

(утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367).

Электронный ресурс <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70503294/>

УДК 796

**ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ  
PROBLEMS OF RATIONAL NUTRITION OF SPORTSMEN**

*Миронова Светлана Петровна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Мурадинова Нурания, студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия*

*Mironova Svetlana Petrovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Muradimova Nunania, student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia*

[nikanm@mail.ru](mailto:nikanm@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены научно-методические аспекты по проблеме рационального питания спортсменов. Для компенсации энергозатрат и процессов восстановления работоспособности необходимо снабжение организма спортсмена достаточным количеством энергии, а также в зависимости от определенных видов спорта и интенсивности нагрузок соблюдение принципов сбалансированного питания.

**Abstract.** The article presents the scientific and methodological aspects of the problem of rational nutrition of athletes. To compensate for energy costs and processes of restoration of efficiency, it is necessary to supply the athlete's body with sufficient energy, as well as, depending on certain sports and intensity of loads, compliance with the principles of balanced nutrition.

**Ключевые слова:** рациональное питание спортсменов, физические и нервно-психические нагрузки, компенсация энергозатрат.

**Index terms:** rational nutrition of athletes, physical and neuropsychiatric loads, compensation of energy costs.

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований. Для компенсации энергозатрат спортсменов, активизации анаболических процессов в организме, а также процессов восстановления работоспособности необходимо снабжение организма достаточным количеством энергии. Рекомендации по рациональному питанию должны учитывать особенности биохимических и физиологических процессов в организме спортсменов при физических нагрузках.

Принципы построения питания спортсменов могут быть следующими:

- получение необходимого количества энергии из пищи должно соответствовать ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдение принципов сбалансированного питания в соответствии с определенными видами спорта и нагрузками: распределение пищи по калорийности в зависимости от этапа подготовки к спортивным соревнованиям; соблюдение принципов сбалансирования по белковым продуктам, жиров, минеральных веществ, витаминов и микроэлементов;
- выбор определенных продуктов и пищевых веществ в период интенсивных нагрузок, подготовки к соревнованиям, соревнований и восстановительный период;
- соблюдение режима приемов пищи, в зависимости от количества тренировок и соревнований;
- использование принципов индивидуального питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена.

К сожалению, в настоящее время не имеется достаточных научных данных, позволяющих решать проблемы рационального питания для представителей различных видов спорта, которые соответствовали бы по калорийности их суточным энергозатратам и потребности в основных пищевых веществах. Затраты энергии спортсмена могут колебаться в больших пределах для одного и того же вида спорта и зависят, прежде всего, не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы.

В зависимости от расхода энергии основные виды спорта можно распределить на 5 групп.

- виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками (I группа);
- виды спорта, связанные со значительными, но кратковременными физическими нагрузками (II группа);
- виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки (III группа);
- виды спорта с длительными нагрузками (IV группа);
- виды спорта IV группы, но с чрезвычайно напряженным режимом тренировок и соревнований (V группа).

Для поддержания нормальной жизнедеятельности человека необходимо употребление пищевых веществ не только в определенных количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. При этом необходимо учитывать, что вредна не только недостаточность отдельных продуктов питания, но и их избыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Учитывая среднюю величину затрат энергии спортсменами – мужчины (вес до 70 кг) 4500–5500 ккал в сутки, женщины (вес до 60 кг) 4000–5000 ккал в сутки необходимо использовать в рационе специализированные продукты, которые отвечают особенностям организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Все продукты питания можно разделить на группы, которые нужно учитывать в соответствии с потребностями спортсменов при выборе продуктов. Главный источник полноценных животных белков, содержащий оптимальный набор аминокислот, – это молоко, сыры, кисломолочные продукты, творог, кефир, простокваша, йогурт. Спортсменам необходимо употреблять в пищу мясо, птицу, рыбу, яйца, а также хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия, картофель, жиры.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, В, минеральных солей, ряда микроэлементов. Важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

Нарушение режима питания отрицательно влияет как для здоровья спортсмена, так и любого человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух раз, в неправильном распределении суточного рациона, в увеличении ужина до 35–65 % вместо 20 %, в увеличении интервалов между приемами пищи с 4–5 до 7–8 часов. Забыта народная мудрость: «Укороти ужин – удлини жизнь; «Разумно есть – долго жить».

Существуют три основных неписаных правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, в связи с убыстрением темпа жизни и современного человека, и спортсмена эти правила не выполняются. В связи с большими физическими нагрузками в спорте, ежедневными 2–3-разовыми тренировочными занятиями и большими энергозатратами современному спортсмену трудно, а иногда невозможно получить необходимое количество калорий за 3 приема пищи. Поэтому сейчас большинство врачей высказывается за 4-х, 5-ти и даже 6-разовое питание, включая в их число первый и второй завтраки, обед, полдник, ужин, а иногда еще дополнительные приемы пищи до и во время проведения тренировки, так и после тренировок. При этом, для спортсменов, придерживающихся 6 разового питания, первый завтрак (до зарядки) должен составлять 5 %, от всего рациона, второй завтрак – 30 %, дополнительное питание после первой тренировки – 5 %, обед – 30 %, полдник – 5 %, ужин – 25 %.

Недопустимо тренироваться и выступать в соревнованиях натощак, так как длительная работа приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности до утомления и переутомления. Утренний завтрак следует принимать за 1–1,5 часа до тренировки и за 3 часа до выступления на соревнованиях. Обедать рекомендуется за 2–3 часа до тренировки и за 3,5–4 часа до соревнований. Сразу после тренировочных нагрузок нельзя принимать пищу, так как секреция пищеварительных соков и аппетит снижен, вначале рекомендуется принимать легкоусвояемую пищу.

Рациональный режим питания в зависимости от энергозатрат улучшает самочувствие спортсмена, уменьшает его потребность во сне, сводит к минимуму проблемы, связанные с пищеварительной системой, помогает легче

перенести авитаминоз, нормализует процесс обмена веществ. При совмещении спортивного питания с отдельным питанием значительно увеличивается рост мышечной массы спортсменов, изменяется уровень физической подготовленности и уровень развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

Таким образом, фактор питания является одним из важнейших в сохранении и укреплении здоровья спортсмена, повышения его работоспособности. Для спортсмена важно не только использовать питательные пищевые добавки и витаминные комплексы, но и в целом разумно питаться, используя для этого различные продукты, особенно молочные и мясные, которые являются носителями полноценного белка. Обязательно включать в пищу в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами. Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

#### **Литература**

1. Рекомендации по питанию спортсменов / Физкультура и спорт. М., 1975. 200 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье. М., Наука, 1987. 200 с.

УДК 769.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ  
КУРСАНТОК - ДЕВУШЕК ВУЗОВ ФСИН РОССИИ  
(НА ПРИМЕРЕ ПЕРМСКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ)  
PECULIARITIES OF TEACHING THE FIGHTING OF FIGHTING THE  
FIGHTING OF THE COURSE SITES - GIRLS OF THE UNIVERSITIES  
OF FSIN RUSSIA  
(ON THE EXAMPLE OF PERM INSTITUTE OF FSIN OF RUSSIA)**

*Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,*

*Гафарова Валентина Сергеевна,*

*Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*

*Mikhailov Andrey Sergeevich,*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Gafarova Valentina Sergeevna, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of  
Russia, Perm, Russia*

[Starioss@mail.ru](mailto:Starioss@mail.ru)

**Аннотация.** Боевые приемы борьбы как раздел физической подготовки является наиболее эффективным средством в развитии и совершенствовании физических качеств курсантов образовательных организаций федеральной службы исполнения наказания России. От уровня физической подготовки курсантов-девушек зависит психическая устойчивость к экстремальным