

*Валинуров Радик Радифович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

Организация питания обучающихся на этапе углубленной тренировки

Борьба входит в число самых энергоемких спортивных направлений. Интенсивность нагрузок приводит к повышенной эксплуатации ресурсов организма и требует восстановления потраченной энергии. Пищевое поведение борцов – одна из составляющих успешного тренировочного процесса.

Грамотно составленная программа питания способна решить три глобальных задачи:

1. Энергоснабжение для повышенной физической деятельности.
2. Питание и рост мышечных волокон.
3. Уменьшение жировой ткани.

Принципы питания:

- Планирование и ежедневное соблюдение временных рамок приема пищи для исключения переедания и голодания организма, улучшения пищеварения.
- Количественный ориентир питания – от 3 до 5 раз в день.
- Особенность режима питания в тренировочные дни – прием пищи за 2 часа до тренировки и спустя 40-60 минут после ее окончания.
- Расчет и соблюдение каллоража выбранного рациона.

Калорийность дневного рациона не может быть универсальна для всех, т.к. рассчитывается с учетом множества индивидуальных показателей: пола, возраста, веса, интенсивности и целей тренировок. Игнорирование количества потребляемых калорий минимизирует эффект от занятий по боксу и ведет к потере мотивации.

Баланс нутриентов в пище:

- Суточная норма белка составляет 2-2,5 г на 1 кг веса. Недостаток белка в рационе провоцирует быструю утомляемость и уменьшение мышечной массы. Избыток – обезвоживание и интоксикацию.

Источники: животные продукты (яйца, мясо, морепродукты, рыба, творог, молоко, сыр) и продукты растительного происхождения (фасоль, рис, соя, картофель, гречневая и овсяная крупы).

- Норма потребления жиров – до 2 г на 1 кг веса.

При составлении программы питания необходимо учитывать качественные характеристики: вводить в рацион преимущественно ненасыщенные жиры (оливковое масло, орехи, рыба), минимизировать насыщенные жиры (жирное мясо,

сало, колбасные изделия, сливки) и исключить трансжиры (фастфуд, выпечка, чипсы, сухарики).

- Необходимая потребность в углеводах за сутки рассчитывается индивидуально и зависит от целей занимающегося: в среднем от 3 до 10 г на 1 кг веса.

Источники простых (вредных) углеводов: сахар, кондитерские изделия, выпечка, газированные напитки, свекла, белый рис, фрукты. Сложные (полезные) углеводы содержатся в бобах, неочищенном рисе, цельнозерновых мучных изделиях, грибах, овощах, несладких фруктах.

Баланс потребления углеводов: сложные 65%, простые 35%.

- Сохранение водного баланса.

Потребление воды – главное условие жизнедеятельности организма, обоснованное следующими функциями: терморегуляция тела, транспортировка кислорода и питательных веществ к органам, выведение токсичных элементов из организма, улучшение работы органов пищеварения.

Высокая интенсивность тренировок по боксу активизирует повышенное потоотделение (потерю воды) и нарушение водного баланса. Обязательное соблюдение питьевого режима во время занятий направлено на предотвращение обезвоживания организма.

Суточный объем потребления воды составляет 2-3 литра в день, включая дни тренировок.

- Витаминизация и минерализация.

Часто за счет имеющейся продуктовой корзины не удается полностью погасить потребность организма в минеральных элементах и витаминах, в связи с чем возникает необходимость в их дополнительном источнике.

Поливитаминные комплексы и препараты, содержащие микроэлементы в оптимальных соотношениях, помогают минимизировать возникающий дефицит.

Решение о дополнительной витаминизации не должно быть самостоятельным и бесконтрольным. Прием препаратов следует обсудить с тренером или врачом.

- Методология приготовления пищи: тушение, запекание на гриле и в духовом шкафу, варка (в т.ч. на пару), сырое потребление овощей.
- Соответствие плана питания конкретной задаче спортсмена.

Стратегии пищевого поведения составляются, исходя из поставленной перед спортсменом цели, и могут содержать в себе принципиальные отличия.

Снижение веса обусловлено снижением калоража, уменьшением количества углеводов и ростом белка в рационе, заменой животных жиров на растительные масла, значительным потреблением клетчатки. Количество приемов пищи – 3 раза в день с перерывами в 5-6 часов.

Завтрак нацелен на восстановление энергетического баланса организма и усиление метаболических процессов. Первый прием пищи может содержать сложные углеводы (каша на воде с ягодами и орехами) или белковые продукты с достаточным количеством клетчатки (яичница, овощной салат с добавлением растительного масла).

Обед и ужин состоят из белковой пищи (нежирное мясо и птица, рыба, морепродукты) и овощей (свежих или термально обработанных).

Между основными приемами пищи возможно потребление чая или кофе без добавок (сахар, молоко, сливки).

Набор мышечной массы и профессиональная спортивная деятельность с интенсивными нагрузками требуют увеличения потребления белка до предельно допустимой нормы, небольшого прироста сложных углеводов, повышения калорийности и равномерного многоразового питания.

Количество приемов пищи увеличивается до 5 раз в день, временные промежутки между ними не должны превышать 3 часа.

В качестве дополнительных перекусов могут выступать: протеиновые коктейли, кисломолочные продукты, ягоды, фрукты, цельнозерновой хлеб.

Распространенная ошибка новичков – повышение калоража за счет хлебобулочных и кондитерских изделий, жирных сортов мяса и фастфуда. Потребление перечисленных продуктов усиливает рост жировой ткани, не влияя на мышечный объем.

- Постоянство пищевых привычек.

Система правильного питания – основной критерий формирования атлетических форм. Тренировки по боксу способствуют развитию физических показателей: мышечной силы и выносливости, получению боевых навыков, адаптации организма к кардионагрузкам.

На качественные характеристики тела (выраженный мышечный корсет, отсутствие лишнего веса, низкий процент жировой массы) можно повлиять посредством осмысленного и долговременного пищевого поведения.

Продуктовая корзина боксера:

- Белковые продукты: курица, крольчатина, индейка, говядина, яйца, рыба, морепродукты, творог, нежирный сорта сыра.
- Углеводы: крупы, макароны, цельнозерновой хлеб, диетические хлебцы, орехи, ягоды, овощи, фрукты.
- Жиры: растительные масла.