

УДК 796.922

*А.М.Казакбаев.,Х.И.Абдикамалов., Ж.С.Курбаниязов.,
Ассистент-преподаватели Каракалпакского государственного
университета имени Бердаха*

К ВОПРОСУ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

*A.M.Kazaqbaev., X.I.Abdikamalov., J.S.Kurbaniyazov., Assistant teachers
of the Karakalpak state University named after Berdakh*

TO THE QUESTION OF PROPER NUTRITION OF ATHLETES

Аннотация: В статье обсуждаются проблемы питания как основы здоровья спортсменов, достижения высоких показателей. Рассматривается роль питания для спортсменов. К тому же всесторонне проанализированы особенности рационального питания спортсменов во время тренировок и соревнований.

Ключевые слова: Здоровое пища, физические нагрузки, рациональное питание, здоровый образ жизни, белки, углеводы.

Abstract: the article discusses the problems of nutrition as the basis for the health of athletes, achieving high performance. The role of nutrition for athletes is considered. In addition, the features of rational nutrition of athletes during training and competitions are comprehensively analyzed.

Key words: Healthy food, physical activity, rational nutrition, healthy lifestyle, protein, carbohydrates.

Вопрос питания является одним из главенствующих в жизнедеятельности человека, так как питание является одной из основных физиологических потребностей человеческого организма. Питание-поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи - процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального

течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития. Гетеротрофные организмы должны есть, чтобы выжить; их рацион и процесс поглощения питательных веществ зависит от биологического класса, к которому они относятся.

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей; поступления энергии для восполнения энергетических затрат организма и веществ, из которых образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания. Питание -- это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

Кроме этого, питание рассматривается как активный фактор, способствующий сохранению здоровья, профилактике заболеваний, обеспечению естественных процессов роста и развития и расширению границ адаптации к систематическим физическим нагрузкам. Анализ фактического питания спортсменов в различных видах спорта на протяжении ряда лет выявляет традиционные нарушения, связанные с недостаточной обеспеченностью организма незаменимыми компонентами пищи - витаминами, микроэлементами и полиненасыщенными жирными кислотами и т.д.

К тому же современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Процесс подготовки к соревнованиям требует от спортсмена огромных затрат времени и включает, как правило, двух - или трехразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха и полного восстановления физической работоспособности.

Содержание тренировки в течение одного рабочего дня разнообразно: упражнения скоростно-силового характера сменяются циклической работой на выносливость. Интенсивность и длительность выполняемой работы зависят от педагогической задачи данной тренировки, микроцикла или целого периода подготовки к соревнованиям.

Значение рационального питания спортсменов и рекомендации к нему были изучены многими специалистами. Изучению качественного состава продуктов питания посвящены исследования таких российских ученых, как Дружинина А.И., Скурихин И. М., Нечаев А. П. Подобная проблема рассматривается мировым экспертом в области диетического питания Т. Инкклоном. В своих работах они рассматривают основные компоненты продуктов питания, их влияние на организм человека, а также оптимальный режим приема пищи для спортсменов. Но не удалось найти научных трудов, посвященных проблеме употребления в пищу так называемого «спортивного питания», не проанализирован качественный состав компонентов этих продуктов и, тем более, не рассмотрено их влияние на организм человека.

В научной статье авторов Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А. «Спортивное питание» даётся следующие рекомендации по питанию спортсменов: Рекомендации по питанию спортсменов должны основываться как на экспериментальных исследованиях влияния физических нагрузок на некоторые показатели состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме животных, так и на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов при физических нагрузках самих спортсменов. Принципы построения питания спортсменов могут быть сформулированы следующим образом: 1. Снабжение спортсменов необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок. 2. Соблюдение принципов сбалансированного питания, применительно к определенным видам спорта и интенсивности нагрузок [1].

П.И.Пшендин в своей книге «Рациональное питание спортсменов» объясняет исследовательскую область научного питания: Наука о питании рассматривает многие вопросы, из которых первостепенными считают следующие:

- какие химические вещества и в каких количествах должны поступать в организм с пищей для его роста, воспроизведения и осуществления других жизненно важных функций; - к каким последствиям приводит отсутствие или, напротив, избыток поступления с пищей питательных веществ;

- в чем состоит конкретная биологическая роль каждого из питательных веществ; — какие продукты и в каких количествах требуются для удовлетворения потребности организма в питательных веществах[2].

Сбалансированное питание – основа здоровья и хорошего самочувствия. Нельзя не отметить, что проблемам рационального питания в развитых странах уделяется много внимания. Научные институты занимаются исследованиями при поддержке государства, пищевая промышленность учитывает результаты исследований и во многих странах, включая Россию, приняты нормы оптимального потребления питательных веществ населением.

Белки - это органические вещества, которые состоят из различных цепочек аминокислот. Белки используются организмом человека для создания и обновления тканей, с помощью белка вырабатываются гормоны и ферменты, переносится кровь по сосудам и венам. Белки очень важны для нервной системы, с помощью аминокислот, составляющих белок, головной мозг синтезирует нейромедиаторы, без которых нервная система функционировать не может.

В организме человека встречается более пяти миллионов различных белков, удивительно, что для их создания используется всего 22 аминокислоты. Из этих двадцати двух аминокислот 10 считаются незаменимыми и должны поступать в организм человека в составе потребляемых продуктов: изолейцин, метионин, лизин, лейцин, треонин,

валин, гистидин, фенилаланин, триптофан и аргинин. На самом деле в человеческом организме встречается значительно больше аминокислот. Всего их, примерно, полторы сотни, но остальные аминокислоты находятся в свободном состоянии.

Итак, для полноценного питания и здорового образа жизни нужно тщательно планировать свой рацион и соблюдать баланс в получении жиров, белков и углеводов вместе с пищей. Эти вещества жизненно необходимы организму, а нам остается следить за их достаточностью и не злоупотреблять вкусными, но вредными для здоровья и фигуры, продуктами питания.

Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание спортсмена на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности работы. Рекомендуется включать в питание в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами.

Литература

1. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А. «Спортивное питание». Материалы международной заочной студенческой научно-практической конференции «Здоровье современного человека». Донецк. 2015. – С 254.
2. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. <http://www.kudoist.ru>