

Хабибуллин Илдар Минемухаметович,

доцент, кафедры физвоспитания,

Ковалев Даниил Андреевич,

студент, кафедра «Теоретические основы теплотехники»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ БОРЦОВ «КОРЭШ»

Данная статья раскрывает особенности питания для занимающихся борьбой спортсменов на основе химических процессов и более чем тридцатилетнего опыта тренерской деятельности.

Ключевые слова: краткое руководство для борцов, борьба «Корэш», рекомендации по питанию.

BRIEF POWER SUPPLY GUIDE FOR «KORESH» FIGHTERS

This article reveals the characteristics of nutrition for wrestling athletes based on chemical processes and more than thirty years of coaching experience.

Keywords: quick guide for wrestlers, «Koresh» wrestling, recommendations on nutrition.

Правильное питание – один из важных факторов подготовки любого спортсмена, будь то боксер, легкоатлет, борец... Для каждого спортсмена идеальное питание будет индивидуальным фактором. В данной статье мы выделим общие тенденции питания для практикующих борцов.

Борьба – это разновидность высокой физической активности, требующей полноценной комплексной подготовки. В борьбе атлет должен проявлять высокие скоростно-силовые качества, а также иметь хорошую сердечно-сосудистую (общую) и координационно-двигательную выносливость, чтобы эффективно проводить технически сложные приемы на протяжении длительного поединка, вызывающего сильное утомление. Борцы во время поединков тратят в 10 раз больше энергии, чем в спокойном состоянии. Данную энергию нужно возмещать, но при этом нервная возбудимость перед схватками весомо затормаживает пищеварение. Вследствие чего к питанию борца следует

подходить очень грамотно. Оно должно быть полноценным, содержать в нужных пропорциях белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

Белки – основной строитель, который обновляет клетки и необходим не только для роста и сохранения мышечной массы, но и для производства ряда ферментов. Бывают белки животные и растительные. Большую пользу борцу приносят именно животные белки: рыба, молоко, нежирное мясо, печень, творог, яйца. Чем выше весовая категория, тем больше белка необходимо включить в рацион.

Жиры – генератор энергии. Бывают растительные и животные, в рационе борца должны присутствовать оба вида в пропорции 1/3. Животные жиры содержатся преимущественно в белковой пище: мясо, яйца, молочные продукты. Растительные – в семечках, орехах, авокадо, маслах. Углеводы мы едим с растительными жирами, а белки – с животными. Трансжиры следует исключить из рациона (фаст-фуд, дешевое масло, спред).

Углеводы – основной источник энергии, ведь характер нагрузок в борьбе подразумевает преимущественное использование организмом именно углеводов. Их количество в дневном рационе, в зависимости от массы тела атлета и скорости его обмена веществ, должно составлять 400-800 граммов, причем, 2/3 от общего числа углеводов должны приходиться на сложные, а оставшаяся 1/3 – на простые. Сложные углеводы: гречка, рис, овсянка, пшено, пшеница, отруби, зерновые хлебцы, вареный картофель, овсянка. Простые углеводы: хлебобулочные изделия, сахаросодержащие продукты.

Средняя величина суточных энергетических трат у борцовна среднюю массу тела (70 кг) составляет 4500-5500 ккал.

Приемы пищи в течение дня:

- завтрак – 1/4 калорий,
- обед – 1/3 калорий,
- ужин – 1/3 калорий,
- оставшуюся 1/12 использовать, распределив в течение всего дня.

Для борцов большое значение имеет питьевой режим. Суточная потребность в воде составляет около 2,2-3 литров, то есть приблизительно 300-400 мл воды на 10 кг веса, но во время тренировок потребность в воде возрастает. Пить лучше минеральные воды и фруктовые соки, так как вместе с ними в организм попадают и микроэлементы.

Итоги: ежедневный рацион борца состоит примерно на 1/4 из белков, на 2/4 – из углеводов, а в остальном – из необходимых жиров. Пить следует 2,2-3 литра воды в день (при интенсивных тренировках 2,8-3,6 литра). Калории следует распределять равномерно с пропорциями (завтрак – 1/4 калорий, обед – 1/3 калорий, ужин – 1/3 калорий), а оставшуюся часть (небольшие порции белков) употреблять в течение дня.

Пример питания (для борца весом 60-65 кг):

Завтрак: омлет (четыре яйца с сыром), ломтик хлеба с маслом, банан, апельсин, 200 мл молока.

Второй завтрак: 200 г отварной фасоли, 200 г рыбы.

Обед: 500 мл мясного супа, бутерброд с вареным мясом, 2 яблока, 200 мл молока, 200 мл чая или кофе.

Ужин: 60 г ветчины, 2 яйца вкрутую, 50 г сыра, 70 г орехов.

В течение дня – 200 мл кефира, 100 г нежирного мяса.

Чтобы стать борцом, нужно тренироваться, чтобы стать хорошим борцом – нужно также правильно питаться (проверено на 14 подготовленных мастерах спорта, чемпионах РТ и России).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Туманян Г.С. *Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов* / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 332 с.
2. *Физическая культура студентов: учебник* / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Мифтахов Р.А., Илюшин О.В., Колочанова Н.А. *Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры // Глобальный научный потенциал.* – 2018. – №11(92). – С. 30-34.
4. Журавлев А.В. *Трансжиры: что это такое и с чем их едят.* – М.: Пресс-Бюро, 2012. – 138 с.