

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ**

В отдельные периоды подготовки спортсменов в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок рационы питания должны иметь различную ориентацию — белковую, углеводную, белково-углеводную и др.  
Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.  
 **Важно** соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам. Поэтому между приемом пищи и началом интенсивной мышечной работы должен быть перерыв не менее 1-1,5 ч. По окончании тренировки основной прием пищи должен быть не ранее, чем через 40-60 мин. Не допускается также проведение тренировок натощак, так как они приводят к истощению углеводных ресурсов и снижению работоспособности вплоть до полной невозможности продолжать работу.  
  
Распределение калорийности суточного рациона в течение дня зависит от времени и количества тренировочных занятий. Энергоценность первого завтрака должна составлять 10-15%, а второго - 20-25% от общей суточной калорийности. Физиологическое значение обеда состоит в восполнении многообразных затрат организма во время тренировочных занятий. Калорийность обеда должна составлять примерно 35% суточной калорийности рациона. С полдником юные спортсмены должны получать 5-10% общей суточной калорийности рациона. Рекомендуемая калорийность ужина примерно 25%. Его целесообразно организовывать за 1,5-2 ч до сна. Более поздний прием пищи нежелателен, так как он может стать причиной беспокойного сна и последующих функциональных нарушений в работе ряда физиологических систем организма. После ужина (перед сном) возможен прием кефира или простокваши, которые являются дополнительным источником белка, способствующим ускорению процессов восстановления.  
 После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин.

В связи с большими физическими нагрузками, ежедневными двух-трехразовыми тренировочными занятиями и большими энергозатратами целесообразно четырех-пятиразовое питание, включающее первый и второй завтраки, обед, полдник, ужин. Возможны также дополнительные приемы пищевых продуктов до и после тренировок.  
При одноразовых тренировках распределение калорийности суточного рациона может быть следующим.  
  
Первый завтрак ...............5% Обед........................35%  
Зарядка Полдник ......................5%  
Второй завтрак ..............25% Обеденная тренировка (Вечерняя тренировка)  
Ужин .......................30%  
 При включении в питание спортсменов специализированных продуктов повышенной биологической ценности (ППБЦ) в качестве пищевых восстановительных средств целесообразно следующее распределение калорийности пищи по приемам: завтрак — 25%, прием ППБЦ после первой тренировки — 5%, обед — 30%, полдник — 5%, прием ППБЦ после второй тренировки — 10%, ужин — 25%.  
Тренироваться и участвовать в соревнованиях натощак нежелательно, так как длительная работа в этих условиях приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности. При организации питания во время тренировок и соревнований рекомендуется применять принцип «открытого стола».