

УДК 613.2.03

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ



FEATURES OF SPORTS NUTRITION OF WEIGHTLIFTERS

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Липский Данил Анатольевич

студент группы 21 ФБСЦ 1,
Кубанский государственный
технологический университет
danillipskiy@mail.ru

Аннотация. Питание играет огромную роль в жизни человека. Еда даёт энергию, витамины и множество других, необходимых человеку, элементов. Правильное сбалансированное питание помогает сохранять физическую и умственную эффективность. Наиболее существенно это отражается в профессиональном спорте. Спортсмены расходуют огромное количество энергии. Им необходимо иметь определённую мышечную массу и определённый процент жира в организме. Поэтому они тщательно соблюдают режим и баланс питания. Сбалансированное питание позволяет наиболее эффективно и рационально потреблять пищу. Спортсмены исключают вредную еду, следят за нормой калорий и др. Тяжелоатлеты, как никто другой, нуждаются в правильном и сбалансированном питании. Их потребности уникальны: огромные энергетические затраты, требующие несколько тысяч калорий. Покрыть эту потребность невозможно двух или трёхразовым питанием. Поэтому все тяжелоатлеты питаются по времени большое количество раз на протяжении всего дня. Однако, и они имеют хитрости. Большинство тяжелоатлетов используют спортивное питание, которое позволяет потреблять только необходимые элементы. Таким образом, питание тяжелоатлетов отличается большим сводом правил, несоблюдение которых может навредить профессиональной карьере спортсмена. Также, стоит заметить, что тяжелоатлеты меняют свой рацион в зависимости от периодов жизни. Их разделяют на: тренировочный, предсоревновательный и после соревновательный. Соревнование – главный момент их карьеры, на которых они показывают эффективность своих тренировок. А результат тренировок на 30 % зависит от питания. Эти особенности требуют множества анализа и исследований в данной области.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, спорт, сбалансированное питание, спортивное питание, тяжелоатлеты.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Lipsky Danil Anatolievich

Student of group 21 FBSTS 1,
Kuban State Technological University
danillipskiy@mail.ru

Annotation. Nutrition plays a huge role in human life. Food provides energy, vitamins and many other elements necessary for a person. Proper balanced nutrition helps maintain physical and mental efficiency. This is most significantly reflected in professional sports. Athletes expend a huge amount of energy. They need to have a certain muscle mass and a certain percentage of body fat. Therefore, they carefully observe the regimen and balance of nutrition. A balanced diet allows you to consume food in the most efficient and rational way. Athletes exclude junk food, monitor the calorie intake, etc. Weightlifters, like no one else, need proper and balanced nutrition. Their needs are unique: huge energy expenditure requiring several thousand calories. It is impossible to cover this need with two or three meals a day. Therefore, all weightlifters eat on time a large number of times throughout the day. However, they also have tricks. Most weightlifters use sports nutrition, which allows you to consume only the necessary elements. Thus, the nutrition of weightlifters is distinguished by a large set of rules, non-compliance with which can harm the professional career of an athlete. Also, it is worth noting that weightlifters change their diet depending on the periods of life. They are divided into: training, pre-competitive and post-competitive. The competition is the main moment of their career, in which they show the effectiveness of their training. And the result of training is 30 % dependent on nutrition. These features require a lot of analysis and research in this area.

Keywords: weightlifting, sports, balanced nutrition, sports nutrition, weightlifters.

Введение
Тяжёлая атлетика – вид спорта, требующий огромной физической силы и больших энергетических затрат. Отличительная особенность представителей этого спорта – большая мышечная масса. Для её набора и поддержания требуется огромное

количество пищи. Любая еда содержит три важных составляющих – белки, жиры и углеводы. Белки – основа строения мышц. Во время поднятия тяжестей в мышечных волокнах образуются мини разрывы. Белки, имеющие функцию, восстановления клеток, заполняют эти разрывы, в следствии чего, мышцы и растут. Углеводы же, являются источником энергии. При этом углеводы разделяют на простые и сложные. Простые быстро расщепляются и повышают содержание сахара в крови, что имеет и негативные последствия. Сложные углеводы дают энергию на более продолжительный отрезок времени [1].

Тяжелоатлеты, как и все спортсмены потребляют огромное количество калорий. Если у обычного человека дневная норма составляет 2000, то представители тяжёлой атлетики нуждаются в 5–7 тысячах калорий.

Методы исследования

В ходе работы, были проанализированы теоретические работы в области питания тяжелоатлетов, изучены эмпирические исследования и медицинские заключения.

Результаты исследований

Питания тяжелоатлетов требует соблюдение строгих правил. Согласно исследованиям, среднее потребление белка должно составлять 2 грамма на 1 килограмм тела. Спортсменам, у которых главный показатель – мышечная масса, необходимо потреблять огромное количество белка. Снижение потребления до 1,5 грамма и ниже ведёт к серьёзным проблемам – из организма выводят витамины и жизненно важные элементы [2]. При этом, для всех спортсменов потребление жиров, бекон и углеводов рекомендуется соблюдать в пропорции 1:1:4. Данное правило – основа сбалансированного питания. Так как, физическая нагрузка требует энергетических затрат, тяжелоатлетам рекомендуется употреблять пищу, содержащую сложные углеводы. Это позволит безболезненно затрачивать огромные энергетические затраты. При этом, для равномерного распределения питательных элементов, спортсмены, в большинстве случаев, питаются более 3 раз. Данная методика позволяет не нагружать желудочно-кишечный тракт и поучать, углеводов и белков [3]. Однако, не всегда возможно получать их необходимое количество из обычной еды. Бодибилдеры и тяжелоатлеты практикуют употребление спортивного питания. Спортпит – максимальная концентрация необходимого элемента. Благодаря им, тяжелоатлеты могут восполнить быстро и эффективно потребность, к примеру, в белке – протеин. Однако, некоторое спортивное питание относится к допингу, и оно запрещено на соревнованиях [4].

Выводы

Питание тяжелоатлетов имеет важные особенности, требующие от спортсмена соблюдения строгих правил. Во-первых, потребление нормы калорий. Калории – эта энергия, огромное количество которой расходуется в тяжёлой атлетике. Данный вид спорта требует огромной мышечной массы. Для её набора необходимы калории и белки. Во-вторых, потребление определённого количества белков. В среднем это 2 грамма на килограмм веса. При этом, важно соблюдать пропорцию между белками, жирами и углеводами, которые содержатся в еде. Дисбаланс приведёт к нарушениям и проблемам в организме, что отразится и на спортивных показателях. В-третьих, для тяжелоатлеты практикуют многократное питание, по 5–6 раз в течении всего дня. Это позволяет больше и эффективней есть. Данные спортсмены нередко весят и более ста килограмм. Необходимое количество веществ для такого веса невозможно покрыть трёхкратным питанием. В-четвёртых, потребление спортпита необходимо для тяжелоатлета. Однако, оно нередко вредит организму, так как является неестественным. Таким образом, питания тяжелоатлетов крайне тяжело и требует подготовки дисциплины от спортсмена.

Литература

1. Левчук С.И. Анализ питания юных тяжелоатлетов / С.И. Левчук, Д.С. Учасов // Наука-2020. – 2021. – № 6(51). – С. 6.
2. Питкин В.А. Особенности питания тяжелоатлетов / В.А. Питкин, А.П. Шабельный // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2022. – Т. 84(2). – С. 122–127.

3. Колябина И.О. Особенности питания спортсменов тяжелоатлетов в тренировочный период / И.О. Колябина // Библионфонд. – 2015. – С. 47.
4. Тусинов А.Г. Проектирование ассортимента специализированного питания для тяжелоатлетов юниоров на основе здоровьесберегающих принципов / А.Г. Тусинов // МГУПП. – 2019. – С. 155.

References

1. Levchuk S.I. Nutrition analysis of young weightlifters / S.I. Levchuk, D.S. Uchasov // Nauka-2020. – 2021. – № 6(51). – P. 6.
2. Pitkin V.A. Features of nutrition of weightlifters / V.A. Pitkin, A.P. Shabelny // Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2022. – Vol. 84(2). – P. 122–127.
3. Kolyabina I.O. Features of nutrition of weightlifters during the training period / I.O. Kolyabina // Biblionfond. – 2015. – P. 47.
4. Tusinov A.G. Designing an assortment of specialized nutrition for junior weightlifters based on health-saving principles / A.G. Tusinov // MGUPP. – 2019. – P. 155.