

Севедин С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Казанский государственный энергетический университет

Россия, г. Казань

Климина Е.В.,

студентка кафедры «Промышленная электроника и светотехника»

Казанский государственный энергетический университет

Россия, г. Казань

Саитова А.Р.,

студентка кафедры «Промышленная электроника и светотехника»

Казанский государственный энергетический университет

Россия, г. Казань

РОЛЬ КАЧЕСТВЕННОГО, СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

***Аннотация:** Актуальность темы обосновывается снижением уровня иммунитета и качества тела спортсменов, а это, в свою очередь, становится причиной быстрой утомляемости и частым травмированием. В статье, основанной на анализе различной литературы, рассмотрены проблемы влияния качественного и сбалансированного питания спортсменов на их деятельность.*

***Ключевые слова:** спорт, сбалансированное питание, мотивация, ежедневный рацион, физические нагрузки, ЗОЖ.*

*Sevodin S.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Kazan State Power Engineering University*

Russia, Kazan

Klimina E.V.,

*student of the Department "Industrial Electronics and Lighting
Engineering"*

Kazan State Energy University

Russia, Kazan

Saitova A.R.

*Student of the Department "Industrial Electronics and Lighting
Engineering"*

Kazan State Energy University

Russia, Kazan

THE ROLE OF QUALITY, BALANCED NUTRITION IN AN ATHLETE'S LIFE

***Annotation:** The relevance of the topic is justified by a decreasing level of immunity and athlete's body quality, and this, in turn, causes rapid fatigue and frequent injury. The article, based on the analysis of various literature, addresses the problems of the quality and balanced diet influence of athletes on their activities.*

***Key words:** sport, balanced nutrition, motivation, daily diet, physical activity, healthy lifestyle.*

В настоящее время многие рассуждают о сбалансированном (качественном, правильном) питании. Как утверждают некоторые исследователи, большая часть людей не получает из своего ежедневного рациона всех необходимых питательных веществ, которые необходимы организму для активной полноценной жизни. Это объясняется тем, что наш

рацион состоит из калорийных, богатых сахаром и жирами продуктов, но содержащих маленький объем витаминов и минералов, необходимых для поддержания всех рабочих и восстановительных процессов, к тому же на это влияет постоянно развивающийся научный прогресс, способствующий снижению физической активности человека [1].

Все вышеобозначенные факторы и аспекты обуславливают у современных спортсменов частые травмы, плохое самочувствие, плохое качество тела и низкую выносливость.

Казахстанские диетологи считают, спортсменам нужен тот рацион питания, который, во-первых, полностью обеспечит человеческий организм необходимыми и дополнительными калориями и питательными веществами, для того что бы можно было заменить те, что уже потрачены во время изнурительных тренировок; во-вторых, гарантирует долговременный заряд сил и эффективное охлаждение организма во время тренировок; в-третьих, предоставит достаточное количество белка для восстановления и построения мышечных тканей, в-четвертых, обеспечит сложными углеводами для постепенного высвобождения энергии.

Затрат энергии у спортсменов сильно возрастает за счет регулярных нагрузок, кроме того, расходы увеличиваются во время поддержания жизненно важных функций, таких как работа сердца, поддержание дыхательной и пищеварительной систем. При этом поступление витаминов и необходимых веществ может быть недостаточным. В таких ситуациях появляется энергетический дисбаланс, объясняющийся истощением организма и его резервов. Соответственно, для сохранения энергетического баланса спортсмена необходимо регулярно контролировать приток энергии питательных веществ и витаминов [2].

Подобные выводы поднимают важность проблемы повышения контроля процесса питания спортсменов в индивидуальном порядке, в специализированных учреждениях, регулярные проблемы, возникающие из-за

нехватки питательных веществ и витаминов актуализируют необходимость ее рассмотрения, попытка чего и предпринимается в данной работе.

Вообще, сама проблема качественного питания изучается с давних времен различными нутрициологами, биологами, психологами. Однако нет единого мнения среди специалистов, касательно тактики и системы питания спортсменов. Вероятно, это связано с отсутствием конкретной информации о физических и биохимических изменениях в организме спортсменов в режиме многоразовых тренировок. Несмотря на это, большой прорыв в данном направлении совершила наука и методы научного познания, среди которых особенно выделяется сфера биологии и психологии [2].

Спортивная нутрициология в современном мире считается основным драйвером формирования и совершенствования системы питания спортсменов в индивидуальном контексте, и в специализированных организациях. Где в роли мотиваторов выступают гарантии улучшения самочувствия, качества тела и выносливости, а так же проверенные опытным путем четкие планы питания, которые вместе со специалистом необходимо «подстроить» под себя [3].

С другой стороны, ученые приходят к мнению, что ответственность за качество питания студентов не может не лежать ни на ком другом, кроме непосредственно их самих. Даже в учебных программах присутствует такой термин как «самоконтроль», на что тренеры просят спортсменов обращать большое внимание [4]. Но общие, конкретные требования ученые все-таки перечисляют в своих учениях.

Рацион спортсмена должен быть правильно сбалансирован и полностью покрывать энергозатраты: в состав потребляемых продуктов должны входить только натуральные и качественные продукты растительного и животного происхождения, необходимо тщательно подбирать их компоненты, опираясь на физические характеристики, особенности спортивной деятельности и уровень нагрузок.

Но независимо от вида спорта, точно известно, пища спортсмена должна содержать все важные макро- и микроэлементы, а еще более важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов [3].

Белки, или протеины, играют важнейшую роль в рационе спортсмена, поступая в организм, они оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, улучшают обмен веществ, помимо этого они необходимы для построения мышечных тканей и восстановительных процессов.

Жир – основной источник энергии при физической нагрузке низкой и средней интенсивности, он так же обеспечивает термогенез. В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.

Углеводы – это органические вещества, поступающие к нам через употребление зерновых культур, состоящие из углерода и кислорода, попадая в организм с пищей расщепляются в нем, передавая энергию. Особую важность углеводы имеют для жизнедеятельности сердца, нервной системы и печени. Для спортсменов употребление углеводов имеет особое значение, по причине того, что в ходе тренировок расходуется очень значительное количество углеводных запасов, им необходимо регулярно пополнять резервы [4].

В моменты восстановления после продолжительных тренировок спортсменам необходимо употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, так как они повышают запасы мышечного гликогена, предпочтения отдаются углеводным напиткам или продуктам.

Вода является одной из самых главных составляющих частей жидкостных сред организма – крови, лимфы, тканевой жидкости и омывает все клетки организма, также принимает большое участие в обмене веществ организма человека. В организме нет ни одного процесса, который может проходить без участия воды. Соответственно, организму спортсменов

необходимо постоянно получать достаточный объем воды, достаточный для всех жизненных процессов [5].

Таким образом, питание спортсменов должно быть абсолютно разнообразным и обеспечивающим организм всеми необходимыми веществами, микро- и макроэлементами, витаминами и минералами. Односторонне питание, а именно употребление мяса, яиц и молока в огромном количестве, себя не оправдывает, так как может стать причиной перегрузки организма определенными продуктами обмена, затрудняющими работу жизненно важных органов, и нарушения обмена веществ. В ежедневный список продуктов спортсмена должны быть включены продукты всех групп, особенно мясные и молочные, которые являются носителями полноценного белка, но, так же, не менее важно включать в рацион в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются и полны клетчатки, а так же снабжают организм углеводами, минеральными веществами и витаминами. Все эти компоненты важны как по отдельности, так и в целом. Водный баланс организма так же необходимо регулярно поддерживать для качественного функционирования организма. Каждый из вышеперечисленных компонент необходим для поддержания всех восстановительных и жизненных процессов организма.

Список литературы:

1. Измаханова, М.А. Правила сбалансированного питания для спортсмена / М.А. Измаханова, К.М. Сейтжанов, Т.А. Досмамбетов, Р.Ж. Кулманов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 8.1 (88.1). — С. 45-48.
2. Курбонов, Х.Х. Рекомендации по питанию и поддержанию стабильной спортивной формы для бегунов и легкоатлетов / Х.Х. Курбонов, Нодира Баходирджон кизы Тохирова, Ф.Ч. Зияев, А.Р. Ходжиев. — Текст: непосредственный // Новые задачи современной медицины: материалы IV

Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2016. — С. 8-10.

3. Красильникова, М.А. Диета до и после соревнований для спортсменов, занимающихся тайским боксом / М.А. Красильникова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 2 (136). — С. 264-266

4. Никитина, А.С. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов / А.С. Никитина, А.В. Быков. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 23 (127). — С. 560-562.

5. Авсиевич, В.Н. Организация системы питания юношей при занятиях пауэрлифтингом с учетом биологического возраста / В.Н. Авсиевич. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 9 (113). — С. 1216-1219.