

УДК 613.2

РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ И РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Леутко В. К. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра теории и методики физического воспитания)

Аннотация. Статья посвящена проблеме составления пищевого рациона спортсменам различных видов спорта в зависимости от факторов, определяющих результативность основного вида спортивной деятельности.

Пищевой рацион спортсмена должен составляться с учетом общих гигиенических положений, а также особенностей вида спорта, пола, возраста спортсмена, массы его тела, этапов подготовки, климатогеографических условий и др.

При составлении пищевых рационов необходимо прежде всего учитывать характер и объем тренировочных и соревновательных нагрузок. Это вызвано тем, что потребность организма спортсмена в пищевых веществах и энергии в различные периоды тренировочного процесса определяется структурой и содержанием тренировочной работы в каждом отдельном микроцикле и особенностями метаболических сдвигов, обусловленными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками [1; 2; 3].

При работе в глубоком анаэробном (без участия дыхания) режиме максимальной и субмаксимальной мощности энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет креатинкиназного и гликолитического путей синтеза АТФ, причем, при кратковременных нагрузках анаэробный распад гликогена с образованием лактата превалирует над аэробным (дыхательным). Работа в глубоком анаэробном режиме характеризуется высоким уровнем лактата и мочевины в крови, некомпенсированным ацидозом.

При тренировочных режимах, характеризующихся продолжительными физическими усилиями, но сравнительно небольшой мощностью, преобладают аэробные процессы и наблюдается почти полное покрытие кислородного дефицита при отсутствии ацидотических сдвигов. В качестве энергетического резерва при длительных физических нагрузках, связанных с тренировкой выносливости, служат углеводы (гликоген мышц), свободные жирные кислоты и кетонные тела. С увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Работа в смешанном анаэробно-аэробном режиме характеризуется более низким уровнем лактата в крови, чем при анаэробном режиме, и относительно некомпенсированным ацидозом.

В соответствии с особенностями обменных процессов при различных тренировочных режимах требуется изменение количественной и качественной характеристики питания. Работа в анаэробном режиме требует сохранения в рационе оптимального количества белка, увеличения доли углеводов за счет снижения количества жира. Динамические или статические мышечные усилия, направленные на увеличение мышечной массы и развитие силы, требуют повышения содержания в рационе белка, витаминов группы В, витамина РР.

При совершенствовании выносливости, при работе в аэробном режиме требуется увеличить калорийность рациона, повысить количество углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, витаминов Е, А, В1, В2, В12, аскорбиновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты и др. Характер питания при работе в смешанном анаэробно-аэробном режиме близок к формуле сбалансированного питания здорового человека, при этом соотношение между белками, жирами, углеводами выглядит как 1 : 0,9 : 4.

Таким образом, в отдельные периоды подготовки спортсменов в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок рационы питания должны иметь различную ориентацию – белковую, углеводную, белково-углеводную и др. [3].

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок огра-

ничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. В связи с большими физическими нагрузками, ежедневными двух-трехразовыми тренировочными занятиями и большими энергозатратами целесообразно четырех-пятиразовое питание, включающее первый и второй завтраки, обед, полдник, ужин. Возможны также дополнительные приемы пищевых продуктов до, во время и после тренировок.

При двухразовых тренировках распределение калорийности суточного рациона может быть следующим:

Первый завтрак	5%
Зарядка	
Второй завтрак	25%
Дневная тренировка	
Обед.....	35%
Полдник	5%
Вечерняя тренировка	
Ужин	30%

При трехразовых тренировочных занятиях в день рекомендуется иной режим питания.

Первый завтрак	15%
Утренняя тренировка	
Второй завтрак	25%
Дневная тренировка	
Обед.....	30%
Полдник	5%
Вечерняя тренировка	
Ужин	25%

При включении в питание спортсменов специализированных продуктов повышенной биологической ценности (ППБЦ) в качестве пищевых восстановительных средств целесообразно следующее распределение калорийности пищи по приемам: завтрак – 25%, прием ППБЦ после первой тренировки – 5%, обед – 30%, полдник – 5%, прием ППБЦ после второй тренировки – 10%, ужин – 25%.

Тренироваться и участвовать в соревнованиях натощак нежелательно, так как длительная работа в этих условиях приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности. При организации питания во время тренировок и соревнований рекомендуется применять принцип «открытого стола». Однако при этом спортсмены и тренеры должны хорошо знать правила составления суточных рационов и умело выбирать рекомендуемые для данного вида спорта блюда.

Литература

1. Кулиненков, О. С. Фармакология и физиология силы: Советы спортивного врача / О. С. Кулиненков. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 208 с.
2. Питание спортсменов : руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми ; под ред. К. А. Розенблюма. – М.: Олимпийская литература, 2008. – 535 с.
3. Пшендин, А. И. Рациональное питание спортсменов: для любителей и профессионалов / А. И. Пшендин. – СПб. : Олимп-СПб., 2003. – 157 с.