

На вопрос: «Что вы употребляете в пищу? (завтрак, обед, ужин)», были получены следующие ответы: дзюдоисты Челябинска употребляют мясо, овощи, яйца, разные крупы, а также фрукты.

Двигательную активность спортсмена рекомендуется оценивать посредством изучения структуры режима дня, видов выполняемой двигательной активности, их продолжительности и интенсивности.

Выводы. По анализу опрошенных, мы можем сделать вывод о том, что дзюдоисты Челябинска питаются удовлетворительно, то есть употребляют в пищу все необходимые нутриенты (в том числе витамины и минералы). Питаются они 3 раза в день для быстрого восстановления сил перед тренировкой, а также поддерживают здоровый образ жизни.

Литература

1. Пашинцев, В. Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов / В. Г. Пашинцев. – М. : Советский спорт, 2013. – С. 21–45.

2. Григорьева, А. С. Спортивное питание для юных спортсменов / А. С. Григорьева // Современные научные исследования и инновации. – 2022. – № 7 (135). – С. 7–15.

УДК 612.39:796.14

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ – САМБИСТОВ (I-III КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ)

Е. В. Звягина, А. Курицына, В. Лапикин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерства по физической культуре, спорту и туризму, г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, условий и обстоятельств. Вместе с тем среди

многочисленных факторов, определяющих здоровье человека, фактору питания придается немаловажное значение.

Рациональная организация питания предполагает обеспечение организма необходимыми питательными веществами, энергией, позволяющими длительно сохранять высокую работоспособность и здоровье посредством создания условий для жизнедеятельности человека с учетом его потребностей, специфики труда и отдыха.

Комплексная оценка уровня здоровья спортсмена, в том числе и его пищевого рациона, является достаточно трудоемкой задачей и требует детального рассмотрения.

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей; поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма; поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. При этом обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания.

Цель исследования: проанализировать с использованием методов герменевтики полноценное 7-ми групповое питание рациона борцов в рамках удовлетворения индивидуальных потребностей.

Материал и методы исследования. Методологической основой исследования послужило изучение работ в доступных наукометрических базах, а также нестандартизированная методика социологического опроса.

Методика проведения исследования – анкетирование, направленное на определение спортсменов-разрядников, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта.

Новизна исследования отражена в выборе контингента студентов-спортсменов.

В исследовании приняли участие 36 студентов дневного отделения, занимающихся самбо. Все были проинформированы о цели исследования, анкетирование проводилось анонимно и добровольно.

Использована методика Харриса-Бенедикта для расчёта суточной нормы калорий.

Результаты исследования и их обсуждение. Дневной рацион борца по объему должен быть небольшим, чтобы не перегружать органы пищеварения. Для этого в пищу борца необходимо включать высококалорийные легкоусвояемые и полноценные продукты (мясо, рыбу, печень, сыр, творог, молоко, сливки, мед, орехи, курагу). В пище должно содержаться необходимое количество витаминов, микроэлементов и минеральных солей.

Основные группы пищевых продуктов:

1. Овощи, зелень (витамины, минеральные вещества).
2. Фрукты, ягоды (преимущественно витамин С).
3. Корнеплоды (углеводы, витамины С, А).
4. Молочные продукты (высокоценные белки, высокое содержание кальция).
5. Мясо, рыба, яйца (белки, железо).
6. Хлеб, другие зерновые продукты (железо, витамины группы В, углеводы).
7. Пищевой жир (витамины А и Д, полиненасыщенные жирные кислоты).

Суточная потребность борца в витаминах и минеральных веществах следующая:

- витамин В1 (тиамин): 1,7–2 мг;
- витамин В2 (рибофлавин): 2–2,5 мг;
- витамин В3 (пантотенат): 5-10 мг;
- витамин В6 (пиридоксин): 2-2,5 мг;
- витамин В9 (фолацин): 0,2-0,5 мг;
- витамин В12 (кобаламин): 3-3,2 мг;
- витамин Р (рутин): 25 мг;
- витамин РР (ниацин): 19-20 мг;
- биотин: 0,15-0,3 мг;
- витамин С (аскорбиновая кислота): 70-75 мг;
- витамин А: 1-1,2 мг;
- витамин Д: 0,0025 мг;
- витамин Е (токоферол): 10 мг;
- витамин К: 2 мг;

- липоевая кислота: 0,5 мг;
- калий: 800 мг;
- фосфор: 1200 мг;
- магний: 500 мг;
- железо: 15 мг;
- натрий: 4000 мг;
- калий: 2500 мг;
- хлориды: 5000 мг;
- цинк: 10-15 мг;
- марганец: 5-10 мг;
- хром: 2-2,5 мг;
- медь: 2 мг;
- кобальт: 0,1-0,2 мг;
- холин: 500-1000 мг;
- молибден: 0,5 мг;
- селен: 0,5 мг;
- фториды: 0,5-1 мг;
- йодиды: 0,1-0,2 мг.

Пища, принимаемая перед тренировками, должна быть высоко калорийной, но малообъемной, хорошо усвояемой с преобладанием полноценных белков, содержать в достаточном количестве углеводы, фосфор и витамин С. Нежелательно принимать пищу в большом объеме непосредственно перед физической нагрузкой.

После спортивной тренировки потребляемая пища должна быть калорийной и питательной, с достаточным количеством полноценных белков. Распределять прием пищи в течение дня лучше следующим образом: завтрак – 1/4 калорий, обед – 1/3 калорий, ужин – 1/3 калорий. Остаток можно использовать в течение дня.

Для борцов большое значение имеет питьевой режим. Суточная потребность в воде составляет около 2,5–3 л, то есть приблизительно 35–40 мл воды на 1 кг веса, но при тренировках потребность в воде возрастает.

Для питья лучше использовать минеральные воды и фруктовые соки, так как вместе с ними в организм вводятся и микроэлементы.

При усиленной мышечной деятельности, особенно на тренировках силового и скоростно-силового характера, появляется необходимость в дополнительном белковом питании или применении специальных продуктов повышенной биологической ценности (с оптимальным содержанием необходимых аминокислот, витаминов, минеральных солей).

При максимальной физической работе в процессе подготовки к соревнованиям вся энергия поступает в организм в основном от углеводов. В этой связи перед ответственными стартами рекомендуется употреблять нормальную пищу, содержащую углеводы. Можно использовать изюм, шоколад.

Примерный расход энергии при занятиях борьбой, ккал/мин:

1. Общеразвивающие упражнения в разминке: 0,0648.
2. Упражнения на гимнастических снарядах: 0,128.
3. Тренировка на ковре:
 - отработка техники в учебно-тренировочных схватках: 0,1733;
 - соревновательные схватки: 0,2014.

Средние величины суточных энергетических трат у борцов-мужчин на среднюю массу тела (70 кг) составляют 4500–5500 ккал.

Рекомендуемое потребление энергии для спортсменов-борцов приведено в таблице.

Таблица – Рекомендуемое количество потребления энергии (ккал) и пищевых продуктов (г) для спортсменов-борцов в сутки:

Показатели	Примерная калорийность 1 г продукта, ккал	Потребление на 1 кг веса, г
Калорийность	-	65–70 ккал
Белки, всего	4	2,4–2,5 (10 ккал)
- растительные		1,2–1,3
- животные		1,2–1,3
Жиры, всего	9	2,0–2,1 (20 ккал)
- растительные		0,5–0,6
- животные		1,5–1,5
Углеводы	4	9,0–10,0 (40 ккал)

Выводы. Питание – одно из важнейших условий сохранения здоровья и работоспособности борца. Мышечная деятельность, повышая обмен веществ и энергии, создает увеличенную потребность в питательных веществах и тем самым стимулирует работу органов пищеварения. В связи с этим в физической подготовке, помимо рационально построенных занятий, большое значение приобретает организация правильного питания, обеспечивающая ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся. При проведении тренировочных занятий 2–3 раза в день целесообразно 4–5-разовое питание. Возможны также дополнительные приемы пищевых продуктов до, во время и после тренировок. При тренировках 2 раза в день распределение рациона питания по калорийности может быть следующим: первый завтрак – 5%, второй завтрак – 25%, дневная тренировка, обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка, ужин – 30%. При тренировках 3 раза в день рекомендуется следующий режим питания: первый завтрак – 15%, утренняя тренировка, второй завтрак – 25%, дневная тренировка, обед – 30%, полдник – 5%, вечерняя тренировка, ужин – 25%.

Литература

1. Арансон, М. В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М. В. Арансон, С. Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33–7.
2. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учебное пособие / под ред. В. В. Белоусова. – СПб : ОлимпСПб, 2003. – 168 с.
3. Парастаев, С. А. Питание в спорте: основы и тенденции / С. А. Парастаев, А. С. Каргашина // По вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 30 ноября – 2 декабря 2016 г.). – М., 2016. – С. 673–81.