Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Питание спортсменов-стрелков»**

Выполнил: студент 3 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc177640750)

[Глава 1: ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ 4](#_Toc177640751)

[1.1 Роль питания в спортивной подготовке 4](#_Toc177640752)

[1.2 Потребность в макроэлементах и микроэлементах 5](#_Toc177640753)

[1.3 Специфика питания для спортсмена по пулевой стрельбе 7](#_Toc177640754)

[Глава 2: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЦИОНУ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ 9](#_Toc177640755)

[2.1. Структура суточного рациона стрелка 9](#_Toc177640756)

[2.2 Специфические продукты для улучшения результатов 10](#_Toc177640757)

[2.3 Влияние питания на психологическую подготовку 13](#_Toc177640758)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15](#_Toc177640759)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: 16](#_Toc177640760)

# 

# ВВЕДЕНИЕ

Питание играет ключевую роль в подготовке и достижении успеха спортсменов, особенно в таких дисциплинах, как стрельба, где концентрация, точность и выносливость имеют первостепенное значение. Стрелковый спорт требует не только физической силы, но и высокой степени ментальной сосредоточенности, что делает правильное питание особенно важным.

В этом контексте, рацион должен обеспечивать не только необходимую энергию, но и поддержку для оптимальной работы нервной системы и концентрации. Введение в основы спортивного питания для стрелков поможет понять, как различные компоненты пищи влияют на производительность, восстановление и общее состояние здоровья. Мы рассмотрим ключевые аспекты рациона, подходящие для стрелков, а также предложим рекомендации по составлению меню, которое будет способствовать достижению высоких результатов на соревнованиях.

# Глава 1: ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

## 1.1 Роль питания в спортивной подготовке

Питание является ключевым фактором в спортивной подготовке, особенно для спортсменов-стрелков, где требуется не только физическая выносливость, но и высокая концентрация, точность и контроль. Правильный рацион способствует улучшению спортивных показателей и общему состоянию здоровья.

Во-первых, сбалансированное питание непосредственно влияет на физическую выносливость. Стрельба требует не только точности, но и устойчивости к усталости, особенно во время длительных тренировок или соревнований. Углеводы, как основной источник энергии, обеспечивают мышцы необходимым топливом, что помогает спортсменам сохранять высокую работоспособность на протяжении всего мероприятия.

Во-вторых, питание играет важную роль в поддержании концентрации и координации. Для успешной стрельбы необходимо находиться в состоянии психологической устойчивости. Специальные продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, антиоксидантами и витаминами группы B, способствуют улучшению когнитивных функций, что критически важно в стрессовых ситуациях на соревнованиях.

Наконец, адекватное питание способствует восстановлению после тренировок и соревнований. Белки, входящие в состав рациона, необходимы для восстановления мышечных тканей и уменьшения утомления. Кроме того, правильное употребление жидкости помогает предотвратить дегидратацию, что важно для сохранения высокой работоспособности и быстрого восстановления после физических нагрузок.

## 1.2 Потребность в макроэлементах и микроэлементах

Для достижения высоких спортивных результатов, особенно в стрельбе, спортсменам необходимо уделять особое внимание своим макро- и микроэлементам. Правильный баланс этих нутриентов способствует улучшению физической формы, восстановлению и общему состоянию здоровья.

**Макроэлементы:**

1. Белки:

Белки играют ключевую роль в восстановлении и росте мышечной ткани. Для стрелков, которые требуют не только физической силы, но и устойчивости к стрессу, рекомендуется употреблять белки из разнообразных источников — мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и растительных белков. Суточная потребность может варьироваться, но для спортсменов она составляет около 1,2–2,0 г белка на килограмм массы тела в зависимости от уровня активности и целей.

2. Углеводы:

Углеводы являются основным источником энергии, необходимым для поддержания активности во время тренировок и соревнований. Для стрелков важно поддерживать уровень гликогена в мышцах, что обеспечивает стабильную энергию. Рекомендуется выбирать сложные углеводы, такие как цельнозерновые продукты, фрукты и овощи, которые обеспечивают длительное насыщение и стабильное выделение энергии.

3. Жиры:

Жиры, особенно полезные ненасыщенные жиры, важны для функционирования нервной системы и общего обмена веществ. Они помогают усваивать жирорастворимые витамины и поддерживают уровень гормонов. Около 20-35% общего калоража должно составлять здоровое жиры, такие как оливковое масло, орехи и рыба.

**Микроэлементы**

1. Витамины:

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья и производительности. Витамины группы B способствуют обмену веществ, а витамин C и E являются мощными антиоксидантами, которые помогают защищать клетки от повреждений, вызванных физической нагрузкой. Витамин D также важен для здоровья костей и общего состояния организма.

2. Минералы:

Минералы, такие как кальций, магний и железо, необходимы для поддержания здоровья костей, мышечной функции и энергетического обмена. Железо, в частности, важно для транспортировки кислорода в крови, что критически важно для выносливости. Спортсменам следует обратить внимание на достаточное потребление этих минералов через продукты, такие как молочные продукты, зелень, бобовые и орехи.

3. Гидратация

Хотя не является микроэлементом в традиционном понимании, гидратация имеет критическое значение для здоровья и спортивных результатов. Недостаток жидкости может привести к снижению концентрации, усталости и ухудшению спортивных показателей. Спортсменам важно поддерживать оптимальный уровень гидратации как до, так и во время тренировок и соревнований.

## 1.3 Специфика питания для спортсмена по пулевой стрельбе

Пулевой спорт требует высокой концентрации, точности и устойчивости, что делает питание спортсмена ключевым аспектом его подготовки. Вот основные рекомендации по питанию для стрелков:

Баланс макронутриентов: Рацион должен включать достаточное количество углеводов, белков и жиров. Углеводы обеспечивают энергией, белки помогают в восстановлении мышц, а полезные жиры поддерживают общее здоровье.

Регулярные приемы пищи: Стрелки должны придерживаться регулярного графика питания, чтобы поддерживать уровень энергии и концентрации. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3-4 часа.

Углеводы: Предпочтение следует отдавать сложным углеводам (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты), которые обеспечивают устойчивый уровень сахара в крови. Это важно для долгих тренировок и соревнований.

Белки: Для восстановления и роста мышц рекомендуется употреблять белковые продукты (постное мясо, рыба, молочные продукты, бобовые) в каждом приеме пищи.

Гидратация: Вода играет ключевую роль в поддержании концентрации и физической формы. Спортсменам важно пить достаточно жидкости как до, так и во время соревнований.

Витамины и минералы: Особое внимание стоит уделить витаминам группы B, магнию, кальцию и антиоксидантам, которые поддерживают нервную систему и улучшают восстановление.

Избегание тяжелой пищи: Перед соревнованиями рекомендуется избегать тяжелой и жирной пищи, которая может вызывать дискомфорт и снижать концентрацию.

Индивидуальные особенности: Питание должно быть адаптировано к индивидуальным потребностям спортсмена, учитывая его возраст, уровень активности и цели тренировок.

# Глава 2: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЦИОНУ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

## 2.1. Структура суточного рациона стрелка

Рацион питания стрелка должен быть тщательно сбалансирован для обеспечения высокой физической и умственной производительности. Вот основные компоненты, которые следует учитывать:

1. Углеводы: 50-60% от общего калоража
   * Углеводы являются основным источником энергии, необходимым для поддержания выносливости во время тренировок и соревнований. Предпочтение следует отдавать сложным углеводам: цельнозерновые продукты, фрукты и овощи. Они обеспечивают устойчивое поступление энергии.
2. Белки: 15-25% от общего калоража
   * Белки важны для восстановления мышц и поддержания общего состояния здоровья. Рекомендуется включать как животные (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), так и растительные источники (бобовые, орехи, семена). Оптимальное количество белка помогает предотвратить утомление и способствует быстрому восстановлению после нагрузок.
3. Жиры: 20-30% от общего калоража
   * Полезные жиры играют важную роль в гормональном балансе и общем состоянии организма. Основные источники: оливковое масло, авокадо, рыба (особенно жирные сорта) и орехи. Избегайте трансжиров и ограничьте потребление насыщенных жиров.
4. Витамины и минералы
   * Разнообразие овощей и фруктов обеспечивает поступление необходимых витаминов и минералов, которые поддерживают иммунную систему и общую физическую форму. Важно включать в рацион продукты разных цветов для максимального спектра микроэлементов.
5. Гидратация
   * Поддержание адекватного уровня жидкости критически важно для стрелков. Рекомендуется пить не менее 1.5-2 литров воды в день, особенно во время тренировок и соревнований, чтобы предотвратить обезвоживание и сохранить концентрацию.

Пример суточного рациона стрелка:

* Завтрак: омлет из 2-3 яиц с овощами, цельнозерновой тост, чашка черного кофе или зеленого чая.
* Полдник: протеиновый коктейль или йогурт с ягодами.
* Обед: запеченная куриная грудка с киноа и овощами на пару, салат с оливковым маслом.
* Полдник: орехи или энергетический батончик.
* Ужин: рыба (лосось или тунец) с картофельным пюре и зелеными овощами, фрукт на десерт.
* Перед сном: стакан кефира или травяной чай.

## 

## 2.2 Специфические продукты для улучшения результатов

Для достижения высоких результатов в стрельбе важно не только правильно составить общий рацион, но и включить в него специфические продукты, способствующие улучшению физической формы, концентрации и быстроты реакции. Вот некоторые из них:

1. Орехи и семена:
   * Богаты полезными жирами, белками и антиоксидантами. Миндаль, грецкие орехи и семена чиа помогают поддерживать уровень энергии и улучшают когнитивные функции.
2. Темный шоколад:
   * Содержит флавоноиды, которые способствуют улучшению кровообращения и повышению концентрации. Умеренное потребление темного шоколада может помочь в снятии стресса и улучшении настроения.
3. Зеленые листовые овощи:
   * Шпинат, брокколи и капуста содержат много витаминов и минералов, необходимых для поддержания здоровья и бодрости. Они способствуют улучшению работы нервной системы и повышению выносливости.
4. Ягоды:
   * Черника, малина и клубника являются мощными антиоксидантами. Они помогают улучшить память и концентрацию, а также защищают клетки от повреждений.
5. Рыба, богатая омега-3:
   * Лосось, скумбрия и сардины содержат жирные кислоты омега-3, которые способствуют улучшению работы мозга и снижению уровня стресса. Регулярное потребление рыбы помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы.
6. Куркума:
   * Этот специи обладает противовоспалительными свойствами и может помочь в восстановлении после физических нагрузок. Добавление куркумы в блюда способствует улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности.
7. Спортивные напитки и электролиты:
   * Во время длительных тренировок или соревнований важно поддерживать уровень гидратации и баланс электролитов. Специальные спортивные напитки могут помочь в этом, предотвращая усталость и обеспечивая дополнительную энергию.
8. Зеленый чай:
   * Содержит кофеин и L-теанин, которые способствуют повышению концентрации и внимательности без резкого повышения уровня стресса. Зеленый чай также помогает ускорить обмен веществ.

## 2.3 Влияние питания на психологическую подготовку

Психологическая подготовка стрелка является ключевым аспектом успешного выступления, и питание играет в этом процессе важную роль. Правильный рацион может не только поддерживать физическую выносливость, но и оказывать значительное влияние на психологическое состояние. Рассмотрим несколько способов, как питание влияет на психологическую подготовку:

1. Уровень энергии:
   * Баланс углеводов, белков и жиров в рационе обеспечивает стабильный уровень энергии, что критично для концентрации и устойчивости во время соревнований. Низкий уровень энергии может привести к утомляемости, снижению внимания и ухудшению реакции.
2. Настроение и стрессоустойчивость:
   * Некоторые продукты, такие как темный шоколад и рыба, богатая омега-3, способствуют выработке серотонина — «гормона счастья». Это помогает поддерживать позитивное настроение и повышает устойчивость к стрессу, что особенно важно в напряженных ситуациях на соревнованиях.
3. Когнитивные функции:
   * Антиоксиданты, содержащиеся в ягодах и зеленых овощах, защищают мозг от окислительного стресса и способствуют улучшению памяти и внимания. Высокая когнитивная функция позволяет стрелку лучше сосредоточиться на задаче и сохранять спокойствие в условиях давления.
4. Гидратация:
   * Достаточное количество воды важно для поддержания оптимального функционирования мозга. Обезвоживание может привести к ухудшению концентрации, замедлению реакции и увеличению чувства тревожности. Регулярное питье во время тренировок и соревнований помогает сохранять ясность ума.
5. Регулирование гормонов:
   * Питание влияет на уровень кортизола, гормона стресса. Продукты с высоким содержанием витаминов и минералов помогают регулировать его уровень, что в свою очередь способствует улучшению психоэмоционального состояния.
6. Режим питания:
   * Регулярные приемы пищи способствуют стабильному уровню сахара в крови, что помогает избежать резких колебаний энергии и настроения. Правильный режим питания позволяет стрелку лучше справляться с психологическими нагрузками.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, правильное питание играет ключевую роль в оптимизации результатов спортсменов-стрелков. Сбалансированный рацион, состоящий из необходимых макро- и микроэлементов, способствует поддержанию физической формы, улучшению концентрации и снижению уровня стресса, что особенно важно в условиях соревнований.

Углеводы обеспечивают необходимую энергию для тренировок и соревнований, белки способствуют восстановлению и росту мышечной массы, а жиры играют важную роль в поддержании гормонального баланса и общего здоровья. Включение в рацион специфических продуктов, таких как орехи, ягоды, рыба и зелень, помогает улучшить когнитивные функции и психоэмоциональное состояние, что особенно актуально для стрелков, где внимание и точность являются критически важными.

Гидратация также имеет первостепенное значение, так как даже незначительное обезвоживание может негативно сказаться на внимании и реакции. Таким образом, создание индивидуального питания, адаптированного к специфике тренировок и соревнований, является необходимым условием для достижения высоких результатов.

В целом, осознанный подход к питанию не только улучшает спортивные показатели, но и способствует общему здоровью и благополучию спортсменов, что делает его важным аспектом в подготовке стрелков.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бубновский, С. М. (2015). Питание спортсменов: основы и рекомендации. Москва: Издательство «Физкультура и спорт».
2. Кузнецов, А. В. (2018). Спортивная физиология: основы питания и восстановления. Санкт-Петербург: Издательство «Союз».
3. Григорьева, Т. Н. (2020). Здоровое питание для спортсменов. Екатеринбург: Издательство «Уральский университет».
4. Сидоренко, И. П. (2019). Влияние питания на спортивные достижения. Журнал «Спортивная наука», 2(3), 45-56.
5. Черняев, А. А. (2021). Рациональное питание в спорте: что нужно знать. Киев: Издательство «Здоровье».
6. American College of Sports Medicine. (2021). Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 53(6), 1246-1258.
7. Мясников, А. А., & Петрова, Е. В. (2017). Психология и питание спортсменов. Москва: Издательство «Спорт».
8. Каплунов, В. Н. (2022). Психологическая подготовка спортсменов. Журнал «Психология спорта», 4(1), 23-30.