

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

Л. А. Глинчикова, И. А. Ребезов, В. И. Калягин

*Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Балтийский федеральный
университет имени Иммануила Канта»,
г. Калининград, Российская Федерация*

Несмотря на то, что обычные продукты могут иметь достаточно высокую энергетическую ценность, они не всегда могут восстанавливать большие затраты энергии, характерные для спортивной деятельности, поэтому для питания спортсменов необходимо потребление гораздо большего количества витаминов, чем человеку, не испытывающему значительных физических нагрузок, а также специализированные продукты. У людей, занимающихся спортом на высоком уровне, зачастую недостаточно времени на усваивание многих необходимых организму ингредиентов из обычной пищи, а недостаточное потребление или замедленное усвоение пищевых продуктов неотвратимо ведет к падению работоспособности и, как следствие, происходит снижение спортивных результатов.

Когда необходимо организовать для спортсменов качественное сбалансированное питание, особенно в условиях спортивных сборов или интенсивных тренировок, специализированные продукты питания становятся необходимыми для использования, так как они представляют собой продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Специализированные продукты – это продукты привлекательные своей высокой пищевой ценностью, они должны быть приятными на вкус, обладать качествами, не позволяющими привести к дисбалансу работы желудочно-кишечного тракта. Как правило, такие продукты имеют различные формы, просты в приготовлении, они удобны в транспортировке. Обладая перечисленными свойствами, они становятся необходимыми для употребления людьми, занимающимися спортом, массовой физической культурой.

Мы изучили исследования Института питания Российской академии медицинских наук, Петербургского Научно-исследовательского института физической культуры и некоторых зарубежных лабораторий; их многолетние наблюдения подтверждают необходимость использования подобных продуктов во время учебно-тренировочного процесса и соревнований [1-6].

Результаты, полученные во время изучения вышеперечисленных источников, позволили нам однозначно сформулировать условия целесообразно обоснованного применения специализированных продуктов в диете спортсменов, что необходимо для решения задач рационального питания между тренировками, нормализации водно-солевого обмена и терморегуляции во время тренировок, а также для последующей экономии времени для восстановительных процессов в организме после тренировок и особенно – соревнований. В спортивной практике такие продукты будут незаменимы для решения задач корректировки массы тела, в зависимости от тенденций тренировочных нагрузок или при подготовке к соревновательному периоду для изменения качественного состава суточного рациона, особенно, в случаях, когда необходима безотлагательная коррекция несбалансированных суточных рационов, кроме того, специализированные продукты дают уникальную возможность для индивидуализации питания в различных ситуациях.

Сложной задачей даже для специалистов данной области является индивидуальный подбор специализированного питания для спортсмена на определенном этапе тренировочного цикла, так как следует учитывать большое количество факторов, включающих как индивидуальные особенности спортсмена, так и особенности конкретных видов спорта. Отметим индивидуальные особенности спортсмена, оказывающие влияние на рацион питания и выбор специализированных продуктов – это антропоморфометрические характеристики спортсмена; состояние здоровья, психоэмоциональное напряжение, генетические особенности обмена веществ; особенности работы пищеварительной системы. Кроме того, при составлении рациона

питания спортсмена необходимо учитывать климатические особенности места проведения тренировок и соревнований.

Цель исследования: изучение влияния специализированных продуктов питания на организм спортсменов.

Материал и методы исследования.

Для достижения поставленной цели нам необходимо было решить следующие задачи: изучить современное состояние проблемы, разработать и рекомендовать комплекс необходимых для применения спортсменами специализированных продуктов.

Объектом исследования является спортивное питание.

Предметом исследования является влияние спортивного питания на организм спортсменов.

Проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе изучения научно-методической литературы мы выявили принципы рационального питания в спорте. Они заключаются в следующем. Организовывать питание спортсменов необходимо в зависимости от специфичности и метаболической целенаправленности учебно-тренировочного процесса. В связи с этим надо отметить, что в видах спорта, где основной задачей является развитие выносливости, рацион спортсмена должен содержать не менее 60 % углеводов от общего количества потребленной энергии. Виды спорта, где проявляется нагрузка анаэробно-гликолитического характера, предпочтителен прием продуктов на основе β -аланина, что обеспечит организму снижение проявлений ацидоза в мышцах с помощью сложных взаимосвязанных метаболических реакций. В таких видах спорта, когда требуется в короткий промежуток времени проявление максимальной мощности (например, тяжелая атлетика, спринт и др.), рекомендуется употребление продуктов на основе креатинфосфатазы.

Основные принципы построения и расчета рационов питания сформулированы профессором С.А. Полиевским [3]. Он считает, что спортсменам, которым необходимо проявлять общую и специальную выносливость, рекомендуется питательный состав, содержащий 14–15% белков, 25 % жиров и 60–61% углеводов. Спортсменам скоростно-силовых видов

спорта рекомендуется количество белков увеличить, а углеводов – снизить, тогда доля белков должен составлять 17–18%, жиров – 30%, углеводов – 52-53%. Силовые виды спорта требуют повышенного потребления белка, до 20%, при этом потребление жира составляет 31–30 %, а углеводов – 40–50%.

На примере группы продуктов был проведен сравнительный анализ, представленный в таблице:

Таблица – Сравнительный анализ продуктов

Тип продукта	Развитие силы	Развитие выносливости	Обеспечение энергией	Входит в состав запрещенных веществ
Протеин	+	-	-	-
ВСАА (аминокислоты)	+	+	+	-
Предтренировочный комплекс	+	-	+	+
Креатин	+	-	-	-
L-carnitine	-	+	+	-
Трибулус	+	+	+	+

Знаком + отмечено влияние того или иного продукта.

Знаком – отмечено отсутствие влияния.

Изучив состав данных видов спортивного питания и проверив их на наличие в списке запрещенных веществ, мы можем порекомендовать к использованию спортсменами протеин, ВСАА, креатин, L-carnitine. Данные спортивные добавки смогут помочь в спортивной деятельности без вреда для здоровья. Такие добавки как предтренировочный комплекс и трибулус, нами не рекомендуются, так как в составе многих из них содержатся запрещенные вещества. Спортивное питание остается пищевой добавкой, а значит, оно ни в коем случае не должно заменять обычную пищу, а лишь должно дополнять её.

В настоящее время рынок спортивного питания наполнен множеством видов добавок. В результате чего у спортсменов появляются проблемы с выбором какого либо продукта. Данные проблемы могут возникать в результате отсутствия знаний у спортсменов и тренеров в области влияния специа-

лизированных продуктов питания на организм спортсменов. Как следствие, спортсмен вынужден употреблять неполноценные добавки, а также добавки, содержащие в себе запрещенные вещества. Исходя из этого, наши рекомендации способствуют грамотному подбору спортивного питания без опасения вреда для здоровья, или же попадания его в раздел запрещенных.

Важно понимать, что предлагаемые нами продукты действительно могут использоваться и помогать спортсменам в достижении их целей, однако принимать специализированное спортивное питание необходимо под чутким руководством врача. В совокупности соблюдение всех принципов применения специализированных продуктов питания в спорте будет способствовать повышению спортивного мастерства и улучшению соревновательных результатов.

Таким образом, специализированные продукты питания в спорте используются с целью восстановления организма в короткий срок после интенсивной физической работы и для восстановления затрат большого количества калорий. Рациональное их применение – залог эффективных тренировок и получения высоких результатов в спортивной деятельности. Применение специализированных продуктов питания требует глубоких знаний о биохимических процессах, происходящих в организме спортсмена, о его энергетических затратах. Кроме того, особенности использования специализированных продуктов зависят от годового цикла тренировок и соревновательной деятельности.

Задачи, которые ставит перед собой спортсмен, значительно влияют на его рацион питания, его содержание и программу. Сбалансированный рацион питания, обеспечивающий выполнение поставленных задач, должен удовлетворять следующим критериям: укреплять здоровье, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрой адаптации к высоким спортивным нагрузкам, способствовать быстрому восстановлению после интенсивных энергозатратных тренировок.

В совокупности соответствие всем вышеперечисленным критериям приведет к повышению спортивного мастерства и улучшению соревновательных результатов. Для каждого вида

спорта создаются рекомендации по рациону и энергетической ценности питания.

Литература

1. Арансон, М. В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М. В. Арансон, С. Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1 – С. 33–7.

2. Иванов В. Д., Мунирова Р. Р. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсмена / В. Д. Иванов, Р. Р. Мунирова // Научные исследования от теории к практике. – 2015. – № 5. – С. 194–5.

3. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.

4. Exercise training and protein metabolism: Influences of contraction, protein intake, and sex-based differences / N. A. Burd [et al.] / J. Applied. Phys. – 2009. – Vol. 106. – P. 1692–1701.

5. Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise / O. C. Witard [et al.] // Am. J. Clin. Nutr. – 2014. – Vol. 99 – P. 86–95.

6. Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta analysis / N. M. Cermak [et al.] // Am. J. Clin Nutr. – 2012. – Vol. 96. – P. 1454–64.

УДК 612-22

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

Д. И. Гозбенко, А. А. Корсакова

*Научный руководитель: М. Н. Терешенко, доцент кафедры
ПиПД, к.пед.н., доцент*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация*