

**Факультет физической культуры**



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Студент группы КДОМ-117**

**Куликов Д. А.**

**Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Профиль Образование в области физической культуры и спорта**

Питание является важным элементом подготовки спортсменов как профессионалов, так и любителей. Спортивные нагрузки сопровождаются большим расходом энергии, гипоксией, значительным нервно-психологическим напряжением, что обуславливает повышенную потребность организма в энергии и отдельных пищевых веществах. Обеспечить потребности спортсменов за счет обычного рациона практически невозможно, поэтому во время тренировочного цикла используют специально разработанные системы питания.





## Специализированные продукты для спортсменов различной направленности: белковые, углеводные, углеводно-минеральные, обогащенные витаминами и микроэлементами



В зависимости от назначения условно выделяют следующие группы специализированных продуктов для питания спортсменов:

- продукты, применяемые для наращивания мышц;
- продукты, применяемые для снижения веса;
- продукты, применяемые для увеличения интенсивности и длительности тренировок;
- продукты, применяемые для предохранения суставов и связок от повреждений;
- продукты для ускорения восстановления;
- продукты для общего укрепления организма.

## Специализированные продукты для спортсменов различной направленности: белковые, углеводные, углеводно-минеральные, обогащенные витаминами и микроэлементами



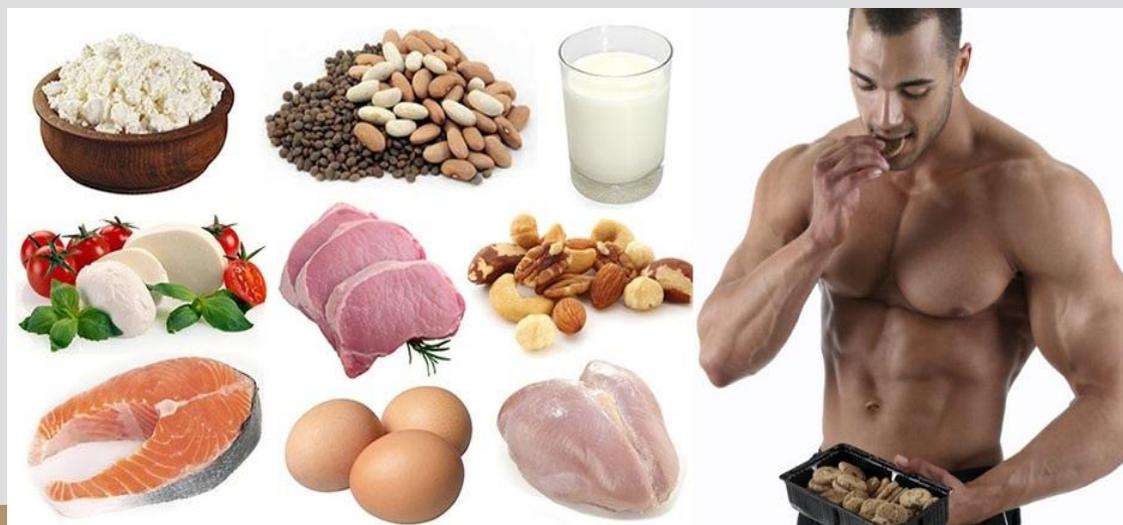
По составу их условно делят на следующие группы:

- протеины (продукты с повышенным содержанием белка);
- аминокислотные препараты;
- гейнеры (белково-углеводные продукты);
- витаминно-минеральные комплексы;
- энергетики (углеводно-энергетические добавки);
- липотропные и термогенные препараты (жиросжигающие комплексы);
- изотонические напитки;
- продукты для суставов и связок;
- комбинированные продукты.



Оптимальное возмещение расходуемого количества энергии и пищевых веществ является основным назначением рационального питания спортсмена. Оно строится на трех основных принципах:

- соответствие энергетической ценности рациона расходу энергии;
- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и незаменимым факторам питания применительно к определенному виду спорта;
- выбор наиболее адекватных форм питания (продуктов и блюд) и количества приемов пищи в течение дня.



# Необходимость использования специализированного питания в спорте



- **Необходимость использования специализированного питания в спорте обусловлена тем, что при тренировочных нагрузках большого объема и высокой интенсивности, восстановление основных метаболических функций не всегда может быть осуществлено с помощью традиционных продуктов питания.**
- **Включение в пищевой рацион специальных продуктов, обладающих небольшим объемом, высокой удельной калорийностью и легкой усвояемостью, позволяет оперативно вносить корректировки в питание спортсменов, обеспечить организм энергией и пищевыми веществами адекватно энерготратам, способствуя, сохранению высокой работоспособности и готовности к выполнению физической нагрузки в условиях многоразовых тренировок.**
- **Употребление специализированных спортивных продуктов позволяет обеспечить питание непосредственно на дистанции и между тренировками, менять суточный рацион в зависимости от направленности тренировочных нагрузок, корректировать массу тела, регулировать водно-солевой обмен, терморегуляцию и ускорять процессы восстановления.**

# Классификация специализированного спортивного питания

- Белковые и белково-углеводные препараты и смеси, включая отдельные аминокислоты.
- Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.
- Питательные смеси, содержащие углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты.
- Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками.



Специализированные спортивные добавки имеют высокую пищевую витаминную и минеральную плотность, гомогенность и простоту использования. Применяемые в настоящее время добавки имеют разнообразные удобные формы: порошки, смеси, растворимые в молоке или воде, напитки, дозированные ампулы, батончики. Они удобны для приготовления, транспортировки, имеют хорошие вкусовые качества.

# Белковые и белково-углеводные препараты и смеси



- Представляют собой продукты на основе молочных или яичных белков, сои для набора массы. Они подходят тяжелоатлетам, культуристам, представителям видов спорта, где требуется силовая выносливость: единоборцам, спринтерам, игрокам.
- Во время мышечной работы происходит значительный распад собственных белков тела спортсмена, в результате организм нуждается в белке как в пластическом материале для восстановления. Помимо этого, чем раньше будет введен белок или отдельные аминокислоты (или гидролизат белков, содержащий многие, в том числе и незаменимые аминокислоты), тем быстрее произойдет восстановление. С этой целью спортсменам дают легкоусвояемые белковые препараты (обычно вместе с соками) сразу после напряженных тренировок.
- Из отечественных препаратов используются:
  - *Печенье «Олимп»*
  - *Кофейный продукт*
  - *Шоколадный продукт*
  - *Фруктовый продукт*
  - *Белково-глюкозный шоколад*. Употребляется за 30–60 минут перед длительными нагрузками, в перерывах между продолжительными соревнованиями.
  - *Белково-углеводный препарат* обогащен минеральными солями. Предназначен для питания спортсменов всех видов спорта.
  - *Спортивный напиток с гидрализатом белка* принимать в перерывах и после окончания тренировки или соревнования.

# Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси

- **Из отечественных препаратов используются:**
  - **Спортивный напиток «Олимпия»** – содержит большое количество углеводов разной степени сложности и предназначен для питания на дистанции при выполнении длительной работы.
  - **Спортивный напиток «Спартакиада»** – по составу близок к напитку «Олимпия», назначение тоже.
  - **Спортивный напиток «Чайный»** – для игровых видов спорта, предназначен для поддержания водно-солевого баланса; рекомендуется в перерывах между играми.
  - **Спортивный напиток «Лимонный»** – изотонический раствор с низким содержанием углеводов, предназначен для поддержания водно-солевого баланса; рекомендуется для игровых видов спорта.
- **Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси** содержат легкоусвояемые углеводы – сахарозу, глюкозу, фруктозу, очень быстро всасывающиеся в кровь и пополняющие энергетические запасы организма. Кроме того, многие из них содержат минеральные соли, способствующие поддержанию водно-селевого равновесия и протеканию различных биохимических процессов. Их следует принимать или непосредственно перед стартом, или не позднее чем за 2 часа до начала работы.
  - Все **спортивные напитки** обязательно содержат комплекс протеинов и энергетических составляющих, которые стимулируют процесс восстановления мышечной массы, утилизацию жиров и общий обмен веществ в организме при повышенных физических нагрузках.

# Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками

- Большинство важнейших реакций обмена веществ, в частности чередование АТФ – основного источника энергии мышечной деятельности происходит на субклеточных биологических мембранах. Не менее важной, чем белки, составной частью этих мембран являются фосфолипиды, содержащие в своем составе ненасыщенные, насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты в строго определенных соотношениях. При интенсивной или длительной мышечной деятельности субклеточные мембраны частично разрушаются, а в период отдыха восстанавливаются. Поэтому необходимо вводить с пищей строго определенный набор жирных кислот и, прежде всего полиненасыщенные, которые не могут быть синтезированы организмом.
- *Сбалансированная смесь для набора мышечной массы* содержит молочные белки, высококачественные углеводы и жирные кислоты, витамины и микроэлементы, а также биологически активные вещества, способствующие сжиганию жира, анаболики.



# Аминокислоты и их смеси. Адаптогены

- **Аминокислоты и их смеси** выпускаются в различных формах: таблетки, капсулы, жидкие концентраты. Чистый препарат представляет собой кристаллический порошок белого, буроватого или серого цвета.

- **Адаптогены** – это лекарственные средства, получаемые из натурального сырья (части лекарственных растений или органов животных). Общим эффектом для всех адаптогенов является неспецифическое повышение функциональных возможностей организма при осложненных условиях существования. Адаптогены значительно повышают физическую и умственную работоспособность, переносимость нагрузок, устойчивость к различным неблагоприятным факторам (жара, холод, жажда, инфекция, психоэмоциональные стрессы) и сокращают сроки адаптации к ним.



лучший выбор:

**амино  
кислоты**



Состояние спортивной формы зависит от уровня обмена веществ и энергии, который у спортсменов гораздо интенсивнее, чем у других категорий населения. Оптимальное удовлетворение потребностей организма в питании при больших нагрузках представляет собой важную предпосылку для решения задач физической подготовки. Рациональное питание может значительно улучшать состояние организма спортсмена, оптимизируя протекающие в нем процессы.





***БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ !***