

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Утверждено
на педагогическом совете

от 14.04.2017 г.

протокол № 8

Директор «ДЮСШ № 2»

С.И.Двоеглазов



«Методические рекомендации по питанию бегунов».

Учебно-методическая разработка.

Выполнил тренер-преподаватель: Ряховский К.А.

2017 год

Методические рекомендации по питанию бегунов.

Питание является одним из наиболее универсальных средств восстановления и повышения работоспособности, выполняя две чрезвычайно важные функции в организме:

- энергетическую (обеспечение энергией);
- пластическую (регенерация разрушенных и создание новых клеток, тканей).

Регенерация в организме человека имеет особое значение, поскольку все химические соединения существуют определённый срок, измеряемый «полупериодом жизни», то есть тем временем, за которое данное вещество наполовину обновит свой состав. Например, этот срок для белков печени равен 5-6 суткам, сократительных белков мышц – около 30 суток, гликогена – от 12 часов до суток. Естественно поэтому, что рациональное питание может значительно улучшать состояние организма спортсмена, оптимизируя протекающие в нем процессы, и наоборот, неправильное питание может вызывать серьезные нарушения в организме, вплоть до возникновения заболеваний и травм.

Для нормальной работы организма необходимо, чтобы восполнение энергии примерно соответствовало ее суточному расходу. В связи с этим первостепенное значение для оценки энергетического баланса приобретает динамика веса тела. У здорового человека вес тела меняется главным образом за счёт изменения в организме количества живой ткани непосредственно связанной с энергетическим обменом. При обычном питании продукты, содержащие избыток калорий, превращаются в жир и откладываются в виде жировой ткани, отчего вес увеличивается. При энергетическом балансе количество поступающей в организм с пищевыми веществами энергии соответствует расходуемой, поэтому вес тела стабилен. Следовательно, регулярное взвешивание (1-2 раза в неделю) в одинаковых условиях будет вполне адекватным показателем баланса энергообеспечения и энергетических трат.

Для покрытия расходов, связанных с выполнением тренировочной работы, бегуну необходим суточный рацион в 4000-4500 ккал. Для пластических и метаболических (обменных) процессов важнейшим является качественный состав пищи. По химическому составу любая пища может быть разделена на основные

компоненты – белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и воду, - присутствующие в ней в различных соотношениях.

Для нормального состояния белкового обмена должен сохраняться белковый баланс, то есть количество поступающих в организм белков должно соответствовать количеству разрушенных. Бегун должен получать в сутки 2-2,5 г белка на 1 кг веса тела.

Пластическая роль углеводов состоит в том, что, соединяется с белками и липидами, они способствуют выполнению последними их функций. Углеводы входят также в структуру АТФ, нуклеиновых кислот, гормонов, играют важнейшую роль в таких процессах, как проницаемость тканей и иммунитет. Однако основная функция углеводов – энергообеспечение.

Из пищевых продуктов наибольшим содержанием глюкозы отличается такой ценнейший для восстановления продукт, как мёд (в нем содержатся также биологически активные вещества).

Витамины – вещества различных классов химических соединений, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма в микроскопических количествах и которые синтезируются в организме человека.

Установлено, что чем больше выполняемая работа атлетом, тем больше ему требуется витаминов. При отягощении условия тренировки, стрессах потребность в 2-3 раза по сравнению с лицами, не занимающимися спортом.

Витамин А улучшает состояние кожи и слизистых оболочек, повышает устойчивость к простудным заболеваниям, ускоряет заживление поверхностных повреждений тела. Богаты витамином А морковь, красный перец, помидоры, рыбная и говяжья печень, сливочное масло, икра.

Витамин В1 способствует использованию углеводов тканями, особенно нервной и мышечной, в связи с чем является очень эффективным восстановителем при нервном и мышечном утомлении; повышает работоспособность при тяжёлой умственной и физической работе. Много витамина В содержится в изделиях из муки грубого помола, в свинине, яичном желтке, фасоли, орехах, шпинате, протокваше.

Витамин В2 нормализует обмен белков, жиров и углеводов в клетках, содействуя лучшей переносимости нагрузок. Предупреждает развитие аллергических состояний. Содержится в больших количествах в почках, печени, сыре, овсяной муке.

Витамин В6 улучшает функцию печени, стимулирует образование красной крови, способствует использованию жиров в обменных процессах, нормализует функции нервной системы. Содержится в сое, горохе, рыбе, овсяной муке, рисе, яичном желтке.

Витамин РР улучшает периферическое кровообращение, функции желудочно-кишечного тракта, обладает защитным действием для клеток печени, ускоряет течение окислительно-восстановительных реакций. В наибольших количествах витамин РР содержится в печени (свиной, говяжьей) и в мясе.

Витамин В12 стимулирует кроветворение, обладает анаболическим действием, способствуя синтезу и накоплению в организме ряда важнейших соединений, улучшает процессы регенерации. Содержится в продуктах животного происхождения: печени, почках, молоке, яйцах, рыбе.

Витамин В15 улучшает усвоение кислорода тканями, повышает содержание, уменьшает явления гипоксии и оказывает детоксирующее действие. Содержится в зёрнах злаковых культур (рис, ячмень, рожь, овёс) и приготовленных из них продуктах.

Витамин Р уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных капилляров, способствуя снижению микротравматизма. Содержится в клубнике, чёрной смородине, цитрусовых, черноплодной рябине.

Витамин С улучшает тканевый обмен, тонизирует организм, повышает его защитные силы, способствуя ускорению регенеративных процессов. Особенно богаты витамином С плоды шиповника, красный перец, чёрная смородина, лимоны, мандарины.

Витамин D участвует в построении костной ткани, способствует повышению её прочности, ускоряет регенеративные процессы. Богаты витамином D рыбная печень, желтки яиц, сливочное масло.

Витамин Е улучшает обмен веществ в мышечной ткани, повышает её эластичность, препятствует развитию в ней дистрофических явлений, что в целом способствует профилактике травматизма и ускорению восстановительных процессов. Наиболее богаты витамином Е *шпинат, растительные масла, яичный желток.*

В сутки организму лёгкоатлета требуется минеральных солей от нескольких граммов (*соли калия, натрия, кальция*) до нескольких миллиграммов (*соли железа, магния*). Кроме того, необходимо, чтобы в организм в виде минеральных солей или органических соединений поступали некоторые другие химические элементы, которых в сутки может потребоваться всего несколько микрограммов – их называют *микроэлементами (медь, цинк, кобальт, йод, фтор, молибден, марганец и др.)*.

Рекомендуется в дни соревнований обращать внимание на качество продуктов: они должны быть достаточно калорийными и легкоусвояемыми. Лучше всего этим требованиям отвечают такие продукты, *как мёд, икра, молочные продукты, куриное мясо*. У каждого спортсмена вырабатываются особенности питания в день соревнований, включая как набор продуктов, так и время их приёма до старта; но, по нашим наблюдениям, именно указанные выше продукты наиболее целесообразны. Что же касается времени приёма пищи до старта, оно индивидуально, в большинстве случаев от 2 до 4 часов.

Важное значение имеет питание в зависимости от условий тренировок. При занятиях в жаркую погоду в связи с обильным потоотделением и потерей организмом жидкости и солей у атлетов, особенно с мощной мускулатурой, нередко наблюдаются спазмы мышц, контрактуры, судороги. Для профилактики этих осложнений рекомендуется в жаркую погоду регулярно, через каждые 20-30 минут, выпивать 70-100 мл заранее приготовленной жидкости. Можно также пить подсолённую воду. Для улучшения адаптации к высокой температуре воздуха нужно увеличить количество белковой пищи и витаминов.

При тренировках в прохладную погоду в связи усиливающийся теплоотдачей следует повысить калорийность пищи за счёт увеличения углеводов и жиров. Кроме того, с целью противодействия переохлаждению и

- возникновению простудных заболеваний необходимо дополнительно к пище добавлять витаминные препараты, сгруппированные в комплексах «Ундевит», «Аэровит» и некоторых других.