

УДК 796.015.12+796.015.682

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Лопатина А.Б.

ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»,
Пермь, e-mail: panachev@pstu.ru

В данной статье изложены теоретические аспекты предсоревновательного питания юных борцов. Мотивацией к написанию данного анализа, всех теоретических выкладок и рекомендаций стал научно-практический разбор самых часто встречаемых ошибок при подготовке юных спортсменов к ответственным соревнованиям. К сожалению, данные ошибки совершаются тренерами, в том числе и личными тренерами юных дзюдоистов, из-за системной неграмотности в вопросах спортивной физиологии и спортивной тренировки. Обучение, в первую очередь тренеров, а затем и юных спортсменов, которые являются потенциальными участниками Олимпийской сборной команды и успешными взрослыми спортсменами в будущем, является важнейшей задачей. В настоящей статье изложены основные ошибки, допускаемые в предсоревновательной подготовке юных спортсменов, в том числе и касающиеся режима и рациона их питания, а также изложены универсальные практические рекомендации, основывающиеся прежде всего на теоретической базе, результативность которой подтверждается успехами более грамотных в этих вопросах спортсменов.

Ключевые слова: предсоревновательный период, режим питания, рацион, подростки

THEORETICAL FOUNDATIONS POWER MODE YOUNG JUDOISTS IN PRECOMPETITIVE PERIOD

Lopatina A.B.

Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru

This article presents the theoretical aspects of precompetitive supply of young fighters. The motivation for writing this review and all the theoretical calculations and recommendations became the scientific and practical analysis of the most frequently encountered errors in preparing young athletes for responsible competitions. Unfortunately, these mistakes are committed coaches, including personal coaches of young judokas due to a system of illiteracy in matters of sports physiology and sports training. Education, particularly trainers, and then the young athletes who are potential participants in the Olympic team athletes and successful adults in the future is the most important task. In this article the basic mistakes made in precompetitive preparation of young athletes, including those relating to the regime and ration their food, and also sets out universal practical recommendations, based primarily on a theoretical basis, the impact of which confirms the success of a more competent in these matters athletes.

Keywords: precompetitive period, diet, teenagers

Теоретические основы режима питания в предсоревновательный период являются, с одной стороны, вопросом достаточно хорошо изученным, а с другой стороны, вопросом не менее сложным и спорным, как, например, вопросы стонки веса в предсоревновательный период или вопросы рационального введения и ведения восстановительных мероприятий. Расхождение теории и практики всегда являлось сложным и спорным моментом в любом специфическом вопросе. Тем более это важно учитывать при разработке любых программ для юных спортсменов, какого бы возраста они ни были. Понимая, что юные спортсмены в настоящем являются прежде всего взрослыми спортсменами высокого спортивного уровня в будущем, а после окончания спортивной карьеры – бывшими спортсменами и просто жителями нашей страны, которые всю свою спортивную карьеру отстаивали интересы нашей страны на спортивном поприще, что заслуживает в первую очередь уважения и почитания, возвращая юного

спортсмена и в смысле его физического роста и становления его спортивной карьеры, необходимо прежде всего заботиться о его здоровье и в настоящем и в будущем. Вопросы рационального спортивного питания являются наиважнейшими для роста юных единоборцев. Поскольку даже в настоящее время приходится фиксировать нарушения и режима питания юных спортсменов и ошибки в теоретическом аспекте понимания данной темы [6], единственным вариантом борьбы с безграмотностью и личных тренеров в том числе, и самих спортсменов и их родителей является просвещение всех участников тренировочного и соревновательного процесса, как обучение их основам спортивной физиологии и спортивной тренировки в аспектах теоретических, так и преподавание научно-прикладных аспектов тренировочной и предсоревновательной подготовки.

Целью настоящей работы является освещение теоретических основ режима питания юных спортсменов-дзюдоистов

в предсоревновательный период, анализ основных ошибок предсоревновательного периода, имеющих место быть в настоящее время и наблюдающееся как у самих спортсменов, так и их личных тренеров, и теоретический разбор общих рекомендаций предсоревновательного питания юных единоборцев.

Теоретические аспекты режима питания в предсоревновательный период сложны в изучении и применении у спортсменов взрослых и спортсменов старшей возрастной категории, но особенно сложно осветить вопросы предсоревновательного питания для юных спортсменов-единоборцев. Это обусловлено тем, что спортсмены-подростки переживают непростой для своего организма период перестройки [3]. Основные сложности, которые проживает организм юного спортсмена:

1. Гормональная перестройка.
2. Активный выброс половых гормонов.
3. Смещение акцентуации в связи с половым созреванием.
4. Снижение внимания и всех когнитивных функций.
5. Изменение пропорций тела.
6. Стирание из мышечной памяти наработанных двигательных навыков и двигательных стереотипов.
7. Различные вегетативные нарушения, отражающиеся в том числе и на функциях внутренних органов.
8. Перестройка всех метаболических процессов.
9. Изменение потребностей организма в общем калораже пищи, как правило, в сторону увеличения его.
10. Гендерные особенности в пищевых пристрастиях.
11. Гендерные различия в мотивации к пищевым и вкусовым пристрастиям.
12. Риск поддаться разнообразным социо-культурным и пищевым тенденциям (включая разнообразные диеты, фаст-фуды, фармакологическую поддержку).
13. Отсутствие элементарных основ грамотности в вопросах спортивной физиологии и спортивной тренировки.
14. Отсутствие грамотной тренерской поддержки и теоретико-практической поддержки юного спортсмена со стороны тренерско-педагогического состава.
15. Отсутствие и слабовыраженная идеологическо-психологическая подготовленность юного спортсмена.
16. Искаженное представление юного спортсмена о значимости его соревновательной и спортивной деятельности.
17. Отсутствие единой системы в подготовке юного спортсмена.

18. Разобщенность специалистов в системе подготовки юного спортсмена.

19. Отсутствие преемственности в системе подготовке юного спортсмена, в том числе и среди тренеров.

20. Психологическая личностная незрелость юного единоборца.

21. Множественное психологическое и социо-культурное влияние на неокрепшую и незрелую психику юного спортсмена.

22. Отсутствие положительных личностных примеров, вдохновляющих юных спортсменов на достижение высшего спортивного результата.

23. Отсутствие полноценной личной ответственности юного спортсмена за свои действия, в том числе и касающиеся питания.

Ответственность в настоящее время является искаженным понятием того первоначального слова, даже более того, понятия, которое было заложено в него изначально. Ответственность – это осознанное житие, осознанное мировосприятие и действие во всех своих проявлениях. В такой ситуации, понимая все сложности и психологической составляющей процесса становления спортсмена и вывода его во взрослую сборную команду страны, роль тренера-наставника становится настолько огромной и важной, что ее значение даже сложно преувеличить [9].

В настоящее время, к сожалению, приходится констатировать тот факт, что многие личные тренеры юных спортсменов, обладая сами не самым удачным и завидным спортивным опытом, а также абсолютно не снабженные грамотной теоретической базой в вопросах спортивного питания, в том числе и предсоревновательного, а что еще хуже, обладающие совершенно искаженными и далекими от истины спортивными знаниями, транслируют свои ошибки на юных спортсменов и проецируют их на спортивную деятельность молодых единоборцев [5]. В обоснование своей неправильной деятельности вкладывая понятия «мой личный опыт» и «нас так учили в свое время», «если я достиг своего результата, значит, и ты достигнешь своего», личный тренер юного спортсмена тем самым показывает и доказывает то, что ошибки, которые он допускает в подготовке своего юного спортсмена, являются прежде всего системными. Традиция не познавать суть явления, в том числе и суть спортивной физиологии и вопросов питания и метаболизма организма спортсменов, является признаком отсутствия достойной грамотной системы в подготовке спортивных кадров высокого уровня.

При этом появляется следующая проблема морального, этического и опять же психологического плана. Нынешние

тренеры юных спортсменов, личные тренеры тех юниоров, которые пусть даже и входят в сборную команду России по дзюдо, сами в своем спортивном прошлом в основной массе своей и за редким исключением никогда не были ведущими спортсменами страны, многие не имеют педагогического образования, а если даже и имеют, то не имеют педагогической грамоты, базовых понятий и основных представлений о физиологии спорта, тех процессах, которые происходят в организме спортсмена на разных этапах и стадиях его подготовки к соревнованиям. Вся тренерская работа, как правило, сводится к понятиям личного опыта, индивидуальных наработок, без подведения грамотной теоретической базы и понимания основ спортивной тренировки. Все это чревато ошибками в воспитании молодых спортсменов, передаче им неэффективного опыта тренировочной и соревновательной деятельности, закреплении этих ошибок в поколениях и передача их следующим за нынешними юным спортсменам [2].

В настоящее время многие личные тренеры применяют для своих спортсменов метод сгонки веса путем применения аэробно-анаэробных нагрузок и голодания с ограничением потребления чистой воды столько времени и до того момента, пока юниор может выдержать такой режим, а когда сил для тренировок не становится совсем, то юный спортсмен просто укладывается в кровать, с тем чтобы силы не тратить, но и не пополнять лишними калориями, мотивируя это тем, что их личный опыт в их юниорские годы приносил им результаты при сгонке веса именно таким способом. Непосредственно же перед соревнованиями спортсмена, как и в молодые годы тренера, после контрольного взвешивания, для придания сил начинают усиленно кормить белковой пищей: куриным бульоном, отварной курицей и красной икрой, обосновывая это тем, что организму, истощенному в предсоревновательный период голоданием, необходимо восполнить ресурсы путем употребления питательного бульона. Напротив, после голодания и всяческого ограничения в потребляемой пище у спортсмена совершенно отсутствует желание употреблять белковую пищу, для извлечения энергии из которой требуется и время, и большое количество внутренней энергии. Да и ферментные системы, призванные переварить такой щедрый тренерский подарок, не в силах враз выделить достаточное количество необходимых веществ, что также служит или поводом для отказа от приема пищи спортсменом, или, что еще хуже, он принимает эту пищу, но после вызывает у себя рвоту,

с тем чтобы облегчить свое состояние после вынужденного и непривычного переедания. Самые прозорливые спортсмены, еще во времена советского спорта, скорее интуитивно, чем теоретически обоснованно, понимая то, что после сгонки веса перед соревнованиями тяжелая белковая пища не приносит энергии, не облегчает соревновательную деятельность, а скорее, наоборот, осложняет ее, по интуиции и собственной инициативе перед соревнованиями употребляли в пищу сложные углеводы, что давало возможность запастись энергией на весь период соревнований. Отсутствие элементарной физиологической спортивной грамотности в этом, а зачастую и многих других вопросах свидетельствует о том, что такой подход приводит к полному упадку сил дезадаптации, а соответственно, и низкому спортивному результату среди спортсменов [1].

Поскольку основная масса юных борцов использует предсоревновательную сгонку массы тела, то такое мероприятие должно быть прописано в учебно-тренировочном плане тренером заранее, коль уж невозможно полностью предупредить его появление в предсоревновательной деятельности юного спортсмена. При этом следует придерживаться следующих правил [7]:

– Рацион питания юного спортсмена должен быть достаточно калорийным, содержать в малом объеме и весе пищи, съедаемой спортсменом, большое количество калорий, питательных веществ и минералов с упором на белковую и растительную пищу, для профилактики упадка сил и появления запоров.

– Употребляемая пища не должна содержать возбуждающих аппетит спортсмена приправ, вкусовых добавок, усилителей вкуса и большого количества соли, для профилактики переедания и задержки жидкости в организме.

– Ограничения в питании спортсмена при предсоревновательной сгонке веса должны касаться только жиров и сахаров.

– Голодание и полное избегание потребления воды противопоказано.

– Снижение калорийности пищи возможно на 25–30%, в некоторых редких случаях до 50% от привычного потребления.

– Начало снижения массы тела должно быть определено заранее и запланировано не позднее чем за 2 недели от предстоящих важных соревнований.

– Калорийность можно довести до 30–40 ккал на 1 кг массы тела спортсмена в сутки, за счет снижения потребления

жиров, при этом растительные жиры необходимы к употреблению в количестве до 10 г в сутки в виде растительных масел для заправок салатов из свежих овощей, что предупреждает гормональные сбои и сбои в работе печени, а также возникновение запоров.

– При необходимости резкого (3% от массы тела за 48–72 часа) снижения массы тела снижение общего калоража пищи осуществляется в основном за счет сокращения употребления быстрых углеводов на 1/3, жиров животных на 1/3, белков на 1/5. При очень интенсивном снижении массы тела в предсоревновательный период (5% от массы тела за 48–72 часа) резкое снижение общего калоража пищи происходит за счет сокращения калорийности пищи в 2–3 раза, в основном за счет углеводов на 2/4, а жиров на 3/4.

– Полностью исключают из рациона спортсмена такие продукты, как картофель и крахмалсодержащие компоненты [8].

– Продукты, рекомендованные к употреблению: нежирные сорта мяса, птицы, белой рыбы, молочнокислые продукты, яйца, сырые овощи, фрукты и сухофрукты, малое и строго контролируемое количество меда.

– При правильном планировании и длительном (порядка 7–14 дней) периоде снижения массы тела рекомендовано волнообразное ограничение употребляемых в пищу продуктов, чередуя дни строгого ограничения калоража рациона сменять периодическими 1 раз в 5 дней днями не категорически строгого соблюдения ограничений, допуская в употребление любимые спортсменом продукты питания в разумных дозах.

– Не рекомендованы к применению полностью бессолевые и строго ограничивающие потребление жидкости и воды рационы питания, что приводит, как правило, к срыву метаболических и адаптационных процессов.

– Необходимо знать и учитывать тот факт, что в процессе метаболизма образуется «внутренняя вода» (при окислении углеводов порядка 100 г образуется до 55 г воды, 100 г жиров – 100 г воды, 100 г белков – до 40 г воды).

– Употребление воды дополнительно активизирует внутренний метаболизм и способствует активации выделения образовавшийся в процессе переработки воды путем фильтрации ее почками.

– Применение тренировочных нагрузок, способствующих также снижению массы тела, активизирует перспирацию путем выделения воды, что вызывает жажду после

тренировки, которую необходимо устранять употреблением достаточного количества чистой питьевой воды.

– Употребление чистой питьевой воды, при сохранении привычного режима тренировок, должно фиксироваться и составлять, примерно, порядка 30 мл чистой питьевой воды на 1 кг массы тела спортсмена.

– Категорически не рекомендуется употребление газированных напитков, особенно содержащих сахар и различные подсластители.

– Для утоления жажды возможно употребление некрепко заваренного зеленого чая, богатого антиоксидантами.

– Крайне рекомендованы к применению растительные адаптогены, препараты, содержащие нативную морскую соль, для восполнения микроэлементов потерь и поддержания неспецифических механизмов защиты [4].

– Категорически не рекомендованы к применению химически синтезированные витаминные препараты, способствующие перенапряжению метаболических систем.

– Категорически запрещаются к применению различные стимулирующие факторы и составы, в том числе и растительного происхождения, в том числе и пищевого свойства, такие как кофе, продукты содержащие компоненты орехов кола и прочие.

– Рекомендуется строгое соблюдение режима дня с достаточным временем дневного отдыха или даже сна и с достаточным временем ночного сна.

– Полностью исключаются все раздражающие и возбуждающие факторы, такие как компьютерные игры, телевизионные программы и другие стрессогенные факторы воздействия.

– Рекомендуются к применению различные факторы физического и бальнеологического воздействия

– Обязательными являются утренняя зарядка на открытом воздухе и вечерние прогулки перед сном на улице.

– Приветствуется применение факторов физиотерапевтического воздействия, включая и периоды восстановления после травм и заболеваний [10].

– Использование физических факторов воздействия для профилактики срыва адаптации и получения травм, критерием выбора которых должно быть понимание механизма действия данного физиотерапевтического воздействия, нацеленного на подключение механизмов регуляции и саморегуляции организма спортсмена, тем более юного.

Заключение

Для достижения запланированного спортивного результата на ответственных соревнованиях юному спортсмену и его тренеру необходимо понимать всю систему предсоревновательной подготовки к нему, в том числе и сгонки веса, если у спортсмена существует такая необходимость. В предсоревновательный период, непосредственно перед взвешиванием питание спортсмена должно быть и полезным, и усваиваемым. Для этого после контрольного взвешивания спортсмену дают к употреблению специально разработанный под него рацион, включающий длинные углеводы, например порцию макарон без подливки и соуса и порцию легко усваиваемого белка, например, мясо птицы или куриное яйцо. Рацион как для предсоревновательного периода, так и для непосредственного после соревнования питания должен выверяться под каждого спортсмена индивидуально, совместно с тренером или спортивным физиологом, в течение нескольких лет, для того, чтобы спортсмен, во-первых, познал суть своего метаболизма и своих особенностей, а также мог успешно выступать на ответственных для него соревнованиях. Теоретические основы режима питания юного дзюдоиста в предсоревновательный пери-

од играют важнейшую роль в достижении практического спортивного результата.

Список литературы

1. Бобылев С.В. Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 24 с.
2. Верхошанский Ю.В. Универсальной системы тренировки быть не может // Тренер. – М.: Ровесник, 1992. – № 1. – С. 5–7.
3. Волков Н.И. Биология спорта на пороге XXI века: Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, т.1. – М.: ФОН, 1998. – С. 55–60.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спорттакадемпредс, 2001. – С. 80б.
5. Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: дис. ... канд. педаг. наук. – Красноярск, 1998. – 161 с.
6. Мантыков А.Л. Организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями: дис. ... канд. педаг. наук. – Улан-Уде, 2003. – 143 с.
7. Нестеров А.А., Левицкий А.Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации. – СПб.: ГАФК, 1995 с.
8. Перфильева Е.В. Предсоревновательная регуляция веса тела пауэрлифтеров высокой квалификации: дис. ... канд. педаг. наук. – Малаховка, 2010. – 160 с.
9. Полева Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории: дис. ... канд. педаг. наук. – Красноярск, 2006. – 181 с.
10. Ромаев Т.Р. Оптимизация предсоревновательной подготовки юных борцов с использованием комплексов восстановительных средств: дис. ... канд. педаг. наук. – М., 2004. – 174 с.