

3. Коновалов, К. Л. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания / К. Л. Коновалов, М. Т. Шулбаева, О. Н. Мусина // Пищевая промышленность. – 2008. – № 8. – С. 10–2.

4. Чем полезно мясо для здоровья. – Шпаковская районная больница. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://shpakrb.ru/novosti/nasha_novostnaya_lenta/chem_polezno_myaso_dlya_zdorovya/. – Дата доступа: 20.05.2024.

УДК 613.2.03:796.92

ПИТАНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА ПЕРЕД МАРАФОНСКОЙ ГОНКОЙ

Е.В. Звягина, С.М. Тямкина

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

Введение. В настоящее время существуют несколько подходов к разработке рациона, но не всегда они эффективны для всех спортсменов и в любых условиях.

Важно учитывать индивидуальные особенности, потребности и требования каждого участника марафона, чтобы разработать наиболее оптимальный и эффективный план питания. Исходя из этого, необходимо определить наиболее эффективный план питания для спортсменов перед зимними лыжными марафонами.

Для достижения этой цели был проведен анализ существующих научных и практических исследований, посвященных влиянию питания на результаты спортсменов, а также особенностям зимних лыжных марафонских дистанций.

Цель исследования: изучить особенности питания лыжников-гонщиков мужского пола в возрасте 20–22 лет.

Материал и методы исследования. Методологической основой исследования послужило изучение работ в доступных

научнометрических базах, а также нестандартизированная методика социологического опроса.

Методика проведения исследования – опрос в количестве 50 человек (лыжников-марафонцев), направленный на определение фактического рациона спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Способы подготовки организма к лыжным нагрузкам являются одним из ключевых моментов для достижения наилучших результатов в зимних лыжных предмарафонских забегах. Они направлены на укрепление мышц, улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение координации движений и ловкости, повышение выносливости и уменьшение риска получения травм.

Перед началом занятий на лыжах необходимо провести разминку, которая позволит подготовить организм к физической нагрузке. Это может быть простая зарядка, легкий бег или ходьба на небольшое расстояние.

Разминку желательно проводить в теплом помещении, чтобы избежать переохлаждения организма перед началом занятий и, тем самым, снизить риск получения травм.

Важной частью подготовки организма к лыжным нагрузкам является укрепление мышц. Для этого необходимо проводить специальные упражнения, направленные на развитие мышечной силы и выносливости.

Среди таких упражнений можно выделить различные виды приседаний, отжимания, подтягивания, упражнения на бицепс и трицепс и т.д.

Важно помнить, что для достижения максимального результата необходимо проводить упражнения регулярно и постепенно увеличивать их интенсивность.

Также для подготовки организма к лыжным нагрузкам важно улучшить функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для этого можно заниматься кардиотренировками, такими как бег, плавание, велосипедная езда и т.д. Такие тренировки позволяют повышать уровень выносливости, ускоряют работу сердца и насыщают организм кислородом.

Кроме того, для достижения наилучшего результата необходимо уделять внимание координации движений и

ловкости. Для этого можно проводить специальные упражнения, например, технические тренировки, которые позволяют улучшить и сохранить правильную технику лыжного бега, а также улучшить баланс и координацию движений.

Важным моментом подготовки организма к зимним лыжным предмарафонским забегам является питание. Необходимо придерживаться правильного рациона и употреблять пищу, которая позволяет поддерживать высокий уровень энергии и не нарушает баланс всех необходимых питательных веществ.

Особенности питания перед и после забега для достижения наилучшего результата.

Одной из важнейших составляющих успеха зимнего лыжного марафона является правильное питание перед началом и после забега [2].

Участники марафона часто совершают ошибку, не уделяя достаточного внимания этим аспектам, что может серьезно повлиять на качество забега. В данном разделе мы рассмотрим особенности питания перед и после зимних лыжных предмарафонских забегов.

Перед началом забега необходимо правильно настроить свой организм на физическую нагрузку, которая ожидает участников марафона. Для этого следует снизить количество потребляемых жиров, сахаров и обычного питания в день забега. Вместо этого необходимо увеличить количество углеводов, потому что они обеспечивают организм с необходимой энергией.

За 2-3 дня до начала марафона нужно перейти на питание, состоящее на 70–80% из углеводов – это поможет нарастить запасы гликогена в мышцах.

Важно учитывать, что каждый организм уникален, поэтому необходимо найти свой индивидуальный подход к подготовке организма к забегу.

Также следует обратить дополнительное внимание на потребление воды и комплекса микроэлементов и витаминов, которые представлены, например, в продуктах определенных цветов и типов.

Важно учитывать тип забега и его продолжительность, так как необходимо выставить правильное сочетание питательных

элементов, а также добавить в рацион некоторые специфические продукты.

После забега не менее важно следить за питанием, чтобы белки восстановили мышечную массу, а углеводы пополнили запасы гликогена в организме.

Нужно увеличить дозу питательных веществ, получаемых с пищей, и прибегнуть к специализированным добавкам, которые помогут быстрее восстановиться после физической нагрузки.

Стоит обратить внимание на углеводно-белковые коктейли, питьевые жидкости, сухофрукты и пр.

Также следует помнить, что для поддержания высокой концентрации сахара в крови, необходимо регулярно употреблять сладкие продукты. Несмотря на то, что в целом и в здоровом рационе они не выполняют главную функцию, но перед и после забега употребление сладкой или углеводной продукции обеспечивает быстрое восстановление сил.

Итак, мы выяснили, что правильное питание перед и после зимних лыжных предмарафонских забегов является ключевым фактором для успешного прохождения марафона. Оно включает в себя уменьшение потребления жиров и сахаров, увеличение в рационе продуктов, богатых углеводами, а также важность учета индивидуальных особенностей участников. Не менее важно отдавать приоритет правильной подборке витаминов, микроэлементов и углеводно-белковых коктейлей в процессе восстановления сил после забега.

Забегим обладают высокой интенсивностью и требуют от спортсменов не только выносливости, но и хорошей физической подготовки.

Правильное питание является одним из ключевых аспектов тренировочного процесса, так как оно обеспечивает необходимое количество энергии для занятий спортом и восстановления организма после них.

В исследовании будет рассмотрено влияние следующих факторов на результаты спортсмена: количество потребляемой пищи, баланс БЖУ (белки, жиры, углеводы), режим питания и время употребления пищи перед забегом.

Интерес представляют также возможные различия в способе питания между спортсменами и их влияние на результаты. Будут

рассмотрены как более традиционные, так и современные методы питания, такие как использование спортивного питания, добавок и прочих инновационных подходов.

Подводя итог, можно отметить, что объектом исследования является изучение влияния питания на результаты спортсмена мужского пола в возрасте 20–22 года во время зимних лыжных предмарафонских забегов, а также различных способов питания и их влияния на результаты.

Разработка оптимального плана питания перед зимними лыжными марафонскими забегами является одним из наиболее важных составляющих для достижения высоких результатов.

Важными факторами, которые следует учитывать при составлении рекомендуемого плана питания, являются возраст и пол участника.

Таким образом, рекомендуемое количество белков, жиров и углеводов будет различаться для мужчин в возрасте 20–22 лет.

Требования к белкам в питании спортсменов зависят от типа спорта и общего уровня физической активности. Однако, как правило, для участников тяжелых спортивных соревнований, включая зимние лыжные забеги, рекомендуется употребление более 1,6–1,8 г белка на 1 кг массы тела в день.

Для мужчин в возрасте 20–22 лет со средним весом в 70–80 кг общее количество белка будет составлять от 112 до 144 гр.

Белки можно получать из таких продуктов, как мясо, рыба, яйца, бобовые и молочные продукты. Рекомендации по потреблению жиров в питании спортсменов также будут зависеть от уровня физической активности.

Некоторые исследования показывают, что для участников зимних лыжных предмарафонских забегов рекомендуется потреблять в день не меньше 20–30% калорий от жиров.

Для мужчин в возрасте 20–22 лет со средним весом в 70–80 кг общее количество жиров будет составлять от 62 до 94 гр. Рекомендуемые продукты питания, богатые жирами, включают рыбу, орехи и растительные масла.

Требования по углеводам в питании спортсменов также будут различаться в зависимости от типа спорта и общего уровня физической активности. Для спортсменов, участвующих в зимних лыжных марафонских забегах, рекомендуется потреблять

примерно 6–8 г углеводов на каждый килограмм массы тела в день.

Для мужчин в возрасте 20-22 лет со средним весом в 70–80 кг общее количество углеводов будет составлять от 420 до 560 г [1]. Углеводы можно получать из таких продуктов, как фрукты, овощи, злаки, макаронные изделия и хлеб.

Важным аспектом, который следует учитывать при разработке плана питания перед зимними лыжными предмарафонскими забегами, является регулярность приема пищи и правильное сочетание продуктов.

Рекомендуется употреблять 5–6 единиц пищи в день с частотой примерно каждые 3–4 ч. Сочетание продуктов должно быть сбалансированным и включать в себя белки, жиры и углеводы.

Таким образом, оптимальный план питания перед зимними лыжными предмарафонскими забегами должен быть индивидуализированным и учитывать возраст, пол и физическую активность участника. Рекомендуется употреблять достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также придерживаться правильного сочетания продуктов и регулярности приема пищи.

Важным аспектом в разработке плана питания для участника зимнего лыжного марафона является установление правильного режима приема пищи. Во время марафона человеку приходится переживать различные физические нагрузки, проходить большое расстояние на лыжах, поэтому правильное питание является ключевым фактором в обеспечении высокой производительности.

Рекомендуемый режим приема пищи включает в себя несколько главных аспектов:

1. Режим приема пищи до марафона: в течение недели до марафона необходимо наладить нормальный режим питания, который будет помогать организму получить достаточное количество энергии. Важно убедиться, что участник будет потреблять больше углеводов и белков, чтобы его организм мог запастись энергией на следующие дни. Также важно выпивать достаточное количество воды, чтобы поддерживать гидратацию.

2. Питание в день марафона: в день марафона, а именно за 1–2 ч до его начала, необходимо употребить легкую, но богатую

углеводами пищу, например, цельнозерновой хлеб или фрукты. Идеально, если участник успеет закончить прием пищи за 2 ч до начала марафона. Более тяжелые блюда могут быть употреблены раньше, чтобы они могли перевариться и предоставить необходимое количество энергии для марафона.

3. Питание во время марафона: во время марафона важно поддерживать постоянный прием пищи, чтобы поддерживать высокий уровень энергии. Для этого участник может выбрать любимые закуски, которые можно употреблять во время марафона. Также очень важно выпивать воду во время марафона и избегать концентрированных соков, которые могут вызвать желудочные расстройства.

4. Питание после марафона: после марафона важно снова наладить нормальный режим питания и потреблять пищу, богатую белками и углеводами, чтобы восстановить энергетические запасы, которые были потрачены на марафон. Важно также выпивать достаточное количество воды, чтобы поддерживать гидратацию.

Выводы.

Осознание важности разработки правильного режима приема пищи перед зимним лыжным марафоном является ключевым в обеспечении высокой производительности в день его проведения.

Следуя рекомендуемому режиму питания, участник может получить лучший результат и быть уверенным в своих силах во время марафона.

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. 3–5.