

УДК 796/799
ББК 75.715.8
П22

Рецензенты:

Малиновский С.В. – доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник физической культуры РФ;
Губа В.П. – доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник физической культуры РФ;
Подливаев Б.А. – кандидат педагогических наук, профессор,
заслуженный тренер РФ, заслуженный работник
физической культуры РФ

Пашинцев В. Г.

П22 Питание в системе подготовки высококвалифицированных
дзюдоистов: монография / В. Г. Пашинцев [Текст]. – М. : Со-
ветский спорт, 2013. – 208 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0676-9

В монографии приведены данные о роли, месте и значении пита-
ния в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов.

Рассмотрены вопросы утомления, течения восстановительных
процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной
направленности. Дана характеристика средств питания для восста-
новления после нагрузок аэробной и анаэробной направленности,
в условиях горной тренировки, перелетах к месту соревнования и при
ограничении веса спортсменов.

Представлена информация о характеристиках и практических
рекомендациях по применению общедоступных фармакологических
средств (не запрещенных), направленных на улучшение функцио-
нального состояния и повышение спортивной работоспособности.

Для слушателей Высшей школы тренеров, тренеров и спортсме-
нов УОР, ШВСМ, СДЮШОР, ДЮСШ.

**УДК 796/799
ББК 75.715.8**

Подписано в печать 21.03.2013 г. Формат 60×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 13,5.
Тираж 1500 экз. Изд. № 1762. Заказ № И-016.

ОАО «Издательство “Советский спорт”». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ООО «Мастер студия». 432071, г. Ульяновск, ул. Марата, 8.

© Пашинцев В. Г., 2013
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2013

ISBN 978-5-9718-0676-9

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Введение | 5 |
| I. Системы пищеварения и выделения | 7 |
| II. Состав продуктов питания | 18 |
| 2.1. Аминокислоты | 18 |
| 2.2. Липиды | 29 |
| 2.3. Углеводы | 35 |
| 2.4. Витамины | 40 |
| 2.5. Минеральные вещества | 59 |
| III. Продукты питания | 83 |
| 3.1. Вода и напитки | 83 |
| 3.2. Мясо и мясные продукты | 88 |
| 3.3. Рыба и морепродукты | 92 |
| 3.4. Молоко и молочнокислые продукты | 93 |
| 3.5. Яйцо | 93 |
| 3.6. Дрожжи | 94 |
| 3.7. Крупы, бобовые, злаковые | 94 |
| 3.8. Овощи | 97 |
| 3.9. Фрукты и ягоды | 101 |
| 3.10. Грибы | 113 |
| 3.11. Орехи и семечки | 115 |
| 3.12. Зелень | 117 |
| 3.13. Растительные масла | 123 |
| 3.14. Продукты пчеловодства и сахар | 126 |
| 3.15. Сочетание продуктов | 127 |
| 3.16. Вкусовые свойства пищи | 128 |
| 3.17. Определение калорий | 128 |
| 3.18. Определение состояния здоровья по состоянию пищеварения | 129 |
| 3.19. Травы как биологически активная добавка к пище | 130 |

| | |
|--|------------|
| IV. Тренировочные нагрузки и питание | 144 |
| 4.1. Аэробная нагрузка | 152 |
| 4.2. Аэробно-анаэробная нагрузка | 154 |
| 4.3. Гликолитическая нагрузка | 155 |
| 4.4. Алактатная нагрузка | 157 |
| 4.5. Силовая нагрузка | 159 |
| 4.6. Горная тренировка | 160 |
| 4.7. Период восстановления | 162 |
| V. Регулирующее питание | 164 |
| 5.1. Соблюдение весового режима | 164 |
| 5.2. Питание для улучшения психоэмоционального состояния | 171 |
| 5.3. Перелеты на места проведения соревнований | 172 |
| 5.4. Соревнования | 175 |
| 5.5. Защита иммунитета | 176 |
| 5.6. Специализированное питание | 179 |
| 5.7. Пищевые вещества в процессе банных процедур | 180 |
| VI. Условия, улучшающие пищеварение | 182 |
| Приложения | 184 |
| <i>Приложение 1. Аминокислоты</i> | <i>184</i> |
| <i>Приложение 2. Липиды в питании дзюдоистов</i> | <i>185</i> |
| <i>Приложение 3. Углеводы</i> | <i>186</i> |
| <i>Приложение 4. Гликемический индекс и калорийность углеводных продуктов</i> | <i>187</i> |
| <i>Приложение 5. Витамины</i> | <i>192</i> |
| <i>Приложение 6. Минеральные вещества</i> | <i>194</i> |
| <i>Приложение 7. Обеспечение нутриентами при различных видах нагрузки</i> | <i>195</i> |
| <i>Приложение 8. Продукты, вызывающие окисление и ощелачивание сред организма</i> | <i>197</i> |
| <i>Приложение 9. Наиболее сбалансированные поливитаминовые и минеральные комплексы</i> | <i>199</i> |
| <i>Приложение 10. Адаптогены</i> | <i>202</i> |
| <i>Приложение 11. Белковые вещества, улучшающие спортивную работоспособность</i> | <i>203</i> |
| Литература | 206 |