

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8.

ПО ТЕМЕ «ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА»

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: Закрепить теоретические знания о расходе энергии спортсменами, занимающимися различными видами спорта и овладеть методикой его определения с помощью хронометражно-табличного метода.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

1. Определить суточные энергетические потребности нормы белков, жиров, углеводов для спортсменов, занимающихся разными видами спорта.
2. Составить суточное меню, покрывающее потребности спортсменов, занимающихся разными видами спорта, в энергии (белках, жирах, углеводах).
3. Освоить принцип рационального питания спортсменов.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ

Таблица энергетических потребностей и суточных норм белков, жиров, углеводов; таблица состава и калорийности основных пищевых продуктов; таблица веса и меры некоторых продуктов; таблица расхода энергии при различных видах деятельности.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

По указанию преподавателя каждый студент составляет рацион питания для спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Рекомендуется следующий порядок выполнения заданий:

«Расход энергии при различных видах деятельности», «Расход энергии (включая основной обмен) при различных видах деятельности») определить энергетические потребности и суточные нормы белков, жиров, углеводов.

Составить рацион питания; расчет компонентов и калорийности следует производить путем составления пропорций; Определить суточный расход энергии для спортсменов разных видов спорта.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Питание - один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм. Это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций.

В гигиене принят термин «рациональное питание», означающий питание, построенное на научных основах, способное полностью обеспечить потребность в пище в количественном и качественном отношении.

Основные гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна:

- полностью возмещать энергетические траты организма;
- содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду) для построения тканей, органов и нормального протекания всех физиологических процессов;
- быть разнообразной (состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения).
- обладать приятными вкусом, запахом и внешним видом;
- быть легкоусвояемой;
- быть доброкачественной.

Мышечная работа значительно увеличивает расход энергии, поэтому суточный расход энергии у здорового человека превышает величину основного обмена. Это увеличение составляет при слушании лекции у студентов 46%, при самостоятельных занятиях - 60%, а в свободное время - 120% величины основного обмена. Общая трата энергии вычисляется путем сложения общей суточной теплопродукции основного обмена и затрат энергии на выполнение различных видов работы. Для представителей различных профессий она составляет:

- а) 3000-3200 ккал (работники умственного труда);
- б) 4000 ккал (рабочие, занятые физическим трудом);
- в) 4500-5000 ккал (рабочие тяжелого физического труда).

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

1. Определить суточные энергетические потребности нормы белков, жиров, углеводов для спортсменов, занимающихся разными видами спорта.
2. Составить суточное меню, покрывающее потребности спортсменов, занимающихся разными видами спорта, в энергии (белках, жирах, углеводах).
1. Освоить принцип рационального питания спортсменов.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ

Таблица энергетических потребностей и суточных норм белков, жиров, углеводов; таблица состава и калорийности основных пищевых продуктов; таблица веса и меры некоторых продуктов; таблица расхода энергии при различных видах деятельности.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

По указанию преподавателя каждый студент составляет рацион питания для спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Рекомендуется следующий порядок выполнения заданий:

По табл.29 «Расход энергии при различных видах деятельности» и табл.30 «Расход энергии (включая основной обмен) при различных видах деятельности») определить энергетические потребности и суточные нормы белков, жиров, углеводов.

С помощью табл.31 по нижеприведенной форме составить рацион питания; расчет компонентов и калорийности следует производить путем составления пропорций по табл.32; в табл.33 даны меры продуктов, удобные для использования в практике приготовления пищи; с помощью табл.34 определить суточный расход энергии, используя хронометражно-табличный метод (табл. 35, 36, 37).

Основные принципы питания спортсменов

1. Баланс нутриентов

Спортивное питание должно быть сбалансированным и включать все основные макро - и микроэлементы:

Углеводы: Основной источник энергии для мышц. Спортсменам рекомендуется получать 55-60% своих калорий из углеводов, особенно перед тренировками и соревнованиями. Для юных спортсменов важно употреблять сложные углеводы (цельнозерновые продукты, фрукты, овощи) для поддержания уровня энергии.

Белки (15-20%): Важны для восстановления и роста мышечной ткани. Для большинства спортсменов достаточно 1.2-2.0 г белка на килограмм массы тела в день, в зависимости от интенсивности тренировок. Молочные продукты, яйца, рыба, мясо, бобовые и орехи являются хорошими источниками белка.

Жиры (орехи, семена, авокадо, оливковое масло): Необходимы для нормального функционирования организма и также являются источником энергии. Около 20-30% рациона должны составлять здоровые жиры.

2. Гидратация

Поддержание водного баланса — критически важный аспект питания для спортсменов. Обезвоживание может значительно снизить производительность. Рекомендуется пить воду до, во время и после тренировок. Также стоит учитывать употребление электролитов, особенно в условиях интенсивных нагрузок или жаркой погоды.

3. Временные рамки питания

Правильное распределение пищи на протяжении дня может помочь улучшить результаты:

Перед тренировкой: Приём углеводов за 1-3 часа до тренировки может помочь увеличить запасы энергии.

После тренировки: Важно восстановить запасы гликогена и начать процесс восстановления мышц. Идеально сочетать углеводы с белками в течение 30-60 минут после тренировки.

Правильное распределение приёмов пищи на протяжении дня:

Завтрак: Не пропускайте важный приём пищи, который задаёт уровень энергии на день.

Перед тренировкой: Употреблять лёгкие углеводы за 1-2 часа до тренировки (бананы, йогурт, овсянка).

После тренировки: Рекомендовано принимать пищу, богатую белком и углеводами, в течение 30-60 минут после окончания занятий.

Особенности питания в зависимости от вида спорта

1. Силовые виды спорта

Для атлетов, занимающихся тяжёлой атлетикой или бодибилдингом, высокое содержание белка важно для восстановления мышечной ткани. Увеличение калорийности рациона может помочь в наборе мышечной массы.

2. Выносливость

Спортсменам, занимающимся бегом, велоспортом или триатлоном, требуется большое количество углеводов для поддержания энергии во время длительных тренировок. Высококалорийные перекусы во время состязаний (гели, спортивные напитки) могут помочь поддерживать уровень глюкозы.

3. Командные виды спорта

Футбол, баскетбол и другие командные виды требуют как выносливости, так и силы. Спортсменам важно сохранять баланс между углеводами и белками. Также рекомендуется избегать тяжёлых и жирных блюд перед играми.

Рекомендации по питанию

Разнообразие: Включать в рацион разнообразные продукты для получения всех необходимых витаминов и минералов.

Соблюдение режима: Установить регулярный график питания, включая 3 основных приёма пищи и 2-3 перекуса.

Индивидуальный подход: Каждый организм уникален. Спортсмены должны отслеживать, что работает для них, и корректировать рацион по мере необходимости.

Рекомендации по питанию в зависимости от периода тренировок

1. Интенсивные тренировки

Увеличение калорийности рациона: необходимо поддерживать запасы энергии для более интенсивных нагрузок.

Больше углеводов: рекомендуется увеличить объем сложных углеводов, таких как гречка, картофель и хлеб из цельнозерновой муки.

2. Восстановительный период

Убедитесь, что рацион включает продукты с высоким содержанием белка для восстановления после нагрузок (курица, творог, рыба).

Включайте много витаминов и минералов: овощи и фрукты должны занимать важное место в рационе для поддержания общего здоровья.

3. Поддержание веса

При необходимости контролировать вес: следите за калорийностью и пропорциями макроэлементов в рационе.

Избегайте переедания и фастфуда: предпочтение следует отдавать домашним, здоровым блюдам.

Примерный рацион на день

Завтрак

- Овсянка с фруктами и орехами
- Чай или коктейль из йогурта

Полдник

- Фрукты (банан, яблоко) или йогурт

Ужин

- Куриная грудка или рыба с картофельным пюре
- Овощной салат с оливковым маслом

Ужин

- Творог с мёдом и ягодами или смузи

Консультация с нутрициологом: Специалисты могут помочь разработать индивидуальный план питания с учётом целей, типа спорта и личных предпочтений.

Питание играет решающую роль в достижении успеха в спорте. Соблюдение принципов правильного и сбалансированного питания помогает спортсменам поддерживать физическую форму, восстанавливаться после тренировок и достигать высоких результатов. Основная задача каждого спортсмена — заботиться о своём теле и укреплять его с помощью тщательного планирования своего рациона. Помните, что вы — это то, что вы едите!

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Понятие «питание».
2. Основные гигиенические требования к пище.
3. Концепция сбалансированного питания.

4. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
5. От чего зависят энерготраты в спорте?
6. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
7. Особенности питания спортсменов в разные периоды тренировок.
8. Понятие об обмене веществ и энергии как об основном жизненном процессе.

Контрольные вопросы.

1. Питание спортсменов (основные принципы).
2. Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.
3. Питание в сложных условиях.
4. Питание при "сгонке" веса.
5. Питание при наращивании мышц.
6. Питание в восстановительном периоде.
7. Питание в период соревнований.
8. Питание на дистанции.
9. Особенности питания школьников.
10. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов.

Основная литература:

1. Общая гигиена Электронный ресурс: Учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. - Общая гигиена, 2020-02-05. - Саратов: Научная книга, 2019. - 191 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-97581807-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Гигиена физической культуры и спорта, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 84 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно
2. Гигиенические требования к организации образовательного процесса Электронный ресурс: Учебно-методическое пособие / сост.: О. А. Суслина, М. Л. Отавина, И. В. Батенкова. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 69 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-85218-997-4, экземпляров неограниченно
3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. - Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом, 2024-07-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 108 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

4. Сыман, К.Ж. Гигиена питания Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / К.Ж. Сыман. - Алматы: Нур-Принт, 2016. - 104 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 9965-671-51-6, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.