного бега, рацион должен быть похож на рацион спортсмена. Еще раз хочется отметить, что при длительных тренировках, вызывающих выраженное потоотделение, резко ускоряется выведение водорастворимых витаминов и минеральных солей, особенно кальция, натрия, калия. Недостаток кальция и калия может привести к судорогам в икроножных мышцах и мышцах бедра, что нередко наблюдается у бегунов на длинные дистанции, велосипедистов, лыжников. Очень важно нормальное обеспечение организма железом, необходимым для образования гемоглобина — главного переносчика кислорода в организме. Принимайте витамино-минеральные комплексы во время основных приемов пищи.

Все рекомендации в отношении питания в дни тренировок для бегунов вполне подходят спортсменам-любителям, занимающимся велосипедным, лыжным спортом, плаванием, аэробикой, шейпингом и другими видами фитнесса, если тренировки связаны со значительными длительными физическими нагрузками [[1]](#footnote-1).

Отдельно следует сказать о питании при бодибилдинге. Большинство тех, кто им занимается, совершенно справедливо уделяют большое внимание

питанию, так как оно, наряду с силовой работой, является одной их самых

главных составляющих, необходимых для построения красивого тела.

Но, пожалуй, здесь мы имеем наибольшее количество разнообразных и часто взаимно исключающих рекомендаций, в которых спортсмену-любителю сложно ориентироваться. И это не случайно. С одной стороны, нет двух одинаковых людей, и каждый выдающийся спортсмен, которому стремятся подражать любители, шел к своим достижениям собственным путем. Во-вторых, существует огромная индустрия спортивного питания, которая получает многомиллионные прибыли и имеет большую заинтересованность в создании новых продуктов и навязывании новых систем питания, часто научно не обоснованных.

Большинство культуристов считают, что необходимым условием их диеты является высокое потребление белка при низкой калорийности рациона. Что же используют знаменитые культуристы в качестве его источника? В первую очередь, нежирные сорта мяса. Но все равно с учетом потребляемых количеств (а едят некоторые атлеты мясо килограммами) поступление жира может оказаться избыточным или даже опасным. Поэтому столь популярны цыплячьи грудки, 100 г которых содержат 20 г белка и только 4-5 г жира. Хороша и рыба тощих сортов, особенно тунец, но при правильном приготовлении без добавления масла.

Из молочных продуктов, безусловно, следует отдавать предпочтение обезжиренному молоку и изделиям из него. Так, чашка цельного молока (250 мл) содержит около 150 ккал, 8 г жира и примерно столько же белка, а в обезжиренном молоке содержание жира в 3-5 раз меньше [[2]](#footnote-2).

Обобщая все вышесказанное, можно рекомендовать использование разнообразной белковой пищи с низким содержанием жиров. Для уменьшения количества жиров надо правильно готовить продукты. Следует избегать жарки, лучше выбирать отварные и тушеные блюда. В салатах масло можно заменить низкокалорийными приправами. Вместо цельного яйца, содержащего много жира в желтке, целесообразно использовать только белок. Следует снимать кожух птицы, так как в ней также содержится много жира. В рационе следует максимально варьировать источники белка. Некоторые замыкаются в порочном кругу так называемых «лучших видов мяса» — едят только телятину, мякоть говядины и деликатесные сорта рыб. Это ошибка, дорого стоящая во всех отношениях!

Внимательно относитесь к углеводам. Это в первую очередь источник энергии, однако их избыточное потребление ведет к отложению жиров.

Для нормального усвоения значительных объемов пищи (такое усвоение способствуют увеличению мышечной массы) необходимо получать в достаточном количестве витамины и минеральные вещества, обеспечивающие высокую активность ферментов. Для этого нужно включать в рацион больше свежих овощей и фруктов. Кроме того, они обеспечат организм пищевыми волокнами, способствующими очистке кишечника и улучшению синтеза витаминов в его толстом отделе. Натуральным овощам и фруктам нет альтернативы!

Культурист не должен ограничивать количество потребляемой воды. Следует питаться 4-5 раз в день, принимая пищу небольшими порциями для лучшего усвоения питательных веществ, в том числе белка. При этом пища не только переваривается быстрее и эффективнее, но и замедляется катаболизм (в частности, распад мышечного белка).

В бодибилдинге существует очень живучий «миф» об особой пользе позднего питания. Будто бы на ночь нужно поесть поплотнее и обязательно выпить 1-1,5 л белкового напитка. Однако это неверно. Энергетический материал, очень нужный и полезный утром, будет откладываться в виде жира. Поэтому целесообразно более плотно питаться утром и днем. Энергоемкость ужина не должна превышать 25% калорийности дневного рациона.

При интенсивных тренировках организм периодически нуждается в подпитке. Даже тренированные спортсмены время от времени сталкиваются с такой ситуацией: внезапное появление чувства голода, слабость, головокружение, сильная потливость, темнота в глазах. На спортивном жаргоне такое состояние называется «синдромом голода», или говорят, что спортсмен «заголодал». Такое может случиться и со спортсменом-любителем при перенапряжении или при нахождении в плохой физической форме. «Синдром голода» связан с резким падением уровня сахара в крови, истощением запасов углеводов. Поэтому всегда следует иметь с собой немного кураги, изюма, сушеных бананов, орехов, сахара. При необходимости следует подкрепиться, то есть ввести в организм нужные ему углеводы [[3]](#footnote-3).

Советы спортсменам-любителям:

* питаться 4-5 раз в день;
* пить до полного утоления жажды;
* не употреблять много соли, специй, копченостей;
* избегать несвежей пищи;
* не употреблять газированные напитки;
* отучить себя от табака и алкоголя;
* избегать излишнего употребления жиров животного происхождения;
* включать в рацион свежие овощи, фрукты, семена, орехи.

При занятиях спортом и физической культурой нужно очень осторожно подходить к различным селективным, однообразным разгрузочным диетам. Питание должно быть разнообразным, включать все незаменимые пищевые вещества. В противном случае резко возрастает опасность травм, развития заболеваний и вместо оздоровления можно получить тяжелые нарушения здоровья. Не поддавайтесь на рекламные трюки! Будьте внимательны к своему здоровью!

**Выводы**

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

Питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья, улучшении спортивных результатов, обеспечении активного долголетия огромной армии людей, которые занимаются спортом ради удовольствия, оздоровления, поддержания высокой работоспособности — спортсменов-любителей, или, как их часто называют в России, физкультурников.

Для спортсменов можно рекомендовать использование разнообразной белковой пищи с низким содержанием жиров. Для уменьшения количества жиров надо правильно готовить продукты. Следует избегать жарки, лучше выбирать отварные и тушеные блюда. В салатах масло можно заменить низкокалорийными приправами. Вместо цельного яйца, содержащего много жира в желтке, целесообразно использовать только белок. В рационе следует максимально варьировать источники белка.

Советы спортсменам-любителям:

* питаться 4-5 раз в день;
* пить до полного утоления жажды;
* не употреблять много соли, специй, копченостей;
* избегать несвежей пищи;
* отучить себя от табака и алкоголя;
* избегать излишнего употребления жиров животного происхождения;
* включать в рацион свежие овощи, фрукты, семена, орехи.

При занятиях спортом и физической культурой нужно очень осторожно подходить к различным селективным, однообразным разгрузочным диетам. Питание должно быть разнообразным, включать все незаменимые пищевые вещества. В противном случае резко возрастает опасность травм, развития заболеваний и вместо оздоровления можно получить тяжелые нарушения здоровья. Не поддавайтесь на рекламные трюки! Будьте внимательны к своему здоровью!

**Список литературы:**

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). Астрахань 2009 г.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. Москва 2005 г.

3. Калинский М.М., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов.-Киев: Здоров'я, 2005.

4. Копинов А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта. // Muscle Nutrition Review, 2009, с. 74-75.

5. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. Москва 2001 г.

6. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск 2008 г.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

1. Копинов А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта. // Muscle Nutrition Review, 2009, с. 74-75. [↑](#footnote-ref-1)
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Калинский М.М., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов.-Киев: Здоров'я, 2005. [↑](#footnote-ref-3)