**Рекомендации по питанию теннисистов**

**От врача сборной команды В. Токмакова**

Питание спортсменов, как и питание любого здорового человека, выполняет функцию обеспечения организма необходимым количеством энергии и пищевыми веществами. Кроме того, рацион рассматривают как активный фактор, способствующий сохранению здоровья, профилактике заболеваний, естественному процессу роста и развития и расширению границ адаптации к систематическим физическим нагрузкам.

При организации рационального питания спортсменов надо учитывать следующие принципы:

* Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам, зависящим от возраста, пола, характера и интенсивности физических нагрузок.
* Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральнымвеществам) в соответствии с этапами тренировочной и соревновательной деятельности.
* Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная) в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов.
* Распределение рациона в течение дня четко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований.

Среднесуточные энергозатраты в теннисе для лиц мужского пола составляет **4500±500 ккал;**

Теория сбалансированного питания рассматривает потребление пищи в свете обеспечения необходимого уровня обмена веществ благодаря поступлению определенного количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов с пищей.

Таким образом, следующее основное положение рационального питания спортсменов требует сбалансированности рациона по основным пищевым составляющим. Формула сбалансированного питания для спортсменов выглядит так:

**на 1 г белков должно приходиться от 0,8 до 1 г жиров и 4 г****углеводов.**

Или - в калориях:

**на 14% белков приходится 30% жиров и 56% углеводов от общей калорийности рациона.**

Помимо указанного соотношения белков, жиров и углеводов в рационе питания спортсменов, формула сбалансированного питания предусматривает и определенную структуру потребления каждого из пищевых веществ.

Так, для обеспечения организма спортсменов полноценными аминокислотами необходимо, чтобы 60% всех белков в рационе составляли белки животного происхождения.

Основную массу углеводов (65-70% общего количества) рекомендуют употреблять с пищей в виде полисахаридов, 25-30% должно приходиться на простые и легкоусвояемые углеводы и 5% - на пищевые волокна. Пищевые волокна играют важную роль в нормализации функции ЖКТ: влияют на опорожнение желудка, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, время их транзита через ЖКТ. Поэтому рацион обязательно должен содержать не менее 30 г пищевых волокон в сутки

Необходимое количество полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) - линолевой, линоленовой, арахидоновой и др. - будет обеспечено, если 25-30% потребляемых жиров составят жиры растительного происхождения. Оптимальная в физиологическом отношении формула сбалансированности жирных кислот такова: 10% - ПНЖК, 30% - насыщенные жирные кислоты, 60% - мононенасыщенные (олеиновая) кислоты.

Потребности спортсменов в основных компонентах пищи с учетом специфики тенниса составляет:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Пол** | **Энергетические затраты** | **Белки, г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |
| всего | животные | растительные | Всего | Животные | растительные |
| Теннис (взрослый спортсмен) | м | 4500+-500 | 155-175 | 90-100 | 65-75 | 145-175 | 100-120 | 45-55 | 615-765 |

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Организация рационального питания спортсменов предполагает и определенный режим, т.е. распределение приемов пищи в течение дня и кратность питания, которые должны быть строго согласованы с графиком и характером тренировок.

Следует организовывать 4-5-разовое питание с интервалом между приемами пищи 2,5-3,5 ч. Повышение частоты приемов пищи, особенно в сочетании с возрастанием физических нагрузок в течение дня, приводит к более равномерному поступлению питательных веществ в организм. При этом под приемами пищи подразумевают также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологически активных добавок, тогда кратность питания может увеличиваться до 5-6 раз.

Непосредственно перед тренировкой трапеза не должна быть обильной, поскольку в этих условиях ухудшаются кровообращение и обеспечение кислородом работающих мышц. Кроме того, в процессе физической нагрузки пища усваивается неполноценно из-за снижения секреторной функции ЖКТ и из-за оттока крови к работающим мышцам, кровоснабжение внутренних органов и мозга уменьшается. После еды и до начала интенсивной мышечной работы необходим перерыв не менее 1-1,5 ч. По окончании тренировки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. Однако проведение тренировок натощак тоже недопустимо, 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. Энергетическая ценность первого завтрака должна составлять 10-15%, а второго - 20-25% общей суточной калорийности. Физиологическое значение обеда - восполнение многообразных затрат организма, израсходованных на тренировочных занятиях. Рекомендуемая калорийность обеда - примерно 35% суточной калорийности рациона. С полдником спортсмены должны получать 5-10% общей суточной калорийности рациона. Рекомендуемая калорийность ужина около 25%. Его целесообразно организовывать за 1,5-2 ч до сна. Более поздний ужин нежелателен, так как он может стать причиной беспокойного сна и последующих функциональных нарушений в работе некоторых физиологических систем организма. После ужина (перед сном) можно выпить кефир или простоквашу, эти дополнительные источники белка будут способствовать ускорению процессов восстановления.

В табл. приведены примеры распределения калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня, в зависимости от режима тренировок.

**Таблица**Распределение калорийности суточного рациона в зависимости от количества тренировочных занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Одно тренировочное занятие в день** | **Два тренировочных занятия в день** | **Три тренировочных занятия в день** |
| Первый завтрак - 10%**Утренняя тренировка**второй завтрак - 25%; **Дневная тренировка**обед - 35%;полдник - 5% **Вечерняя тренировка**ужин - 25% общей суточной калорийности | Первый завтрак - 5%**Зарядка**второй завтрак - 25% **Дневная тренировка**обед - 35%;полдник - 5%**Вечерняя тренировка**ужин - 30% общей суточной калорийности | Первый завтрак - 15%**Утренняя тренировка**второй завтрак - 25% **Дневная тренировка**обед - 30%;полдник - 5%**Вечерняя тренировка**ужин - 25% общей суточной калорийности |

## Принципы организации питьевого режима

Высокая физическая нагрузка и эмоциональная активность тренировочного и соревновательного периодов усиливают обмен веществ, повышают испарение влаги и потерю с потом значительного количества воды и минеральных солей, преимущественно калия и натрия. Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч у спортсмена с массой тела 70 кг достигают 1,5-2 л (при температуре 20-25°С). Изменение электролитного обмена в миокарде нередко приводит к нарушению как процесса возбуждения, так и процесса сокращения сердечной мышцы. В конечном итоге могут развиться морфологические изменения в миокарде.

Спортсменам рекомендуется употреблять 4-6% растворы углеводно-минеральных напитков, для утоления жажды во время выполнения длительной физической нагрузки (на дистанции) и в первую фазу восстановления после тренировок и соревнований (сразу после окончания).

При составлении графика питьевого режима спортсменов необходимо учитывать следующие рекомендации.

* Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и ее потреблением. Никогда не выходить на старт с отрицательным балансом воды.
* Следует "запасаться" водой перед стартом, выпивая 400-600 мл за 40-60 мин до него.
* Во время соревнований принимают небольшие порции (30-60 мл, один-два глотка) воды или углеводно-минеральных напитков через 10-15 мин.
* На марафонских дистанциях, в велогонках на шоссе при высокой температуре воздуха спортсменам обязательно надо пить, даже если они не испытывают жажды. Однако количество жидкости не должно превышать 1 л/ч. Полезны прохладительные ароматизированные спортивные напитки. Растворы, содержащие 6-8% углеводов, обеспечивают эффективные субстраты для немедленного использования энергии и жидкости для гидратации.
* При напряженных тренировочных и соревновательных нагрузках в условиях жаркого климата спортсмены должны компенсировать потери не только воды, но и ионов натрия и хлора. В первую очередь это относится к велосипедистам, ходокам и бегунам на длинные и сверхдлинные дистанции. При очень обильном потоотделении необходимо пить слегка подсоленную воду (0,5-1,0 г соли на 1 л воды).
* Нельзя употреблять много охлажденной жидкости. А вот небольшие порции прохладной влаги пойдут на пользу. Желательно, чтобы ее температура была в пределах 12-15°С. Это связано с положительным влиянием охлаждения полости рта и носоглотки на процессы терморегуляции.
* Потребность в воде при работе на холоде такая же, как в условиях умеренной температуры. Пребывание на холоде снижает чувство жажды и потребление жидкости. Гипогидратация в условиях низкой температуры окружающей среды может уменьшить потребление пищи, снизить физические и умственные способности и сопротивление холоду. Разумно также учитывать температуру потребляемой жидкости, рекомендуются теплые напитки.
* Восполнять потери воды и солей начинают сразу же после финиша. Все рекомендованные напитки должны быть под рукой!