

## **ПРОБЛЕМА ПОДБОРА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОПРЕДЕЛЁННЫМ ВИДОМ СПОРТА**

**Болотько А.Ю., Сидоренко В.И.**

**Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий  
г. Могилёв, Республика Беларусь**

Популяризация активного образа жизни и острая необходимость в специализированном полноценном питании способствует формированию и развитию белорусского рынка спортивного питания.

Современный спорт характеризуется интенсивными эмоциональными, физическими и психическими нагрузками. Процесс подготовки к соревнованиям включает ежедневные тренировки, оставляя минимум времени для отдыха и восстановления физической работоспособности, поэтому грамотное построение рациона питания спортсмена с обязательным восполнением затрат энергии, нутриентов и поддержанием водного баланса организма – важное требование при организации тренировочного процесса вне зависимости от вида спорта, разряда и других показателей.

Правильно поставленное питание предполагает разработку индивидуальных рационов и схем спортивного питания в зависимости от вида спорта, антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительного тракта, периода макроцикла, вкусов и привычек.

Необходимость использования специализированного питания в спорте обусловлена ещё и тем, что при тренировочных нагрузках большого объема и высокой интенсивности восстановление работоспособности и основных метаболических функций не всегда может быть осуществлено с помощью традиционных продуктов питания. Поэтому включение в пищевой рацион специализированных продуктов, имеющих в своем составе оптимально утилизируемые источники энергии позволяет регулировать и активизировать биохимические процессы и, следовательно, целенаправленно воздействовать на организм спортсменов на различных этапах тренировочного процесса.

В последние годы рынок спортивного питания претерпевает серьезные изменения – неуклонно переходит из рынка специализированных продуктов для спортсменов определенных категорий в рынок спортивного питания для всех, что не даёт возможность выбора необходимых продуктов для удовлетворения потребностей спортсменов в процессе их жизнедеятельности. Поэтому актуально найти методы, позволяющие обеспечить возможность выбора продуктов, подходящих, прежде всего для питания спортсменов, занимающихся определённым видом спорта.

Адаптация спортивного питания к конкретным потребностям спортсменов также будет популярным направлением в сфере спортивного питания в ближайшем будущем.

Цель нашей работы - определение методики, позволяющей обеспечить подбор продуктов и рационов, подходящих, прежде всего, для питания спортсменов, занимающихся определённым видом спорта (в приоритете лёгкая атлетика, а именно, спринт).

Объектом работы является питание спортсменов, занимающихся определёнными видами спорта.

Спортивное питание представляет собой одно или несколько каких-либо пищевых веществ в концентрированной форме. Основные виды добавок спортивного питания группируют либо по назначению, либо по составу.

Правильное питание и рациональный тренировочный процесс положительно влияют на рост мышечной массы спортсмена, чтобы вес увеличился в большей мере за счет роста мышечной масс, а не жира, необходимо тренироваться. Это доказывает то, что в любом виде спорта нельзя без правильного питания.

Основными элементами здорового питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы. Так как, к примеру, систематическое употребление большого количества легкоусвояемых углеводов может привести к истощению бета-клеток поджелудочной железы и развитию сахарного диабета 2-го типа, для составления полноценного рациона спортсмена, а также выбора подходящих, исходя из его физических нагрузок, необходимо придерживаться определенных критериев.

Основными критериями являются:

- обеспечение спортсменов необходимым количеством энергии, соответствующим ее высокому расходу в процессе физических нагрузок;
- соблюдение принципа сбалансированности по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов;
- соблюдение оптимальных взаимоотношений в жирно-кислотном спектре;
- соблюдение рациональных взаимоотношений в спектре минеральных веществ;
- соблюдение принципов сбалансированности между количеством основных пищевых веществ, витаминов и микроэлементов;
- постоянный режим питания, а не только перед соревнованиями;
- индивидуализация рациона каждого спортсмена в зависимости от телосложения, типа обмена веществ и других особенностей;
- соответствие основным принципам питания в конкретном виде спорта с учётом периода подготовки;
- соблюдение баланса: основная еда –  $\frac{3}{4}$  продуктов, перекусы –  $\frac{1}{4}$  продуктов.

В ходе проведенных исследований среди спортсменов ВУЗа выявлено, что большинство критериев не учитываются при питании, несмотря на то, что в процессе тренировок расходуется немалое количество энергии.

На следующем этапе исследований с помощью указанной методики будет проведён анализ потребительских свойств продуктов, что позволит обеспечить подбор продуктов и элементов рационов, эффективных для спортсменов, занимающихся определённым видом спорта (лёгкая атлетика).

Список использованных источников

1 Основы спортивного питания в системе подготовки спортсмена /И.П. Маркелов, С.Н. Талызов // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016. – № 1–1(7). – С. 245-247

2 Инновации в спортивном питании – как фактор обеспечения конкурентоспособности и эффективности /Н.Ю. Латков // Пищевые инновации и биотехнологии Материалы Международной научной конференции. ФГБОУ ВО «Кемеровский технологический институт пищевой промышленности». – 2015. – С. 326-327.

3 Красина И.Б., Бродовая Е.В. Современные исследования спортивного питания // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5.