

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Сабилова Л.А.

Уфимский Государственный Университет Экономики и Сервиса

Уфа, Россия

SPECIALIZED NUTRITION OF ATHLETES

Sabirova L.A.

Ufa State University of Economics and Service

Ufa, Russia

Резервы основных метаболитов, воды и кислорода в организме человека весьма ограничены, поэтому для поддержания высокого уровня работоспособности, требуемой скорости и объема адаптационных изменений в процессе тренировки необходимо постоянно восполнять метаболические резервы по мере их расходования. Решение этой задачи достигается в процессе питания, обеспечивающем поступление в организм извне всех веществ, необходимых для нормального протекания метаболических реакций, составляющих основу большинства жизненных функций, процессов роста и здоровья человека.

У спортсменов потребности в основных пищевых веществах заметно отличаются от потребностей в этих веществах лиц, не занимающихся физическими упражнениями и спортом. Связано это прежде всего с тем, что энергетические затраты при занятиях большинством видов спорта превышают затраты энергии лиц, ведущих умеренно активный образ жизни, в 3-6 раз. Размеры суточных затрат энергии у лиц, не занимающихся спортом, варьируют в пределах от 1500 до 3000 ккалорий, в то время как у спортсменов в дни напряженных тренировок и соревнований они, как правило, достигают 5000-6000 ккалорий, а в некоторых случаях (турнирные игры, лыжные гонки, марафонский бег и т.п.) они превышают 10000 ккалорий в сутки. Естественно, что такие высокие затраты энергии должны быть обеспечены необходимым

составом и количеством потребляемых пищевых продуктов, а также особым построением режима специализированного питания спортсменов.

Основная проблема в питании спортсменов заключается в том, что при традиционных режимах приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) потребить необходимое количество продуктов питания для покрытия суточного расхода энергии в дни напряженных тренировок и соревнований не представляется возможным. Поэтому довольно часто спортсмены испытывают дефицит отдельных нутриентов, затруднения в осуществлении отдельных видов энергетических превращений или в увеличении общего уровня энергопродукции. В этих случаях возникает повышенный риск развития утомления при работе и снижения резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, таких, как резкие изменения погодных условий, различного рода инфекции, социальные стрессы и т.п.

Решить проблему относительного пищевого дефицита в условиях напряженных тренировок и соревнований возможно за счет введения особого режима питания и использования специальных БАД (биологически активных пищевые добавок).

Важное значение имеют специализированные продукты для питания спортсменов – это пищевые продукты заданного химического состава, повышенной пищевой ценности и направленной эффективности, состоящие из комплекса пищевых продуктов или из отдельных видов, которые оказывают специфическое влияние на повышение адаптивных возможностей к физическим и психоэмоциональным нагрузкам и нацелены на достижение высших спортивных результатов.

Сами продукты, их сырье и компоненты должны соответствовать гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности.

В составе сырья и готовых продуктов не допускается наличие психотропных, наркотических, ядовитых, сильнодействующих и допинговых

средств или их метаболитов, других запрещенных веществ, установленных международными требованиями.

Компонентами специализированных продуктов для спортсменов могут быть: соевый изолят, сухая молочная сыворотка, разнообразные водоросли, продукты гидролиза пивных дрожжей, глюкоза, сахароза, мальтодекстрин, крахмал, разнообразные формы витаминов и минеральных веществ и др.

Такие продукты могут быть целенаправленно использованы в питании лиц, занимающихся различными видами спорта и имеющих разный уровень тренированности.

Важное достоинство специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов – это содержание в небольшом объеме адекватного количества нужных нутриентов, которые находятся в хорошо сбалансированной и усвояемой форме.

Их можно использовать на дистанции и между тренировками, а также после тренировок и соревнований. Они могут помочь в регуляции водно-солевого обмена и терморегуляции, в других видах обмена веществ, коррекции массы тела, развитию мышц.

БАД, так же как и специализированные продукты, должны быть безопасны и не содержать сильнодействующих, ядовитых, психотропных, нарколологических и допинговых веществ, запрещенных к использованию в БАД международным документом.

В выборе специализированных продуктов, так же как и составлении сбалансированных рационов питания и грамотном применении БАД к пище, спортсменам должны квалифицированно помочь тренеры и спортивные врачи.

Уместно подчеркнуть, что в настоящее время уже около 70% тренеров рекомендуют спортсменам использовать БАД к пище.

Эффективность их сочетанного воздействия на состояние здоровья и работоспособность спортсменов зависит от того, насколько употребляющий эти пищевые технологии ознакомлен с особенностями их физиологического

воздействия на организм и как он находит им правильное применение на практике.

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

2. Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н. Питание спортсменов. М., 1989.

3. Рогозкин В. А., Шишина Н. Н. Питание юных спортсменов. В кн.: Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991, 395–407 с.

4. Княжев В.А. Суханов Б. П., Тутельян В. А. Правильное питание. Биодобавки, которые вам необходимы. — М.: Гэотар медицина, 1998. — 208 с.