

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Как показывают многочисленные исследования учёных, питание спортсменов разных стран и видов спорта существенно различается. Но при этом прослеживаются и явные минусы в режиме и полноценности питания, что серьезно сказывается на результатах тренировочного процесса.

Питание спортсменов в современной системе рассматривается как один из ведущих факторов, для возможности достижения высокой работоспособности и для быстрого восстановления при напряженной мышечной деятельности. Для питания спортсменов характерны некоторые особенности, связанные с высокой степенью физических и нервно-психических напряжений, возникающих в процессе тренировки и соревнований. В таких случаях увеличивается потребность организма в отдельных пищевых веществах.

Современная наука о питании спортсменов базируется на концепции сбалансированности питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и, конечно же для восстановительных процессов возможно при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Рацион питания спортсменов должен составляться на основе четких научно обоснованных рекомендаций.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный паек должен быть разделен на несколько приемов для того, чтобы лучше усвоить пищевые вещества, сохранить чувство сытости на протяжении дня и исключить переполнение желудочно-кишечного тракта. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

При составлении пищевых рационов необходимо, прежде всего, учитывать характер и объем тренировочных и соревновательных нагрузок. Это вызвано тем, что потребность организма спортсмена в пищевых веществах и энергии в различные периоды тренировочного процесса определяется структурой и содержанием тренировочной работы в каждом отдельном микроцикле и особенностями метаболических сдвигов, обусловленными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками.

Продолжительность интервалов между приемами пищи и физическими нагрузками должна быть следующей: при употреблении преимущественно белковой пищи - 60-90 мин.; при употреблении преимущественно жировой пищи и при смешанном рационе питания 90-120 мин.; при употреблении преимущественно углеводной пищи - 120 мин.. В свою очередь, после физической нагрузки пищу следует принимать спустя некоторое время - 30-60 мин., при смешанном рационе питания, а также при жировом и углеводном рационе 60-90 мин..

В связи с большими физическими нагрузками в спорте, проведением тренировочных занятий 2-3 раза в день и большими энерготратами целесообразно 4-5 разовое питание: первый и второй завтрак, обед, полдник, ужин. Возможны так же дополнительные приемы пищевых продуктов до и во время тренировок. При тренировках два раза в день распределение рациона питания по калорийности может быть следующим: первый завтрак - 5%; зарядка; второй завтрак - 25%; дневная тренировка; дневная тренировка; обед - 35%; полдник - 5%; вечерняя тренировка; ужин - 30% . При тренировке 3 раза в день рекомендуется следующий режим питания; первый завтрак - 15%; утренняя тренировка; второй завтрак - 25%; дневная тренировка; обед - 30%; полдник - 5%; вечерняя тренировка; ужин - 25%.

Большинство авторов рекомендуют завтракать за 1,5-2 ч. до начала тренировочных занятий. Тренироваться и участвовать в соревнованиях натощак недопустимо, так как длительная работа в этих условиях, приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности - вплоть до полной невозможности продолжать работу.

Обедать следует за 2-3 ч. до тренировки и за 3,5-4 ч. до выступления на соревнованиях; ужинать как обычно, за 1,5-2 ч. до отхода ко сну. В связи применением в современном спорте

двухразовых тренировок в день необходимо предусмотреть, что бы повторные тренировки начинались не раньше, чем через 2-2,5 часа после обеда.

Приведенные временные интервалы между приёмами пищи и спортивными занятиями достаточны для того, чтобы основной этап пищеварения закончился, и не ощущались тяжесть в подложечной области. Кроме того, считают, что прием пищи на соревнованиях за 3-4 часа до старта нейтрализует влияние предстартового волнения и эмоциональной возбудимости на процесс пищеварения. С режимом питания непосредственно связан выбор продуктов и блюд для отдельных приемов пищи. Необходимо, чтобы они легко переваривались, усваивались и не обременяли желудочно-кишечный тракт. Не следует употреблять в большом количестве грубые сорта хлеба, бобовые и другие продукты, богаты клетчаткой и вызывающие метеоризм. Не рекомендуются жирное и низкосортное мясо с большим количеством сухожилий, а также копченые и солёные продукты. Необходимо учитывать также взаимозаменяемость продуктов.

Показатели физической работоспособности, достигнутые результаты и здоров спортсмена зависят от здорового образа жизни. Спортсменам важно руководствоваться рекомендациями здорового питания, которое предусматривает, как правильно выбрать пищевые продукты, чтобы с пищей поступало необходимое количество всех пищевых биологически активных веществ. Если питание спортсменов будет соответствовать физиологическим потребностям, привычки питания (частота потребления пищевых продуктов, потребление жидкостей в течение суток и во время физической нагрузки, потребление пищевых добавок и др.) помогут сохранить, укрепить здоровье, обеспечить адаптацию организма спортсменов к физическим нагрузкам и поможет достичь лучших спортивных результатов.

За последнее десятилетие в мире было проведено много исследований, в которых обсуждены привычки питания спортсменов.

В 2002 году в Японии оценив питание спортсменов занимающихся карате, установлено что они за сутки потребляют 296,5 г. риса, 134,8 г. хлебомакаронных изделий, 32,9 картофеля. Установлено, что эти спортсмены потребляли малое количество свежих овощей фруктов - соответственно 175,8 и 24,5 г. за сутки. При этом потребление рыбы и мяса составляло 47,5 г. и 151,7 г. за сутки, а молочных продуктов - 94,2 г.

Иранские ученые в 2004 году исследовали питание баскетболистов и установили, что спортсмены чаще всего потребляют рис (365 г. в сутки на одного спортсмена), хлебо-булочные изделия - 215 г., мясо и мясные продукты - 117 г., птичье мясо - 232 г., яйца - 61 г., молоко - 133 г., йогурт - 267 г., сырок - 14 г. за сутки для каждого спортсмена, свежие фрукты - 482 г..

Японские футболисты риса потребляют 632,8 г. за сутки на спортсмена, свежих овощей - 179,3 г., молоко и молочных продуктов - 272,9 г. В Индии было исследовано питание волейболистов, тяжелоатлетов и бегунов, установлено, что злаковых продуктов недостаточно потребляют волейболисты 340 г. за сутки, что не соответствует нормам. По потреблению свежих овощей и фруктов также установлено несоответствие к рекомендационным нормам тяжелоатлетов и бегунов. Недостаточное потребление молочных продуктов установлено волейболистами и у тяжелоатлетов. В Польше ученые оценили привычки питания триатлонистов и установили, что чаще всего эти спортсмены в течение дня потребляют хлебобулочные изделия, «мюсли», йогурт, кефир, ферментные сыры, салат из свежих овощей, свежие фрукты. Реже они потребляют ржаной хлеб, макароны, картофель, творог, свиную говяжье мясо, сахар. Только один раз за неделю они потребляли жирные сосиски, рыбку, кукурузу, рис, жирные молочные продукты.

Испанские ученые Iglesias - Gutierrez оценив питание и привычки футболистов, выявив что наиболее часто они потребляют мясо, куриные продукты, макароны, хлебные кондитерские изделия, сладости, фрукты, сок. Реже эти спортсмены потребляют овощи (8 и рыбу 64%).

Венгерский ученый Bogos заметил, что у гимнастов потребление кондитерских изделий сладостей значительно ниже, чем у не занимающихся спортом людей. В Португалии Martins, Rocha исследуя питание гребцов, отмечают, что среди спортсменов часто проявляются признаки нездорового и нерационального питания, проявляющееся в недостаточном потреблении свежих овощей, фруктов, рыбы при слишком большом потреблении сладостей и сладких напитков.

В Испании при исследовании привычек питания, представителей борцовских видов спорта, наиболее часто потребляемыми продуктами являются макароны, мясо, хлопья для завтрака, но реже потребляются бобовые продукты, рыба, свежие овощи.

Среди эфиопских бегунов на длинные дистанции наиболее часто потребляемыми продуктами являются продукты из муки - хлебобулочные, макароны, растительные масло. Бегуны реже потребляют рис, мясо, чечевицу, сахар, яички, молоко.

Баскетболисты и футболисты Боснии чаще всего потребляют продукты больше содержащие белков и углеводов (43%), реже - продукты, содержащие только углеводы (39%).

Обобщая данные, полученные зарубежными авторами, можно сделать выводы, что спортсмены, развивающие силу и скорость, чаще потребляют продукты, насыщенные углеводами и белками, и меньше продукты содержащие жиры: различные злаковые продукты макароны, хлебные изделия, кондитерские изделия, фрукты, мясо, молоко, птичье мясо. Спортсмены, развивающие выносливость, чаще потребляют продукты из муки, различные злаковые продукты, макароны «мюсли», йогурт, кефир, ферментные сыры, салат из свежих овощей и фруктов, фруктовые соки, растительное масло, ржаной хлеб, рис, кукурузу, бобовые продукты, картофель, мясо, чечевицу, сахар, яички, творог, мясные продукты, молоко, кондитерские изделия.

В подготовке спортсменов, в их питании очень важным компонентом является потребление воды и различных напитков.

Вода является универсальным растворителем, играет чрезвычайно важную роль в обеспечении нормального функционирования всех органов и систем человека человеческого организма. В зависимости от характера спортивной деятельности и температурных условий, суточная потребность в воде у спортсменов различных специализаций колеблется от 2-3 до 5-6 литров в сутки.

Длительное время господствовало мнение, что количество жидкости потребляемой спортсменом должно быть ограничено. Современные научные ученые убедительно показали всю несостоятельность такого подхода к питьевому режиму спортсмена. В литературных источниках, данных о потреблении воды и питьевых жидкостях можно обнаружить сравнительно много, однако, информация в них весьма противоречивая. Например, дзюдоисты Франции, которые являются одними из сильнейших в мире, потребляют в среднем 2894 мл. воды за сутки, английские таэквондисты потребляют 1373 мл. напитков, а бразильские спортсмены - 1646 мл.. Германские бегуны за сутки потребляют 2667 мл. напитка, а бегуны США - 2764 мл. за сутки. Аналогичные данные получили и Martin при исследовании английских футболистов 2466 мл.; Özdemir, Ersoy - у турецких тяжелоатлетов (2865 мл.), De Sousa у бразильских пловцов, теннисистов и гандболистов 2900 мл. за сутки на каждого спортсмена.

Руководствуясь многими рекомендациями ученых режим потребления жидкостей у спортсменов зависит от многих факторов, во первых от температуры, влажности, солнечной радиации может варьироваться в различных пределах. Перед тренировкой за 4 часа до её начала следует выпить 5-7 мл. на один кг. массы тела. За 2 часа до тренировки или соревнования рекомендуется потребить 3-5 мл. на один кг. массы тела или 400-600 мл., а за 10-20 минут до старта еще выпить 200-300 мл. воды или специальных спортивных напитков.

Во время тренировок и соревнований выпиваемое количество жидкости не должно вызвать дискомфорт пищеварительного тракта, а через 15-20 мин. потребляемый объем жидкостей не должен превышать 150-350 мл. После тренировок и соревнований спортсменам рекомендуется потреблять такой объем жидкостей, какой был израсходован во время нагрузки, при этом по ходу восстановления довести этот объем на 1,5 раза больше, чем было затрачено во время физической активности.

С целью восстановить в организме запасы эндогенных углеводов и с потом выделившихся электролитов во время длительной физической нагрузки, рекомендуется потреблять специально для спортсменов предназначенные углеводами и электролитами насыщенные напитки.

Выводы. Во многих странах спортсмены, занимающиеся одним видом спорта, употребляют различный объем белков, жиров, углеводов и воды. Но учитывая традиции народа, возможности пищевого рациона, опирающиеся на климатогеографические факторы развития данного вида спорта, можно вывести определенные диапазоны приема необходимых компонентов питания. Что даёт опору для построения собственного рациона любому спортсмену.

Литература:

1. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. 2003 г.
2. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. 2005 г.
3. Teshima K, Imamura H, Yoshimura Y, Nishimura S, Miyamoto N, Yamauchi Y, Hon H, Moriwaki C, Shirota T. Nutrient intake of highly competitive male and female collegiate karate players. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*. 2002.
4. Nazni P, Vimala S. Nutrition knowledge, attitude and practice of college sportsmen. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2010; 1 (2): 93-100.
5. Szygula Z, Kazimierczak K, Golee E, Schlegel-zawadzka M. Dietary habits among young triathlons as a result of proecological style of life-preliminary study. *Medicina Sportiva*. 2009.
6. Iglesias-Gutiérrez E, Garcia-Rovés PM, Garcia A, Patterson AM. Food preferences do not influence adolescent high-level athletes' dietary intake. *Appetite*. 2008.
7. Martins MI, e Rocha A. Caracterizacáo antropométrica e consumo alimentar em atletas de remo. *Alimentacáo Humana*. 2010.
8. Ubeda N, Palacios Gil-Antunano N, Montalvo Zenarruzabeitia Z Garcia Juan B, Garcia A, Iglesias-Gutiérrez E. Food habits and body composition of Spanish elite athletes in combat sports. *Nutrición Hospitalaria*. 2010.
9. Pasalic A, Jusupovic F, Obradovic Z, Mahmutovic J. Nutritional awareness and habits of Premier league sportsmen in the Sarajevo Canton. *Journal of Health Sciences*. 2012.
10. Institute of Medicine: Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington DC: The National Academies Press; 2005.
11. Filaire E, Maso F, Degoutte F, Jouanel P, Lac G. Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*. 2001.
12. Fleming S, Costarelli V. Nutrient intake and body composition in relation to making weight in young male taekwondo players. *Nutri and Food Science*.
13. Ozdemir G, Ersoy G. The nutrition and health profile of the Turkish female national weightlifting team who attended to pre-camp of Beijing Olympics- Pilot study. *International Journal of Human Sciences*. 2008.
14. De Sousa EF, Da Costa THM, Nogueira JAD, Vivaldi LJ. Assessment of nutrient and water intake among adolescents from sports federations in the Federal District, Brazil. *British Journal of Sports Nutrition*. 2008.
15. Coyle EF. Fluid and fuel intake during exercise. *Journal of Sports Sciences*. 2004.



*Ермекбай А.А.-С.Ж.Асфендияров атындағы Цазси
Ұлттық медицина университеті
Алматы, Қазақстан*

САЛАУАТТЫ ЭМІР СУРУ ДЕНСАУЛЬЩЪЩ 1<АЛЫПТАСУЫНА ЭСЕР ЕТЕТШ НЕГІЗП СЕБЕП РЕТІНДЕ. ДЕНСАУЛЬЩЪЩ БИОЛОГИЯЛЫҚ - ЭЛЕУМЕТТІК ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СЕБЕПТЕРІ

Тургындардың денсаулығын сақтау және күшейту дегендіз - қоғамның және әрбір адамның денсаулығына әсер типтетіп себептерді бақылауына мұмющқ жасау үрдісі болып табылады. Академик Ю.П.Лисициның жұрпзген зерттеу жұмыстарының нәтижелері, тургындардың аурушандығын туындататын себептердің шінде емір суру салты себептері бірігіп орын алатындығы керсетіп. Омір суру салты себептерші денсаулық керсетюштерші қалыптасуына креатын улес салмағы 50% асады. Ал тудымқуалаушылық қасиетті қосатын улесі 15-20% жетсе, қршаган ортаньщ ластануынан туындайтын денсаулық керсеткштерші артуы 10-15% жетедь Денсаулық; керсетгаштерші қалыптасуына әсер ететіп зиянды себептерді денсаулықка қатер тугызатын себептер те атайды. Бул жагдай тек қана денсаулық керсеткіштерін қалыптасуында орын алмайды, сонымен қатар созылмалы түрде жүретін аса үлкен элеуметті маңызы бар патологиялардың қалыптасуында да байқалады.

Кептеген ғалымдардың зерттеу нәтижелерін сараптау, негіз бейэпидемиялық аурулардың қалыптасуына елір суру салты, генетикалық, экологиялық-гигиеналық және медициналық себептерді қосатын улесін анықтауға көмектесті.

<i>Белыми Н.И.</i> Медико-биологические аспекты молодежного спортивного и спортивно-оздоровительного туризма	150
<i>Белозерова Я.В.</i> Стратегия и техника старта в парусном спорте	156
<i>Боготу С.Ф.</i> Влияния уровня развития физических качеств на технико -тактическую подготовку спортсменов специализирующихся в пляжном волейболе	158
<i>Гангалмаа Тэгш-Уйлс</i> Развитие женского стрелкового спорта в Монголии	161
<i>Гатиятуллин Р.Р.</i> Занятия физической культурой, способствуют формированию нравственного воспитания студентов	164
<i>Герасимчик К.</i> Анализ выступлений сборной Казахстана по синхронному плаванию на олимпийских играх и чемпионатах мира	165
<i>Гидаева М.М.</i> Анализ выступлений казахстанских фигуристок на VIII зимних азиатских играх 2017 года	168
<i>Дегерт Н.</i> Исследование деятельности сердечно-сосудистой системы студенток 1 курса основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби	170
<i>Джангазова К.Р.</i> Особенности соревновательной подготовки яхтсменов	173
<i>Джумадиев Д. К.</i> Методика формирования удара в настольном теннисе	175
<i>Джунушева А.</i> Влияние физической культуры на студентов ФМО	177
<i>Джунушева А.</i> Студенты ФМО - участники международных спортивных соревнований	178
<i>Дильман А.</i> Обоснование эффективности применяемых средств и методов для развития скоростных способностей пловцов	180
<i>Ержанова Е.Е.</i> Некоторые особенности питания спортсменов различных видов спорта	183
<i>Ермекбай А.А.</i> Салауатты оМір суру денсаулықтың қалыптасуына әсер ететін негізгі факторларды танып білу. Денсаулықтың биологиялық-элеуметтік және психологиялық себептері	186
<i>Ермекбай А.А.</i> Салауатты өмір салтының теориялық негіздері. Салауатты өмір салтының қалыптасуы шарттары мен жағдайы	188
<i>Ермекбай А.А.</i> Салауатты өмір суру салтын қалыптастыру бағдарламалары	190
<i>Ефимова М.В.</i> Развитие студенческого баскетбола в техническом вузе	192

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ, УЛТТЫҚ, УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ
AL-FARABI KAZAKH NATIONAL UNIVERSITY

Қырымдыц денсаулыц сактаудыц жоғары мектебі - медицина факультеті!
Медицинский факультет - высшая школа общественного здравоохранения
Higher School of Public Health - Medical School

IV ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ФАРАБИ ОҚУЛАРЫ

Алматы, Қазақстан, 4-21 сәуір, 2017 жыл

«ФАРАБИ ЭЛЕМІ»

атты студенттер мен жас ғалымдардыц
халықаралық ғылыми конференцияныц
МАТЕРИАЛДАРЫ

Алматы, Қазақстан, 10-13 сәуір, 2017 жыл

IV МЕЖДУНАРОДНЫЕ
ФАРАБИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Алматы, Қазақстан, 4-21 апреля 2017 года

МАТЕРИАЛЫ

международной конференции студентов
и молодых ученых

«ФАРАБИ ЭЛЕМІ»

Алматы, Қазақстан, 10-13 апреля 2017 года

IV INTERNATIONAL
FARABI READINGS

Almaty, Kazakhstan, 4-21 April, 2017

MATERIALS

of International Scientific Conference
of Students and Young Scientists

«FARABI ALEMİ»

Almaty, Kazakhstan, 10-13 April, 2017

Алматы
«Қазақ университеті»
2017