

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

© 2018 Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова

*Воронежский государственный технический университет (г. Воронеж, Россия)  
Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова  
(г. Воронеж, Россия)*

*Статья посвящена вопросам спортивного питания. В настоящее время достижение спортивных результатов невозможно без больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований. Для компенсации энергозатрат и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания.*

*Ключевые слова: спортивное питание, рациональное питание, спорт.*

Спортивное питание это спортивный рацион, спортивная диета, определенный режим питания, для людей, активно занимающихся спортом, и предназначенные для улучшения спортивных показателей повышения силы и выносливости, увеличения мышечной массы и т. д.

Чтобы добиться успеха в спорте, необходимо правильно питаться. Каждый желающий заняться спортом непременно должен изменить свой рацион. Начиная правильное питание нужно отказаться от вредной пищи, чтобы сбалансировать определенное количество необходимых калорий, белков, жиров и углеводов. Также нужно помнить про витамины и минералы. Для спортсменов правильное соотношение белков жиров и углеводов – 1:1:4.

В спортивном питании важны белки, как в прочем и для обычного физически активного человека. Белки (протеины) нужны для восстановления мышц после тренировок, так как они (протеины) являются строительным материалом для всех клеток организма. Белки больше всего содержатся в мясе индейки, курице, яйцах и белой рыбе.

Углеводы – это энергетическая основа для спортсменов, поскольку они помогают быстро восстановить силы. Но не стоит забывать, что углеводы делятся на простые и сложные. Предпочтительно выбирать сложные углеводы, так как при их потреблении

не так резко выделяется инсулин. Их употребление не ограничено в течение дня, за исключением 1,5-2 часов сразу после занятий спортом. В этот промежуток времени лучше употреблять простые углеводы, чтобы быстро восстановить энергию.

Жиры также необходимы при спортивном питании, так как играют важную роль в процессе жизнедеятельности организма. Важно учитывать правильное количество потребляемых жиров. Они не должны быть искусственными.

Для того чтобы избежать недостатка полезных веществ в организме, спортсмены должны включать в свой рацион специальные витаминно-минеральные комплексы. Их польза в спортивном питании в следующем: уменьшение риска травматизма благодаря укреплению костей, увеличение мышечной силы, улучшение обменных процессов в организме, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение жизненного тонуса. Это необходимо для повышения качества тренировок и сохранения здоровья спортсмена. Но только витаминов недостаточно. Для полноценного развития и здоровья организма, спортивное питание должно также включать минералы. Они позволяют укрепить сердце и нормализовать его работу, сделать кости более крепкими, повысить мышечный тонус, насытить кровь кислородом.

*Виды спортивного питания.*

Протеиновое (белковое) – высокобелковые смеси. Людям при сильных физических нагрузках требуется значительно больше белка, чем при пассивном или умеренном образе жизни. Белковые коктейли

---

Григорьев Д. С. – ФГБОУ ВО «ВГТУ», студент ФИТКБ, griiya@mail.ru.

Григорьева И. В. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», доцент, griiya@mail.ru.

Волкова Е. Г. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», старший преподаватель, griiya@mail.ru.

часто выступают в как дополнение к основному питанию – натуральному.

**Аминокислотное.** Важным достоинством аминокислот является быстрое попадание в кровь и действие точно на мышцы. Любой белок превращается в аминокислоты через некоторое время, которое зависит от вида продукта (аминокислоты из яиц быстрее попадут в кровь, чем амины из мяса, к примеру).

**Углеводно-белковые смеси.** Рекомендуются для потребления худым людям (эктоморфам), желающим набрать массу. Не рекомендуется для людей атлетической или плотной комплекции следует так как большая часть набранного может превратиться в жир.

**Витамины и минералы.** Витамины и минералы могут применяться дополнительно в виде витаминных комплексов, но идеальным источником витаминов является природный способ, т. е. из натуральной пищи.

**Креатин** – природное химическое соединение, присутствующее в человеческом организме и помогающее снабжать энергией мышечные клетки. Его действие основано на задерживании воды в мышцах, в связи с чем, они увеличиваются в размерах и соответственно прибавляется сила.

Витамины и микроэлементы в периоды высокой физической активности, организму требуется намного больше белка, чем в пассивные и умеренные периоды. Спортсмену нужно 2-3 грамма белка на каждый килограмм веса тела. Для сравнения, обычному человеку хватит 1,2-1,5 г белка на каждый кг веса.

Помимо белков, большую роль в организме играют микронутриенты: витамины и минералы. Суточная потребность в них у спортсмена также возрастает. Большинство витаминов и минералов оказывают прямое воздействие на процессы усвоения и «транспортировки» белков, отвечают за сокращение мышц, эффективность тренировок, рост клеток (и мышц) и даже за скорость восстановительных процессов после тренировки. Присутствие (а иногда отсутствие) других элементов сказывается на положительном или отрицательном усвоении определенного элемента. Это тонкая и не до конца изученная область взаимодействий, которая постоянно происходит в нашем организме.

В целостной системе организма ошибочно отделять одно от другого: гнаться за протеинами, игнорируя важность других веществ. Даже прием синтезированных аптечных витаминно-минеральных комплексов не способен полноценно решать эту проблему. Это является причиной, мифа о множестве побочных действий, вызываемых спортивным питанием. Само по себе спортивное питание (употребление белка, креатина и др. пищевых добавок) не имеет побочных эффектов. А вот недостаток тех или иных веществ, потребность в которых возрастает в спорте – ДА.

*Натуральные заменители спортивного (порошкового) питания:*

Яйца быстро усваиваются, а также содержат протеин. Таким образом, сывороточный протеин легко могут заменить яйца.

Чтобы заменить протеины длительного действия (казеиновый протеин) применяется большой ряд продуктов: сырные, ореховые, творожные и молочные.

Примеры натуральных заменителей спортивного питания:

- яйцо – это быстрый протеин – а значит аналог сывороточного протеина.

- сыр (а также творог, молоко) используются как супер долгий и долгий протеин – аналог казеинового протеина.

- заменители гейнеров - это мороженое, шоколадка, сгущенка, арахис в карамели, халва - аналоги углеводно-белковых смесей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.

2. Григорьева И. В. Влияние многолетней систематической тренировки на протекание обменных процессов у пловцов / И. В. Григорьева, Д. С. Григорьев, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 1 (24). – С. 108-109.

## **BASIC PRINCIPLES OF CORRECT SPORTS FEED**

© 2018 *D. S. Grigorev, I. V. Grigoreva, E. G. Volkova*

*Voronezh State Technical University (Voronezh, Russia)*

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)*

*The article is devoted to the issues of sports nutrition. Currently, the achievement of high sports results is impossible without the very large physical and mental stress that sportsmen are exposed to during training and competitions. To compensate for energy costs and the activation of anabolic processes and recovery processes, athletes need to supply the body with an adequate amount of energy and irreplaceable nutritional factors.*

*Key words: sports nutrition, nutrition, sport.*