

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тренеры: Шипунов В. Ю., Садовский Н. В.

2019 год



Основные компоненты питания

▶ Белки

◦ Жиры

• Углеводы

• Минералы

▪ Витамины

▪ Вода



Белки

- ▶ Роль: рост тканей (мышцы, кожа, волосы, ногти)



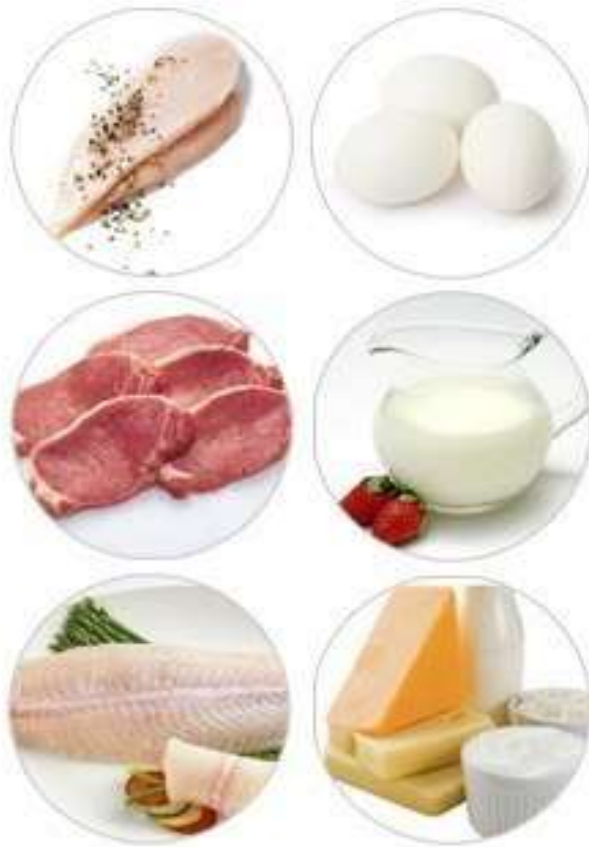
Источники:

- растительные
 - крупы
 - орехи
 - бобовые
 - свежие овощи
- животные
 - мясо
 - молоко
 - сыр
 - яйца



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Полноценные Белки



Неполноценные Белки



fitnessforyou.ru



Продукты, содержащие белок (на 100 г продукта)

Продукт			Количество белка, г.
сыры, творог нежирный	мясо животных и птиц, большинство рыб	соя, горох, фасоль, орехи	более 15
свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца	крупа манная, гречневая, овсяная, пшено	мука пшеничная, макароны	от 10 до 15
хлеб ржаной и пшеничный,	крупа перловая, рис,	зеленый горошек	от 5 до 10
молоко, кефир, сметана, мороженое,	шпинат, цветная капуста, картофель		от 2 до 5
овощи	фрукты, ягоды	грибы	от 0,4 до 2



Жиры

- ▶ Роль: источники энергии, защита организма
- ▶ Источники: животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты



Продукты, содержащие жиры (на 100 г продукта)

Продукт			Количество жиров, г
масло (растительное, топленое, сливочное)	маргарины, жиры кулинарные	шпик свиной	более 80
свинина, мясо птиц	колбасы полукопченые и вареные	пирожные, халва и шоколад	от 20 до 40
сливочное мороженое, сливки	баранина, говядина и куры, яйца, сардельки, колбасы	семга, осетр, сайра, сельдь жирная, икра	от 10 до 19
молоко, кефир жирный, творог полужирный, молочное мороженое	горбуша, скумбрия, ставрида,	сдоба, конфеты	от 3 до 9
творог и кефир обезжиренные	судак, треска, щука, хек	крупы, хлеб	менее 2



Углеводы

- ▶ Роль: основной источник энергии, обмен белков и жиров в организме

Источники:

- простые
(моно- и дисахариды)

- сахар
- свежие фрукты
- конфеты
- мед



- сложные
(полисахариды)

- овощи
- злаковые
- бобовые
- орехи



Продукты, содержащие углеводы (на 100 г продукта)

Продукт	Количество углеводов, г
Сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм	65
Хлеб, фасоль, горох, овсяная крупа, шоколад, халва, пирожные, чернослив, урюк	от 40 до 60
Сырки творожные сладкие, зеленый горошек, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы	от 11 до 20
Морковь, арбуз, дыня, абрикосы, персики, груши, яблоки, сливы, апельсины, мандарины, смородина, клубника, крыжовник, черника, лимон	от 5 до 10



Витамины и минералы

➤ Роль: поддержка работоспособности человеческого организма

- Витамин А продлевает молодость, нормализует обмен веществ, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожи и слизистые оболочки

- *Основные пищевые источники:* листья салата, капуста, печень и почки, сливки, молоко.

- Витамин В необходим для нормального функционирования нервной системы

- *Основные пищевые источники:* ячмень, овёс, спаржа, картофель, печень, отруби.



Витамины и минералы



- **Витамин С**, под его влиянием повышается эластичность и прочность кровеносных сосудов, вместе с витамином А он защищает организм от инфекций
 - *Основные пищевые источники:* цитрусовые, перец, капуста, помидоры, черная смородина.
- **Витамин D** участвует в процессе образования и роста костной ткани, необходим для свертывания крови, для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы.
 - *Основные пищевые источники:* яйца, молоко, печень, рыба.



Витамины и минералы

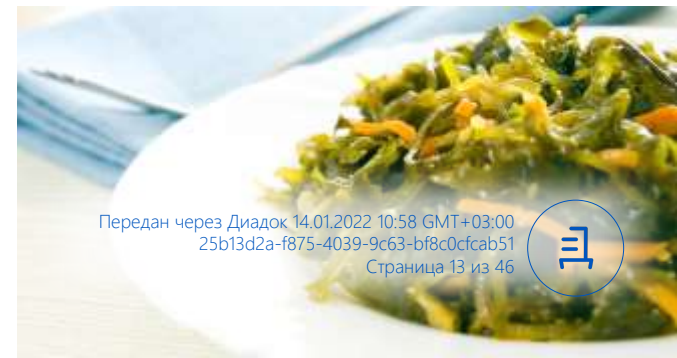
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



Витамины и минералы



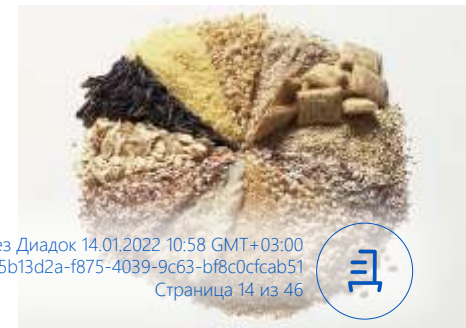
- **Медь *N* – 1,5–3 мг.** Участвует в образовании соединительной ткани – эластина, а в паре с витамином С медь повышает сопротивляемость организма инфекциям и помогает уничтожать вредные бактерии.
 - *Основные пищевые источники:* баранина, телятина, морепродукты, горох, фасоль, орехи, какао, свежие грибы, лимоны, гречневая и овсяная крупы, хлеб
- **Йод *N* – 100–150 мкг.** Влияет на функции щит. железы. Недостаток может сопровождаться замедлением умственной реакции, прибавкой в весе, недостатком энергии.
 - *Основные пищевые источники:* морская капуста, изделия из нее, морская рыба (треска, минтай, сайра и др.), кальмары, креветки, мясо, молоко.



Витамины и минералы



- Кальций. ***N – 800–1000 мг в сутки***
- Избыточное потребление кальция, замедляет рост костяка и снижает всасываемость других веществ, таких как железо, медь и цинк
 - *Основные пищевые источники:* молоко и молочные продукты, сыры, орехи (лидер – твердый сыр, кунжут)
- Железо ***N – 10–20 мг в сутки*** Функционирование кровеносной системы, поддержание уровня гемоглобина в крови, поступление кислорода в ткани и органы.
 - *Основные пищевые источники:* мясо (печень), крупы (гречка),
 - креветки, соя, яблоки зел., персики, дыня, сливы,
 - картофель, белые грибы.



Витамины и минералы

- **Фосфор.** Скорость и сила сокращения мышц. ***N - 1000-1200 мг в сутки***

Основные пищевые источники: творог, яйца, зерновые, рыба и мясо.

- **потребность в фосфоре у спортсменов повышается в 1,5–2 раза.**
- ▶ **Магний.** Увеличение мышечной массы и силы!
- ▶ (расщепление углеводов). ***N - 400–500 мг в сутки***
- ▶ **потребность в поваренной соли у спортсменов повышается в 1,5–2 раза.**
- ▶ *Основные пищевые источники:* зерновые, бобовые, орехи, зелень, какао. (лидер – фасоль)



Вода



- ▶ Роль:

служит для распределения в организме питательных веществ и вывода из него продуктов отхода, необходима для осуществления обмена веществ и температурной регуляции

- ▶ Источники:

Вода в ее естественном виде является наилучшим заменителем потерянной организмом жидкости



Количество воды, необходимой для потребления в сутки

- ▶ 30 мл на 1 кг веса
- ▶ Примерно 2–3 литра в день для взрослых

Вес тела	Количество воды
48 кг	$48 * 30 = 1\ 440$ мл
74 кг	$74 * 30 = 2\ 220$ мл
85 кг	$85 * 30 = 2\ 550$ мл
100 кг	$100 * 30 = 3\ 000$ мл



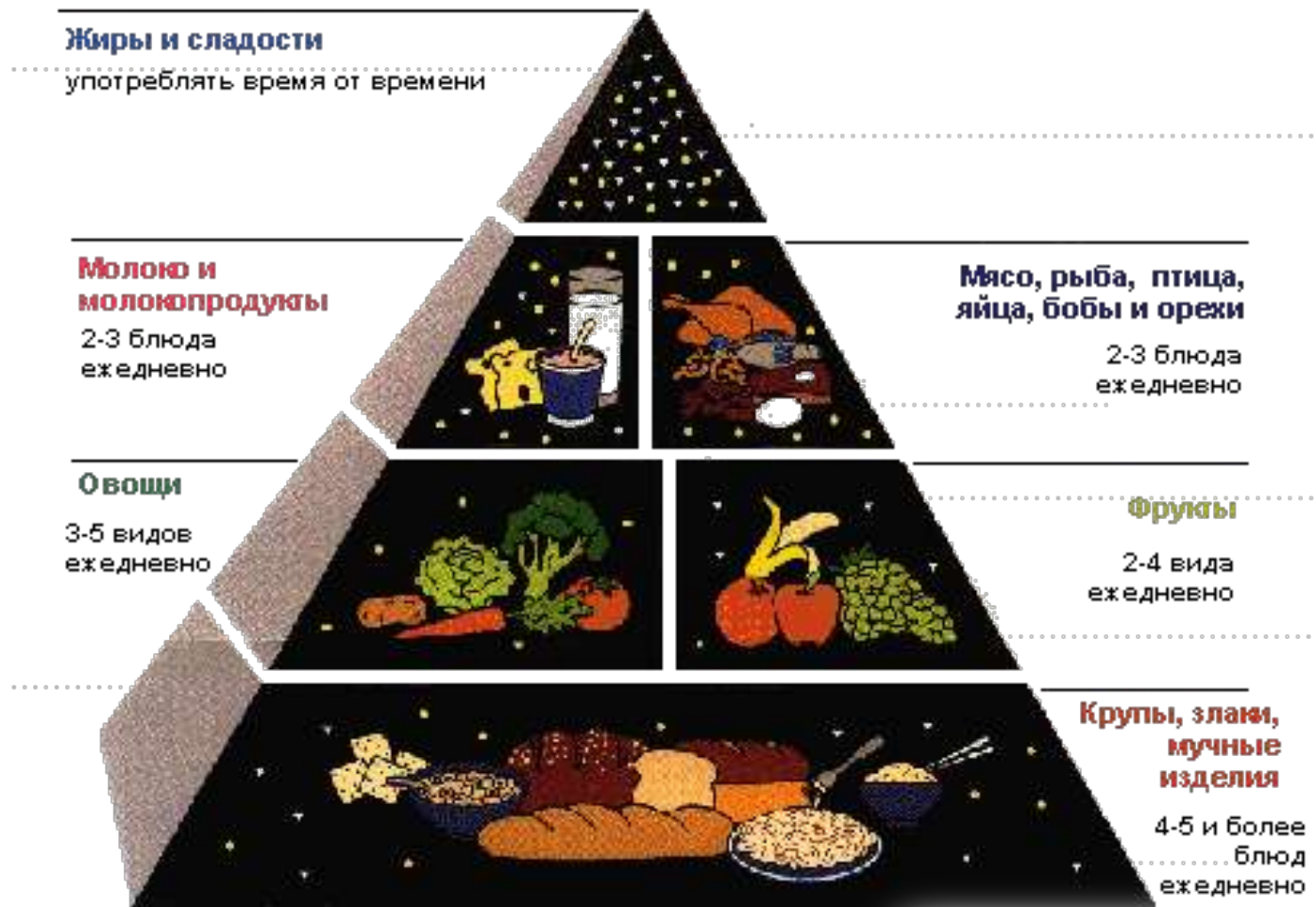
Питательные растворы

- ▶ 1. В 200 мл воды растворяют 50 г глюкозы, добавляют 40 мл фруктового или ягодного сока (лучше свежееотжатого), 0,5 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли.
- ▶ 2. В том же составе, который приведен в рецепте 1, воду заменяют 10%-ым отваром овсяной крупы (20 г крупы сварить в 200 мл воды и процедить через марлю) или отваром крахмала (20 г на 200 мл воды). Соки можно заменять протертой черной смородиной и т.п.

Пить специальные сладко-соленые напитки (изотоники), если сгонка веса – надо без сахара.



Правильное питание



Совместимость продуктов



Таблица сочетаемости продуктов

Название продукта		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Мясо, рыба, птица		-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
2	Зернобобовые	-		0	+	+	-	0	-	-	-	+	+	-	-	-	-	0
3	Масло сливочное, сливки	-	0		0	-	-	+	+	0	-	+	+	0	-	0	-	-
4	Сметана	-	+	0		0	-	+	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
5	Масло растительное	-	+	-	0		-	+	+	0	0	+	+	-	-	-	-	+
6	Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-		-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7	Хлеб, крупы, картофель	-	0	+	+	+	-		-	-	-	+	+	-	-	0	-	0
8	Фрукты кислые, помидоры	-	-	+	+	+	-	-		+	0	+	0	-	0	+	-	+
9	Фрукты полукислые	-	-	0	+	0	-	-	+		+	+	0	0	+	0	-	+
10	Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	0	0	0	-	-	0	+		+	0	0	+	-	-	0
11	Овощи зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	-	+	+	+	+
12	Овощи крахмалистые	0	+	+	+	+	-	+	0	0	0	+		0	+	+	0	+
13	Молоко	-	-	0	-	-	-	-	-	0	0	-	0		-	-	-	-
14	Творог, кисло-молочные продукты	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	+	-		+	-	+
15	Сыр, брынза	-	-	0	0	-	-	0	+	-	-	+	+	-	+		-	0
16	Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-		-
17	Орехи	-	0	-	-	+	-	0	+	+	0	+	+	-	+	0	-	

- плохо

0 допустимо

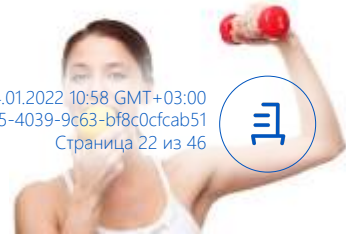
+ хорошо



70% энергии, которую ты получишь перед тренировкой, должны браться из углеводов

Питание перед тренировкой

- ▶ Употребляйте пищу с низким содержанием жиров, сахара и белков и с высоким содержанием углеводов
- ▶ Белки либо легкоусвояемые (яйца, молоко...) либо растительные (бобовые...)
- ▶ Употребляйте пищу с низким гликемическим индексом: овсянка, овощи, сладкий картофель, а НЕ шоколадки и печеньки
- ▶ Между едой и тренировкой должно пройти 1,5–2 часа, необходимых для переваривания пищи



Питание перед тренировкой

500 ккал

**300 ккал
и меньше**

**3 часа
до
тренировки**

**1 час
до
тренировки**



Питание после тренировки

- ▶ Особую ценность имеет овсянка ("Геркулес"), аминокислотный состав которой наиболее близок к мышечным белкам – актину и миозину.
- ▶ Самым ценным считается **белок молочной сыворотки**, далее следуют такие источники белка, как яйцо, молочные продукты, птица, говядина, свинина, рыба и овощи
- ▶ Повышенная потребность в витаминах и микроэлементах должна удовлетворяться за счет дополнительного приема овощей и фруктов, зелени, настоя черной смородины, отвара шиповника.

"**Силовикам**" рекомендуется принимать **1,4-2 г**



Рацион питания при различных режимах тренировок

- ▶ При двухразовых тренировках
 - первый завтрак — 5%,
 - зарядка
 - второй завтрак — 25%
 - дневная тренировка
 - **обед — 35%**
 - полдник — 5%
 - вечерняя тренировка
 - **ужин — 30%.**



Питание на СОРЕВНОВАНИЯХ



1. Пища должна обеспечивать все **энергетические** и пластические **запросы**
2. **Не** следует **менять привычный** состав пищи и режим питания
3. **Избегать** приема чрезмерно **большого** количества пищи
4. **Не** рекомендуется пить **много** различных **тонирующих** напитков
5. Пищевой рацион необходимо обогащать **витаминами** и **минеральными** веществами

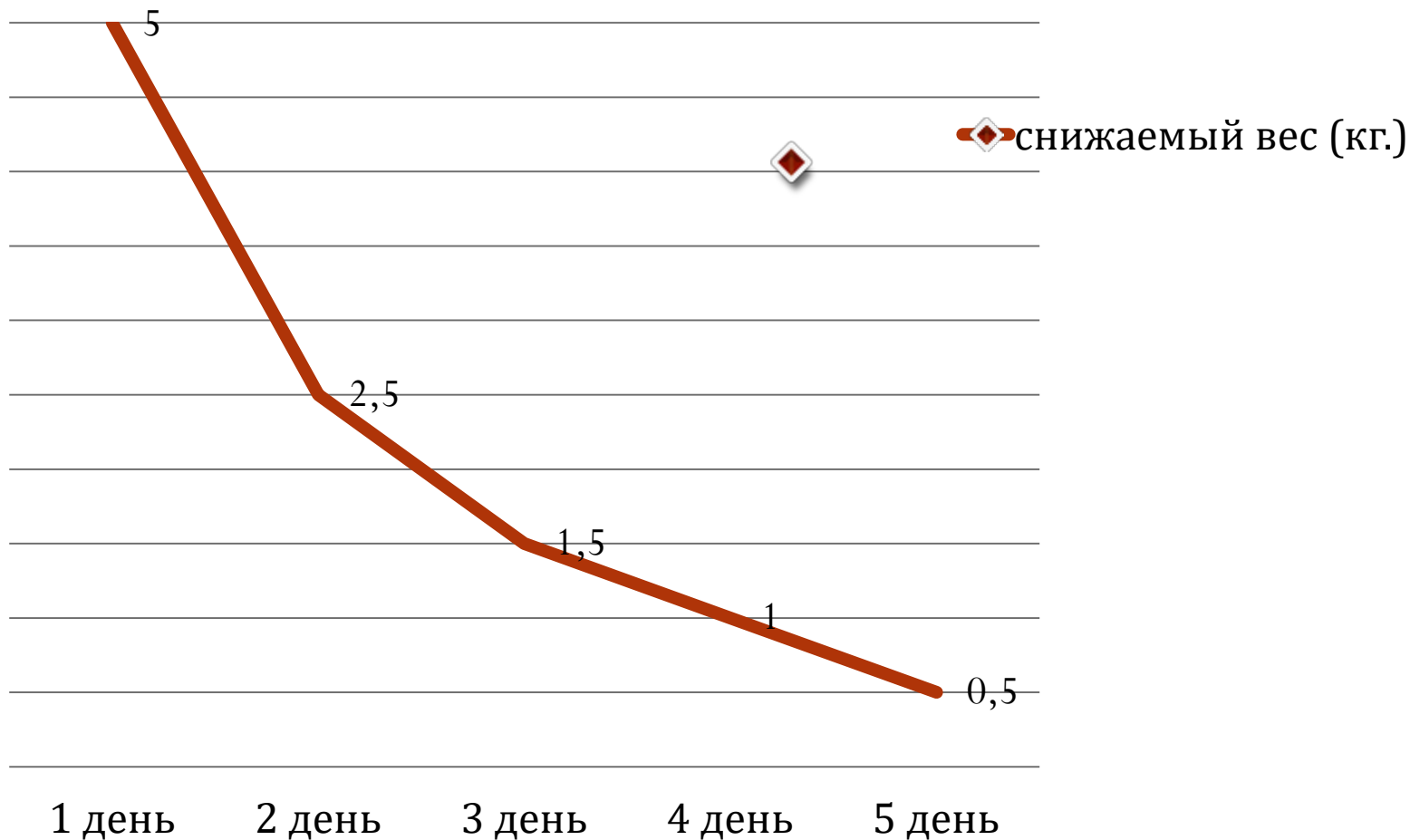


МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНА

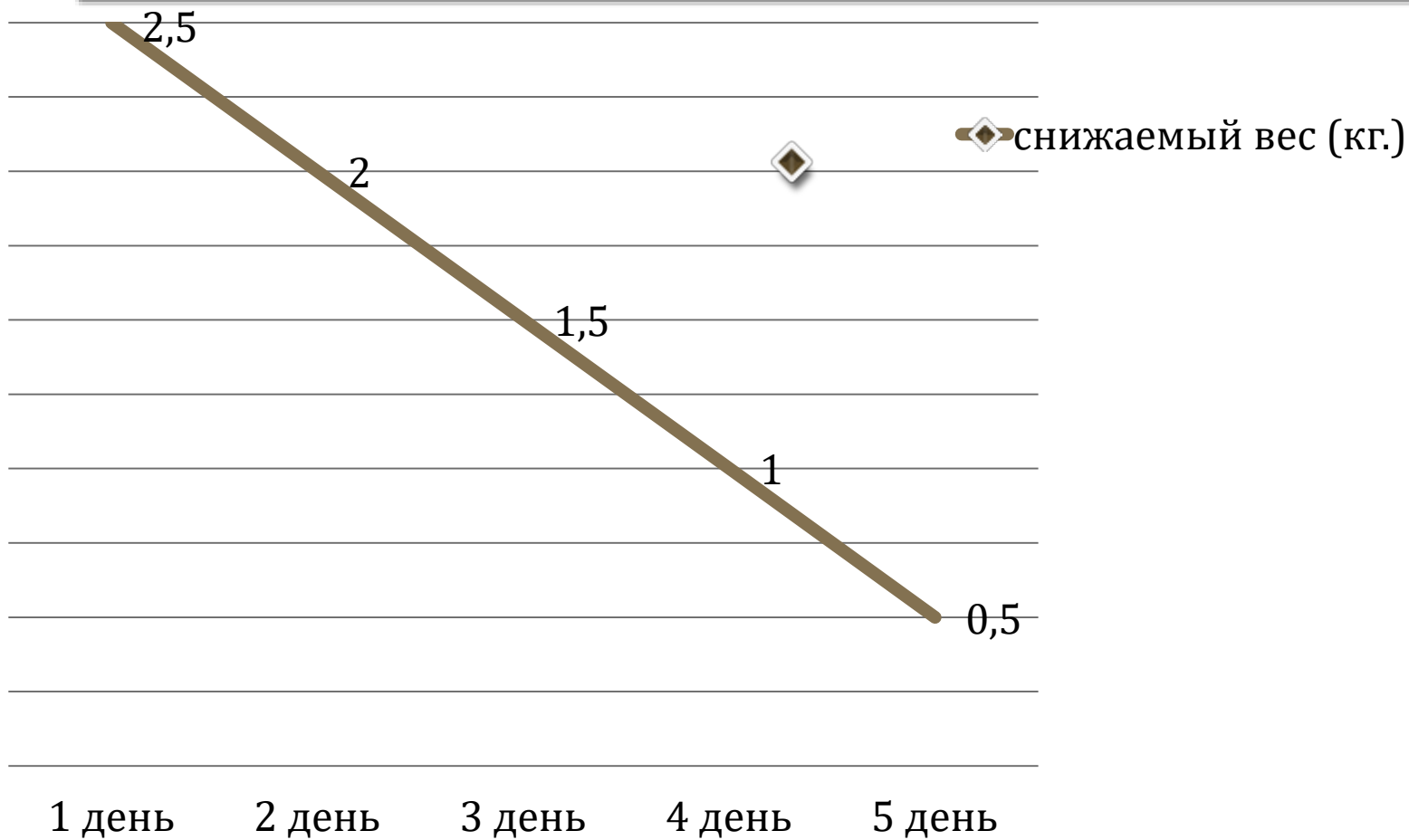
1. Ударный метод
2. Равномерный метод
3. Постепенно нарастающий метод
4. Интервальный метод
5. Волнообразный метод
6. Форсированный метод



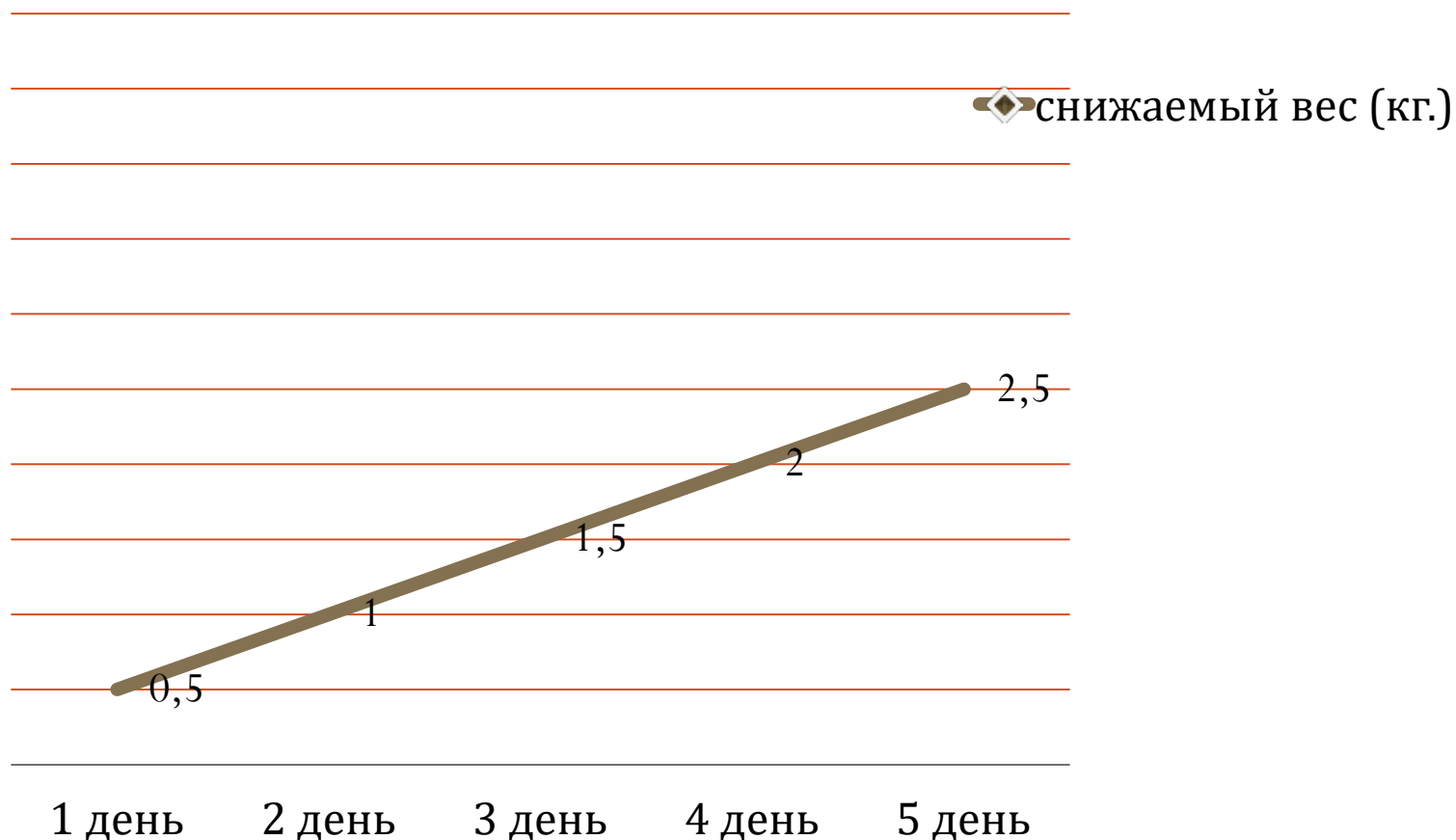
Ударный метод снижения массы тела спортсмена



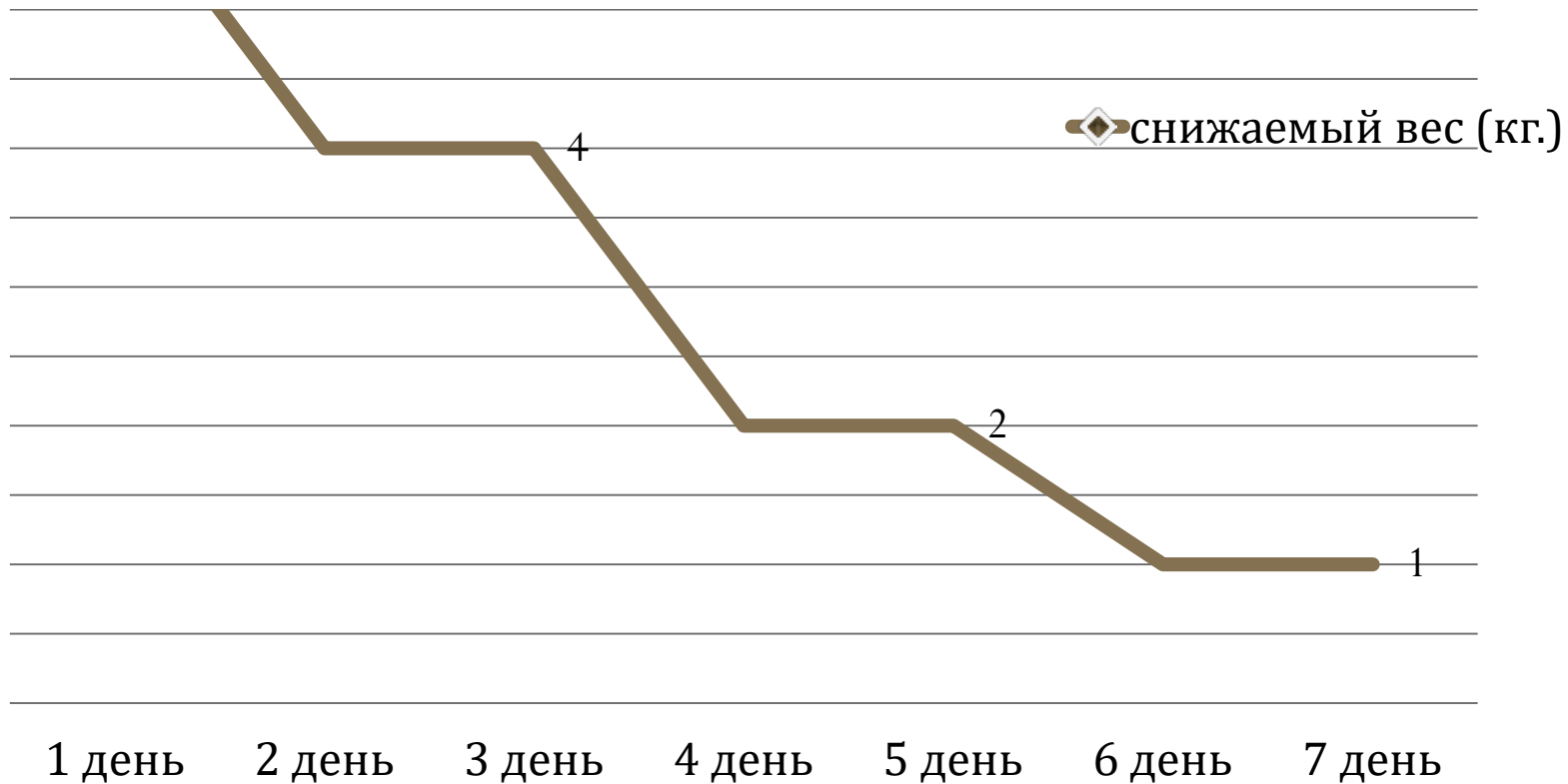
Равномерный метод снижения массы тела спортсмена



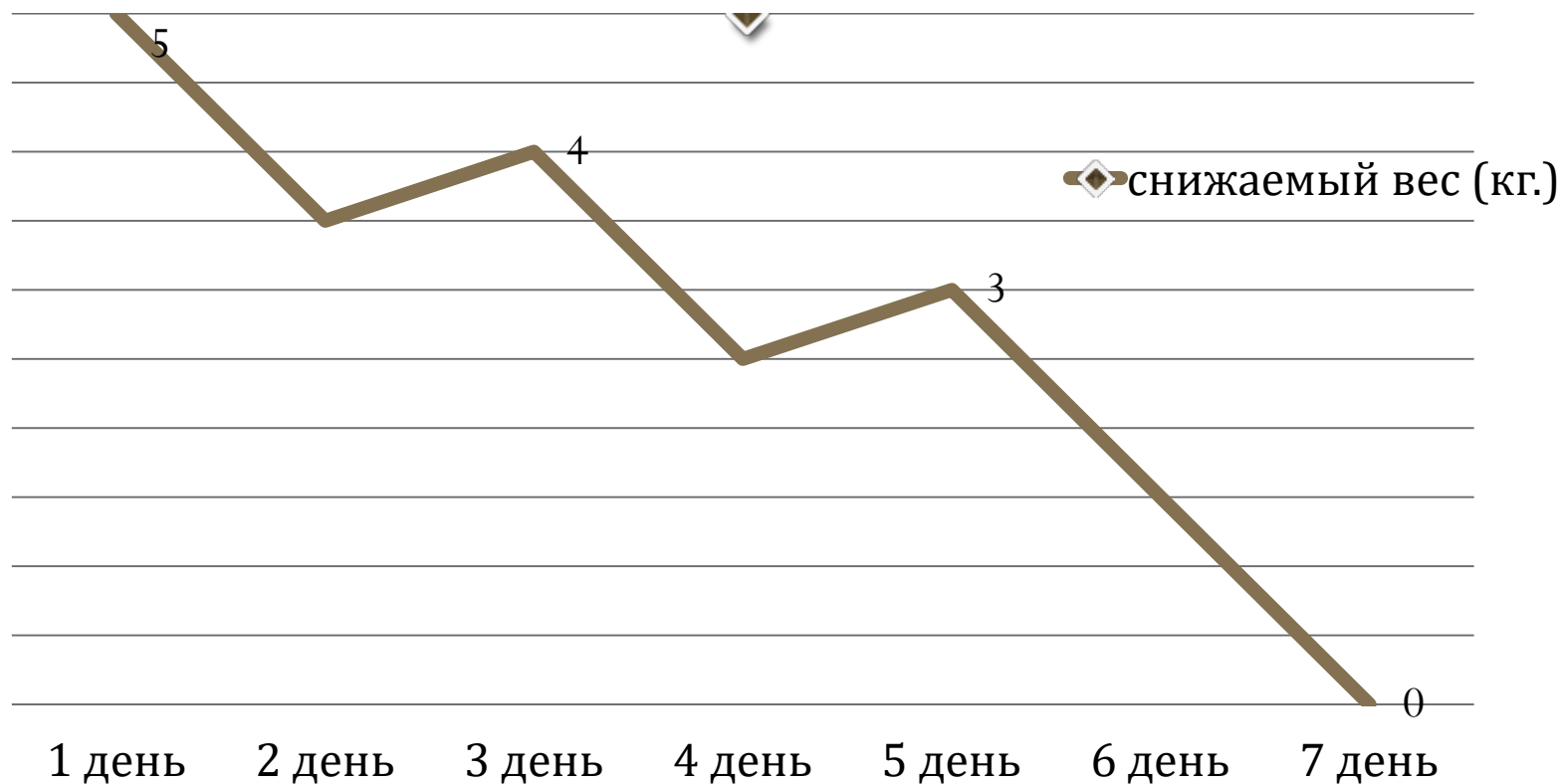
Постепенно нарастающий метод снижения массы тела спортсмена



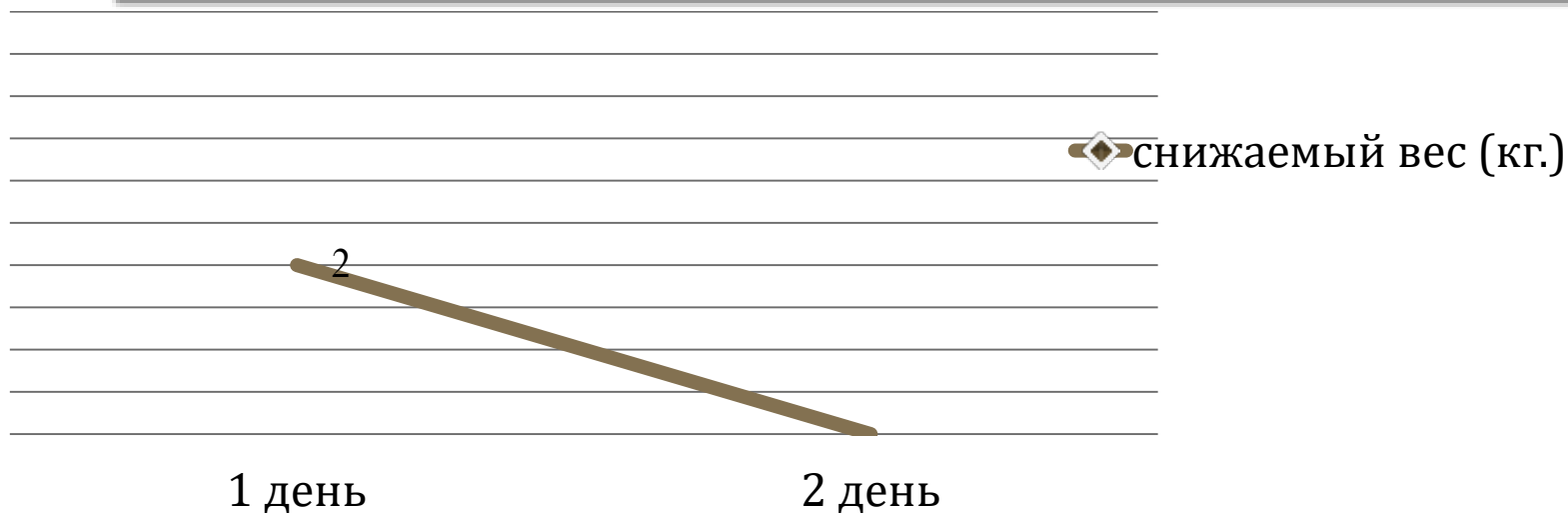
Интервальный метод снижения массы тела спортсмена



Волнообразный метод снижения массы тела спортсмена



Форсированный метод снижения массы тела спортсмена



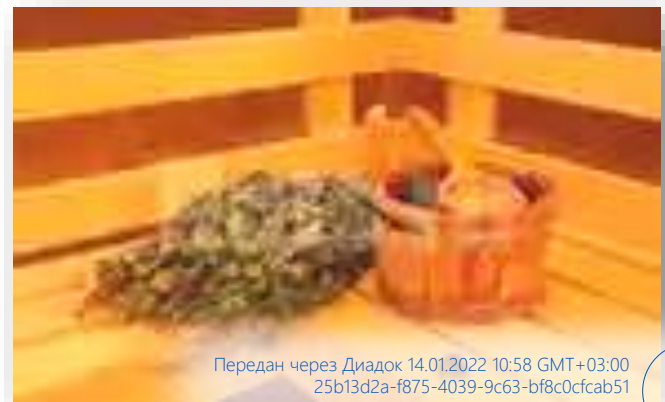
100 кг – 5 кг
80 кг – 4 кг
60 – 3 кг
50 – 2,5 кг

<5% от массы тела!



Средства снижения массы тела спортсмена

- Путем регулирования пищевого режима
- Ограничение питьевого режима
- Интенсивные физические нагрузки
- Инфракрасная кабина
- Парная баня



САУНА

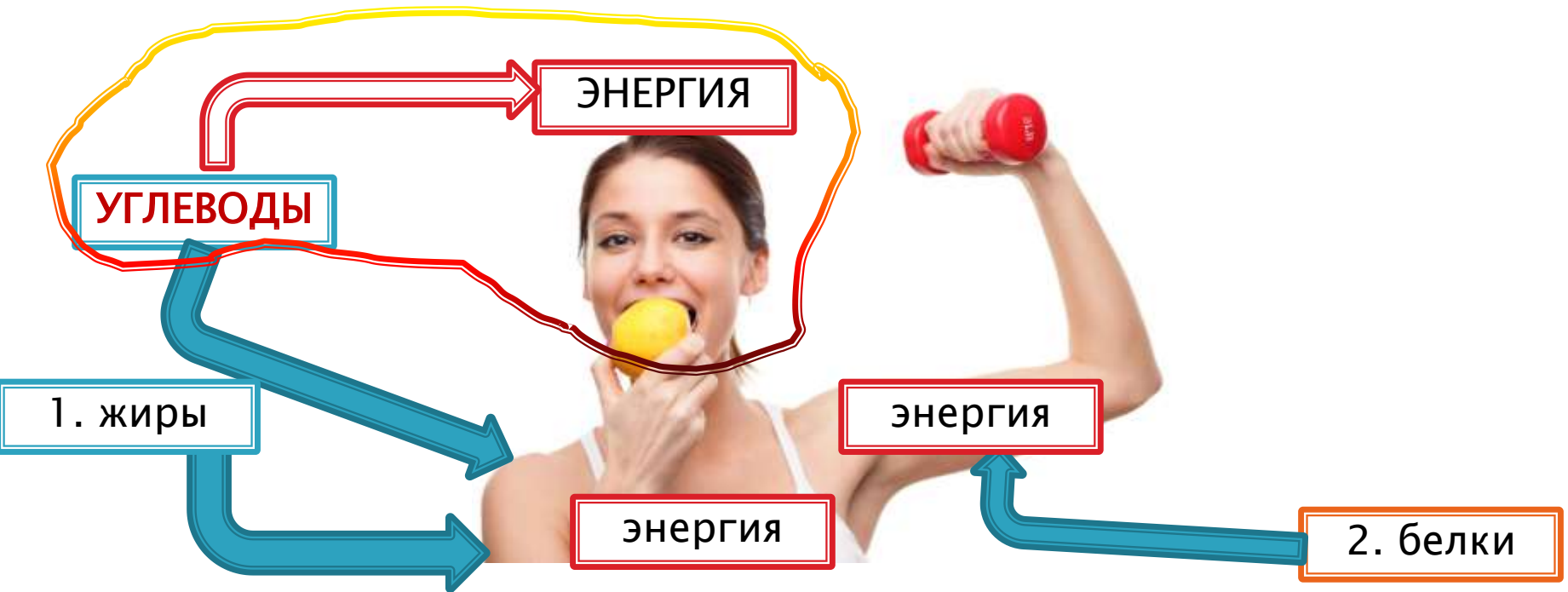


- Мышечная масса очень важна, так как мышцы на 70% состоят из воды, и чем их больше, тем больше жидкости вы потеряете в сауне



Низкоуглеводные диеты

«—» теряется калий (судороги и т.п.)
Мозг получает мало энергии



Для хорошего обмена веществ нужен баланс ЖБУ

Передан через Диадок 14.01.2022 10:58 GMT+03:00
25b13b2a-1875-4039-9c63-618c0efcab51
Страница 36 из 46



Бесшлаковые диеты (мало клетчатки)

«-»

- пища не содержит достаточно витаминов и минералов

«+»

- Пища легко усваивается благодаря тому, что содержание клетчатки в ней минимально.



Диуретики (мочегонные)



- ⊕ чрезмерная нагрузка на мочевой пузырь
- ⊕ уходит только вода
- ⊕ в результате резкой дегидратации организма происходят изменения в крови: она густеет, повышается ее вязкость.
В итоге увеличивается нагрузка на сердце, появляется опасность тромбозов.

ПРИМЕР: брусника, клюква, кофе

Поэтому в обычном состоянии НА ЧАШКУ КОФЕ нужно выпить 2 СТАКАНА ВОДЫ для



Оптимально РЕГУЛИРОВАНИЕ массы тела спортсмена

Чтобы правильно составить **баланс калорийных** поступлений и затрат, необходимо прежде всего правильно учесть все **энергетические затраты** своего организма



Регулирование веса (снижение)

- планомерное, четко регулируемое и контролируемое **снижение веса за счет естественных факторов** с использованием построения **индивидуальных** графиков динамики **веса** в течение дня.



ВЕСЫ

9%

66.5 kg

15%

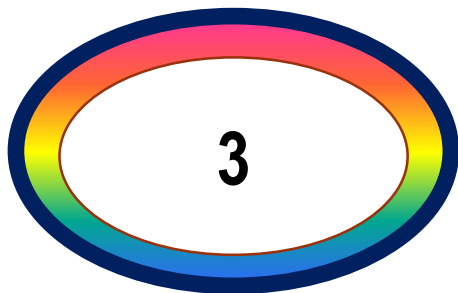
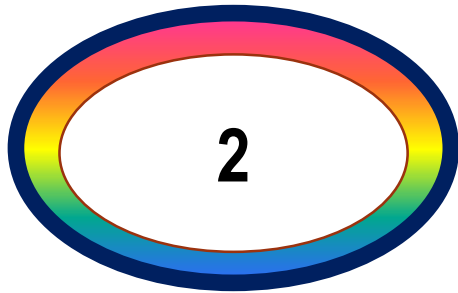
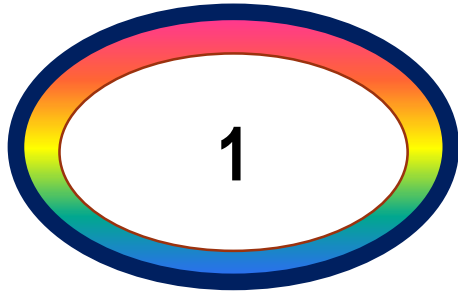
15%

8%

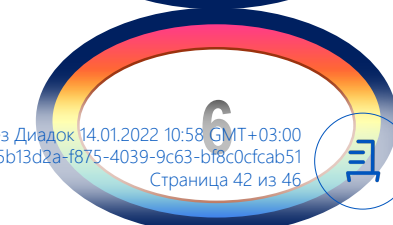
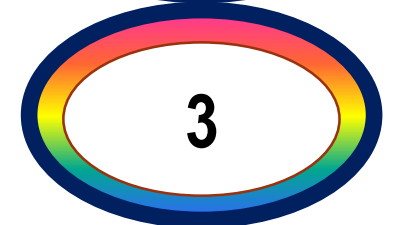
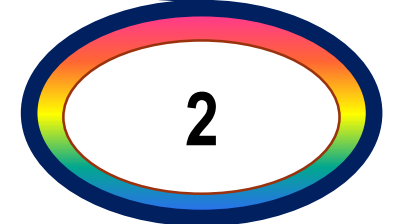
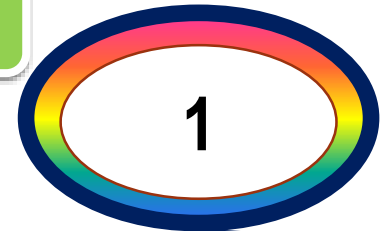
Многие начинают гонять вес не зная соотношения жировой и мышечной массы, в итоге уходят...мышцы



УСКОРЯЕТСЯ



Метаболизм (обмен веществ)



ЗАМЕДЛЯЕТСЯ



Оптимально **регулирование** массы тела спортсмена

- ❖ **дробное питание**, т. е. прием пищи 5–6 раз в день малыми порциями;
- ❖ необходимо **снизить** поступление **белка** в виде мясных продуктов (перед соревнованиями). **Орехи** – полноценная белковая пища, но не более 100 г. одномоментно;
- ❖ включение в рацион **овощей и фруктов**;
- ❖ детские питательные смеси типа «Крепыш», лишены нитратов
- ❖ употребление блюд из **рыбы**, предпочтительно **отварной** или запеченной с овощами. Рыбный белок полноценный, он **усваивается лучше** мясных белков;
- ❖ **1 раз в неделю** проводить **разгрузочные** дни: яблочные, творожные, кефирные, молочные, салатные
- ❖ физические нагрузки при снижении веса должны носить **аэробный** характер, а кратковременная высокоинтенсивная работа должна чередоваться с достаточными периодами отдыха. Пренебрежение этими требованиями приводит к перенапряжению организма



Путешествовал один человек по миру, да оказался случайно возле дерева исполнения желаний. О волшебной силе дерева он, конечно же, не знал. Устав с дороги, он заснул в тени его кроны.

Проснувшись, человек почувствовал ужасный голод. Он подумал: «Как я голоден... Хорошо бы еды какой-то», – и неожиданно появились самые разные лакомства. Человек, не задумываясь о том, откуда взялась пища, принялся есть.

Когда он наелся, ему захотелось пить. И снова его желание тут же исполнилось – перед ним появился кувшин с чистойшей прохладной водой.

Человек напился, и тут его осенило: «Откуда взялись пища и вода? Скорее всего, это злые духи. Они насмеются надо мной!»

И вокруг человека завилась страшные бестелесные чудища с издевательскими ухмылками.

Человек в ужасе подумал: «Они же хотят убить меня!»

И духи убили человека.

Мораль: мысль – материальна. Мы формируем свою жизнь своим образом мышления. Возьми за правило: о себе – только хорошее!




ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	 Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор	02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	14.01.2022 10:58 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа