

УДК 613.2:796.01

**СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Немич Екатерина Игоревна**

*[nemich.ekaterina@mail.ru](mailto:nemich.ekaterina@mail.ru)*

магистрант кафедры физическая культура и спорт ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, Нур –  
Султан, Казахстан

Научный руководитель – У.С.Марчибаева

Актуальностью данной статьи является разработка сбалансированного питания для циклических видов спорта с целью повышения работоспособности спортсменов во время физических нагрузок. Улучшению восстановительных процессов после интенсивных физических нагрузок. Известно, что достижение наилучшего результата невозможно без приложения максимальных физических и эмоциональных усилий. Преодоление физических нагрузок сопровождается изменениями метаболических систем организма. Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов трудно переоценить. Нынешний

уровень современного спорта высших достижений требует соответствующей многолетней подготовки спортсменов. Для того чтобы проделать определенный объем физической работы, организму необходимо достаточное количество энергии, строительных материалов для различных синтезов, витаминов и микроэлементов. Главное различие между здоровым и спортивным питанием заключается в особенном внимании к деталям и расчету количества необходимых питательных веществ для спортсменов. В настоящее время разработка рационов питания для спортсменов различных видов спорта и специализаций, адекватных по энергозатратам и подбору основных пищевых ингредиентов, должна проводиться с использованием современных представлений о значимости рационального питания для здоровья человека.

**Цель исследования.** Изучить существующие рационы питания для спортсменов, выявить особенности, подобрать оптимальный рацион питания для спортсменов циклических видов спорта.

**Методы исследования.** Нами был проведен констатирующий эксперимент, изучен тренировочный процесс и разработана система питания. Был организован учебно-тренировочный сбор со спортсменами (специализация легкая атлетика и плавание) в период с 2 ноября по 12 ноября на спортивной базе Иссык-Куле.

Во время занятий циклическими видами спорта расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется с высокой интенсивностью. Эти виды спорта требуют поддержания метаболизма, специализированного питания, особенно на длинных дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводов (гликогена, глюкозы), на жировые. Высокий результат в этих видах спорта в первую очередь зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивости организма к гипоксическим сдвигам, волевой способности спортсмена противостоять утомлению.

Циклические виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости. При занятиях циклическими видами спорта суммарные затраты энергии для развития выносливости значительно больше, чем в других видах спорта. Основной рацион должен быть углеводной направленности, т.е. углеводы должны составлять до 60 - 70% от общей калорийности. Калорийность пищи должна быть достаточной, чтобы обеспечить приток энергии в течение длительных периодов активности. По данным некоторых источников, дневной рацион спортсмена при длительной нагрузке должен включать в себя 5500 - 6000 ккал для мужчин и 5000 - 6000 ккал для женщин. Рекомендуется все же вести расчет более индивидуально, с учетом затрат энергии для конкретного вида деятельности.

Для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, очень важно, чтобы содержание углеводов в рационе спортсменов высокого класса, испытывающих большие нагрузки, повышалось преимущественно за счет уменьшения доли жиров.

Спортсменам циклических видов спорта необходимо большое количество углеводов, как с высоким, так и с низким гликемическим индексом. Потребление углеводов рекомендуется держать на уровне примерно 10,3 - 12,0 г/кг/сут для спринтерских и 11,0 - 13,0 г/кг/сут для стайерских нагрузок. При этом следует разумно балансировать содержание в пище усвояемых и не усвояемых углеводов. Слишком волокнистая пища обычно тяжела для пищеварения, но, тем не менее, содержание в рационе пищеварительных волокон (овощи, недробленные крупы и хлеб с отрубями) и пектина (фрукты, например яблоки) необходимо.

Не следует слишком жестко ограничивать потребление жиров, особенно ненасыщенных. Они используются как источник энергии при длительных нагрузках и обеспечивают адекватную работу суставов, что весьма важно, поскольку в любом циклическом виде спорта суставы подвергаются значительному износу. А для спортсменов, специализирующихся на стайерских дистанциях жир служит эффективным источником энергии. Рекомендуемое потребление 2,0 - 2,2 г/кг/сут для спринтеров и 2,2 - 2,7 для стайеров. Количество ненасыщенных жиров должно составлять не более трети общего

количества, поскольку они наиболее тяжелы для пищеварения и содержат избыточное количество холестерина.

Кроме того, при длительной нагрузке происходят значительное обезвоживание организма с вымыванием из него минеральных солей. Следовательно, запасы воды и микроэлементов должны постоянно пополняться в адекватных количествах. Потребление жидкости должно регулироваться таким образом, чтобы избежать обезвоживания и в то же время не допустить избыточного вымывания минеральных веществ с потом. Ориентировочное значение жидкости - 3 литра в день, с учетом пищи. Наличие жажды, как правило, свидетельствует об уже имеющемся дефиците воды.

Примерное меню питания циклических видов спорта представлено в таблице 1.

**Таблица 1**

Название блюда	Выход готового блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	250	7,4	6,7	47	272
Каша гречневая	250	7,6	6,2	45	259
Мюсли	100	7,6	10	53,8	337
Яйцо вареное	40	5,05	4,6	0,28	63
Колбасы мясные	100	25,9	19,65	-	281,1
Масло сливочное	25	0,2	17,88	0,32	161,1
Сыр	40	8	11,6	-	144
Творог	50	3,8	1,6	4,9	58
<b>Продолжение таблицы 1</b>					
Сок апельсиновый					
Сок яблочный					
Сухофрукты (изюм, чернослив, курага)	100	0,26	-	13,3	55
<b>Обед</b>					
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, капуста)	240	2,34	27	9	243
Салат из морковки и яблок	190	2,4	5	18,5	138
Суп из чечевицы с овощами	300	3,76	6,13	24,21	175
Бефстроганов из куриного мяса	100	17,3	14,38	6,7	225,1

Говядина тушеная	100	18,5	12,8	5,9	217,8
Картофельная запеканка со сливочным маслом	360	37,88	37,68	43,68	655,2
Рагу из овощей	300	6,16	15,07	32,01	326,7
Продолжение таблицы 1					
Сок апельсиновый	300	1,5	-	31,2	135
Сок яблочный	250	1,8	-	25,5	117,5
Фрукты (яблоко)	350	1,26	0,9	29,9	133
Ужин					
Салат из моркови с орехами	210	2,88	18,6	16,2	237,6
Салат овощной морепродуктами	150	10,7	6,04	9,4	147,6
Тушеная говядина в томатном соусе	100	33,6	23,16	11,82	390,3
Свиная отбивная	100	20,8	10,3	9,77	190
Макароны отварные	250	9	1	50	271,3
Рис отварной	250	6,8	11,8	65,6	400,5
Пирожки с яблоком	130	8,19	1,95	40,17	195,5
Чай с лимоном	250	0,25	0,5	0,25	2
Продолжение таблицы 1					
Сок апельсиновый	300	1,5	-	31,2	135
Сок яблочный	250	1,8	-	25,5	117,5
Фрукты (слива)	300	2,7	0,7	30,08	137

Самым серьезным и для многих спортсменов непреодолимым препятствием в поддержании нужной массы тела является чувство голода. Объем принимаемой пищи следует сохранять на должном уровне, что достигается включением в рацион овощей и фруктов с низким гликемическим индексом, которые являются не только своеобразным балластом, но и содержат минеральные соли, нормализующие процессы водно-солевого обмена, поддерживают постоянное осмотическое давление, регулируют движение воды между тканями и кровью.

При построении рационов питания мы учитывали вкусовые пристрастия спортсменов, их метаболический статус, направленность физической активности.

Результаты исследования. В ходе учебно-тренировочного сбора нами был разработан и предложен сбалансированный рацион питания для спортсменов. Выбранные нами продукты питания позволили улучшить состояние спортсменов. То есть, пропало чувство голода, которое появлялось в конце тренировочного процесса, повысилась работоспособность,

улучшился сон, уменьшились неблагоприятные сдвиги в организме спортсменов, которые имеют место после больших физических нагрузок.

Заключение. Пищевой рацион спортсменов составляется с учетом особенностей вида спорта, периодов и этапов подготовки, объема и характера тренировочных и соревновательных нагрузок, климатических условий, индивидуальных особенностей спортсменов (пол, возраст, масса тела, вкусовых предпочтений, наличия пищевой непереносимости).

Таким образом, рацион должен содержать нужное количество основных пищевых веществ. В данном случае акцент должен быть на углеводы. Рацион питания должен быть оптимально сбалансирован, т. е. должен соответствовать рекомендуемым суточным нормам для представителей циклических видов спорта, а так же должен соответствовать рекомендуемым нормам калорийности и покрывать энергозатраты спортсмена. Пища должна быть максимально разнообразной и содержать продукты животного и растительного происхождения.

### **Список использованных источников**

1. Керимова Е.В. Разработка мероприятий по профессиональным программам питания спортсменов высокого класса приоритетных видов спорта. – Москва. – 2011.
2. Азизбеян Г.А. Принципы оптимального питания спортсменов различных специализаций. 2010. – 67-70 с.
3. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов. 2007. – 87 с.