

**Илюшин Олег Владимирович,**

*канд. биол. наук, доцент,*

*кафедра физического воспитания;*

**Жукова Ирина Викторовна,**

*канд. пед. наук,*

*кафедра физического воспитания;*

**Акрамов Марсель Ринатович,**

*студент,*

*кафедра «Экономика и организация производства»*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БОЙЦОВ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

В представленной статье раскрываются основные принципы составления программы питания для спортсменов, занимающихся смешанными боевыми искусствами, на основе изучения химических процессов в организме спортсмена и на опыте тренерских штабов самых титулованных бойцов организации «UFC».

**Ключевые слова:** смешанные боевые искусства, питание, единоборства, рацион.

Правильное питание – один из ключевых факторов для достижения спортивных успехов. Именно по этой причине бодибилдеры, легкоатлеты, бойцы боевых искусств и прочие спортсмены уделяют этому аспекту своей подготовки огромное внимание. Например, Джон Кавана – тренер небезызвестного Конора МакГрегора – отмечает, что траты на диетолога и питание всегда являются самыми большими затратами во время подготовки к очередному поединку, поскольку очень важно следить за рационом спортсмена во время столь изнурительных тренировок [2, с. 114].

Смешанные единоборства принципиально отличаются от других видов единоборств тем, что бойцы вправе использовать во время поединка огромный арсенал различных приемов – от бокса до бразильского джиу-джитсу, – именно поэтому физические качества спортсменов здесь должны быть раскрыты по максимуму. От бойца требуется иметь отличную общую, силовую и

координационно-двигательную выносливость для выполнения технически сложных приемов и проведения длительных поединков, оказывающих сильное утомление и сжигающих огромное количество энергии. Именно поэтому стоит очень грамотно подходить к питанию спортсмена: оно должно быть полноценным, содержать в себе всё необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также нужные витамины и микроэлементы.

Белки – природные органические вещества, играющие фундаментальную роль в жизнедеятельности организма, они являются единственным источником аминокислот для организма человека. В нашем организме белки выполняют несколько важных функций: являются основой для создания мышечной ткани; выступают материалом для построения всех клеток, тканей и органов; обеспечивают иммунитет организма и выступают в качестве антител; участвуют в пищеварительном процессе и энергетическом обмене. Их принято разделять на белки животного и растительного происхождения. Считается, что наиболее адаптированными для нашего организма являются белки животного происхождения, в частности, содержащиеся в яйцах, мясе и молоке, – именно их потребление наиболее предпочтительно для спортсменов за счет их большей степени усвоения. Однако не рекомендуется потреблять только животные белки, их стоит разнообразить растительными, например, овощами или зерновыми кашами. Спортсменам в период интенсивных тренировок рекомендуется потреблять до 250 грамм белка ежедневно, в зависимости от их весовой категории.

Жиры насыщают наш организм энергией и улучшают самочувствие, защищают внутренние органы от повреждений, создавая вокруг них оболочки, а также улучшают воздействие жирорастворимых витаминов. Их принято разделять на растительные и животные. Рекомендуется употреблять оба вида жиров в пропорции 1 к 3. Животные жиры предпочтительнее получать из мяса, яиц и молочных продуктов, а растительные – из орехов и масел растительного происхождения. Необходимо отметить, что лучше всего воздержаться от транс-жиров, содержащихся в различного рода фастфудах, поскольку они

отрицательно влияют на состояние суставов и соединительных тканей, нарушают клеточный метаболизм [4].

Углеводы выступают в нашем организме главным источником энергии. Энергия, получаемая с содержащимися в пище углеводами, в основном вырабатывается из крахмала и сахаров, а также из пищевых волокон и сахарных спиртов. Количество углеводов в дневном рационе атлета должно составлять от 400 до 800 граммов, в зависимости от скорости обмена веществ и массы спортсмена. Необходимо разделять их на простые и сложных углеводы и составлять рацион, в котором  $\frac{2}{3}$  от общего числа углеводов должно приходиться на сложные. Источники сложных углеводов – различные крупы, бобовые, макароны, картофель; простых – всевозможные сладости и хлебобулочные изделия.

Также не стоит забывать о витаминах, в особенности В1 и С. Благодаря витамину С повышается физическая выносливость, улучшается спортивная работоспособность и мышечная деятельность. В свою очередь, витамин В1 обеспечивает правильность использования углеводов при мышечной работе [1, с. 45].

Не стоит забывать и о минеральных веществах (фосфоре, кальции, калии, железе, магнии). Например, ежедневно человеку требуется фосфора – 1,5 г, кальция – 0,8 г, железа – 15 мг, магния – 0,6 г. Спортсменам в период интенсивных тренировок стоит в два раза увеличить представленные дозировки [3, с. 133].

Стоит также выделить важность водного режима. Нормальный водный баланс для обычного человека составляет 2-2,5 литра жидкости в день. Потребление и потеря жидкости серьезно влияют на работоспособность организма. Во время интенсивных тренировок бойцы могут терять до 3-4% от общего запаса жидкости в организме, следовательно, её восполнение является очень важным средством восстановления организма. Лучше всего для этих целей подходят специальные изотоники, фруктовые соки или минеральные воды.

**Итог.** Таким образом, рацион бойца смешанного стиля должен состоять на 1/4 из белков, на 1/4 – из жиров, и на 2/4 – из углеводов. Важно не забывать про воду и пить не менее 2-3 литров в день, предпочтительнее, если это будет минеральная вода.

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что без правильного питания организм не сможет функционировать должным образом, а, значит, будет значительно сложнее добиваться спортивных высот.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Барчуков И. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
2. Джон Кавана. Конон МакГрегор. *Жизнь без правил*. – М.: ООО «Издательство «Э»», 2017. – 300 с.
3. Евсеев Ю. *Физическое воспитание*. – Ростов н/Дон: Феникс, 2010. – 380 с.
4. Журавлев А.В. *Трансжиры: что это такое и с чем их едят*. – М.: Пресс-Бюро, 2017. – 138 с.