

ПИТАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА

Докл. – преп. Песоцкий С.Н.,
доц. Бурла А.М.

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов в футболе невозможно без больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований.

Для компенсации энергозатрат и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания.

Рекомендации по питанию футболистов должны основываться на экспериментальных исследованиях влияния физических нагрузок на некоторые показатели состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме спортсменов. А также на изучение особенностей биохимических процессов при физических нагрузках.

Величины энергозатрат спортсменов являются крайне разнообразными и зависят, в основном от объема выполняемой тренировочной работы. Энергозатраты могут колебаться в очень больших пределах для одного и того же вида спорта в зависимости от собственного веса спортсмена. Поэтому энергозатраты целесообразно учитывать в каждом отдельном случае. В среднем футболисты-мужчины затрачивают в сутки от 4500 до 5500 Ккал, женщины – от 4000 до 5000 Ккал.

Для поддержания нормальной деятельности спортсмена необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. При этом необходимо помнить, что вредна не только недостаточность отдельных незаменимых факторов питания, но и опасен и их избыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Из чего же состоит наша пища и какую роль играют компоненты пищи в поддержании нормальной жизнедеятельности организма спортсмена?

Человеческий организм на 55-65 % состоит из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится в среднем 40 литров воды. По мере старения количество воды в теле снижается.

Многие считают одной из причин старения организма понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физикохимические процессы, лежащие в основе жизни. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и в каждой ткани. Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенное содержание воды – одно из главных условий нормальной жизнедеятельности.

Вода, отвечающая требованиям организма, в изобилии находится в овощах, фруктах и свежавыжатых овощных и фруктовых соках. В овощах и плодах ее содержится 70-90 %. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, спаржа и, конечно, арбузы и дыни. Как правило, прием сочных плодов и овощей насыщает нас самой лучшей водой, и нам вообще не хочется пить. Прекрасными характеристиками обладает талая вода.

Потребление воды, находящейся в свежавыжатых соках, талой воды оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Именно такой водой лучше утолять жажду. Количество воды в пищевом рационе спортсменов должно составлять около 2-2,5 л, с учетом чая, молока, кофе, супов, а также воды, содержащейся в различных блюдах, фруктах и овощах.

В дни напряженных учебно-тренировочных сборов и соревнований повышается потребность в воде. Однако, следует помнить, что выпивая сразу большое количество жидкости, спортсмен не может утолить жажду и восстановить потерю воды, имевшую место во время физической нагрузки. Чувство

сухости во рту, обуславливающее жажду, объясняется, прежде всего торможением слюноотделения при выполнении интенсивной мышечной деятельности.

Минеральные воды целебны не составом растворенных в них веществ, а информацией, которую вода вобрала в себя, проходя сквозь толщу земли.

При организации и проведении учебно-тренировочного сбора по футболу распределение рациона в течении дня зависит от того на какое время суток приходится основная спортивная нагрузка. Если тренировочное занятие или соревнования проводится в дневное время (между завтраком и обедом), то завтрак спортсмена должен иметь преимущественно углеводную ориентацию, но быть достаточно калорийным (25-30 % общей калорийности суточного рациона), небольшим по объему и легко усвояемым. Не стоит включать в его состав продукты с высоким содержанием жиров и большим количеством клетчатки.

Физиологическое значение обеда состоит в восполнении многообразных затрат организма футболиста во время тренировочных занятий. Калорийность обеда должна составлять примерно 35 % суточной калорийности пищи. Калорийность ужина – 20-25 %. Ассортимент продуктов должен соответствовать восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводов запасов. В ужин целесообразно включать творог и изделия из него, рыбные блюда, каши. Не следует употреблять продукты долго задерживающиеся в желудке.

После ужина (перед сном) рекомендуется стакан кефира или простокваши, которые являются дополнительным источником белков, способствующих ускорению процессов восстановления, также они улучшают пищеварение, содержащиеся в них микроорганизмы угнетают развитие болезнетворных и гнилостных микробов, обитающих в кишечнике.

Прием пищи необходимо приспособить к режиму тренировок так, чтобы от момента основного приема пищи до тренировки проходило не менее 1,5–2 часа.

Для обеспечения футболистов оптимальным питанием во время усиленных тренировок совершенно необходимым является разработка специализированных продуктов, блюд и рационов, которые в наибольшей степени отвечают особенностям потребностей организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Все продукты питания делят на 6 основных групп. Которые полезны при составлении меню и выборе продуктов и блюд в соответствии с потребностями спортсменов на сборе:

1. Молоко, сыры, кисломолочные продукты: творог, кефир, простокваша, йогурт.
2. Мясо, птица, рыба, яйца и продукты изготовленные из них.
3. Мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия, картофель.
4. Жиры.
5. Овощи.
6. Фрукты и ягоды.

1 и 2 группы продуктов являются главными источниками полноценных животных белков. Они содержат оптимальный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур тела.

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

В настоящее время считается установленным что, рациональное питание может быть достигнуто только при достаточном разнообразии продуктов и правильным их сочетанием. Перечисленные 6 групп продуктов дополняют друг

друга, забезпечують організм необхідними матеріалами для побудови і оновлення структур людського тіла, забезпечують його нужним кількістю енергії, а також речовинами в регуляції фізіологічних процесів (вітамінами і мікроелементами).

Питання футболістів повинно бути різноманітним і забезпечувати організм всіма необхідними речовинами. Одностороннє харчування, надмірне використання м'яса, яєць і молока, себе не виправдовує більше того, - воно може послужити причиною порушення обміну речовин і перевантаженню організму певними продуктами обміну, ускладнюючими роботу печінки і нирок.

В раціон гравців повинні бути включені продукти всіх 6 груп, особливо молочні і м'ясні, які є носіями повноцінного білка. Рекомендовано включати в харчування в достатній кількості овочі і фрукти, які легко засвоюються, а також забезпечують організм вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами.

Слід також пам'ятати про забезпеченні організму необхідною кількістю поліненасичених жирних кислот.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМУ КОМБІНОВАНОЇ ДІЇ НА КІСТКОВУ СИСТЕМУ ІОНІЗУЮЧОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ І СОЛЕЙ ВАЖКИХ МЕТАЛІВ НА ТЛІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Доп. – ст. викл. Шепелев А.Є.

Вступ. Живий організм не можна розглядати як ізольовану систему, а тільки в єдності з навколишнім середовищем, із яким він перебуває в рівновазі. Для нього характерний так званий