**ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**Гарбуз Кристина Андреевна**

**Сачкова Анна Андреевна**

**Доскалинова Дилара Кайратовна**

**Шабарова Милана Маратовна**

Студенты

Научный руководитель: **Хасанов Руслан Темурович**

Ассистент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»

**Аннотация:** спортивное питание является важным аспектом проблемы достижения высоких показателей в спорте. Употребление спортивного питания молодыми людьми обоих полов связано с желанием получения качественного спортивного результата.

**Ключевые слова:** спортивное питание, питание спортсмена, целевая периодизация питания, метаболическая адаптация спортсмена

**PRINCIPLES OF SPORTS NUTRITION**

**Garbuz Kristina Andreevna**

**Sachkova Anna Andreevna**

**Doskalinova Dilara Kayratovna**

**Shabarova Milana Maratovna**

Scientific adviser: **Hasanov Ruslan Temurovich**

**Abstract:** sports nutrition is an important aspect of the problem of achieving high performance in sport. The use of sports nutrition by young people of both sexes is linked to the desire for quality sports performance.

**Keywords:** sports nutrition, athlete nutrition, target periodization of nutrition, metabolic adaptation of an athlete

Цель: данная работа создана для того, чтобы познакомить читателей с принципами спортивного питания.

Задачи:

1) Изучить доступный материал, содержание которого посвящено спортивному питанию;

2) Раскрыть принципы спортивного питания

Методы исследования: сбор информации, анализ.

Очевидно, что спортивное питание быстро развивается, и сейчас спортивное сообщество вступает в новую эру, которую лучше всего можно охарактеризовать как «целевую периодизацию питания». С точки зрения питания и здоровья спортсмена очень важно, чтобы цель тренировки была четко определена за несколько дней и часов до тренировки, чтобы максимизировать производительность или адаптацию, после чего можно выделить следующие принципы спортивного питания:

1. Цели и требования к питанию не являются статичными. Спортсмены работают по периодизированной программе, в которой подготовка к пиковым результатам в соревнованиях достигается путем включения различных типов тренировок в различные циклы тренировочного календаря. Питание также должно быть периодизировано с учетом потребностей ежедневных тренировок (которые могут варьироваться от незначительных в случае "легких" тренировок до значительных в случае тренировок высокой интенсивности)
2. План питания должен быть составлен индивидуально для каждого спортсмена с учетом специфики и уникальности соревнований, целей, практических задач, пищевых предпочтений и реакции на различные подходы к спортивному питанию
3. Ключевой целью тренировок является адаптация организма для развития метаболической эффективности и гибкости, в то время как стратегии питания на соревнованиях направлены на обеспечение достаточных запасов субстратов для удовлетворения физических затрат энергии на соревнованиях и поддержки когнитивных функций.
4. Энергетическая доступность, учитывающая потребление энергии в соотношении с энергетическими затратами на выполнение упражнений, закладывает важную основу для здоровья и успеха спортивного питания.
5. Необходимо сохранить здоровье и долгосрочную работоспособность, избегая питания с неприемлемо низкой энергетической доступностью и вызывающего психологический стресс.
6. Тренировки и питание тесно взаимодействуют друг с другом в процессе развития функциональных и метаболических адаптаций организма.
7. Килокалории и белки, жиры, углеводы должны быть пересчитаны на кг массы тела, чтобы рекомендации можно было масштабировать с учетом большого диапазона размеров тела спортсменов. Рекомендации по спортивному питанию должны также учитывать важность времени приема пищи, а также учитывать трату энергии в связи с занятиями спортом.
8. Новые варианты питания для спортивных соревнований появились в свете новых, но убедительных доказательств того, что ощущение мозгом присутствия углеводов и, возможно, других питательных веществ в ротовой полости может повысить насыщение без приема пищи.

Список использованной литературы:

1. Kreider, R.B. Sport nutrition review: research & recommendations / Journal of International Society of Sports Nutrition. – 2010 – v.7. – P. 7–49.

2. Aragon, A.A. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? /A.A. Aragon, B.J. Schoenfeld // Journal of International Society of Sports Nutrition. – 2013 – v.10. – P.5–16.

3. Lemon, P.W. Effect of initial muscle glycogen levels on protein catabolismduring exercise / P.W. Lemon, J.P. Mullin // Journal of Applied Physiology. – 1980. – v. 48. – № 4. – P. 624–629.

4. Ivy, J.L. Glycogen resynthesis after exercise: effect of carbohydrate intake / J.L. Ivy // International Journal of Sports Medicine. – 1998. – v. 19 (Suppl. 2). –P. 142–145.

5. Штерман, С.В. Продукты спортивного питания / С.В. Штерман// – М.: АП «Столица»,2017. – 482 с.