

УДК 613.2.03

*Зазулина Е.В.,
старший преподаватель,
Кафедры "Физическая культура и спорт "
Институт сферы обслуживания и предпринимательства ДГТУ
(филиал) Россия г. Шахты*

*Фомкина М.А.,
студент
1 курс, факультет "Техника и технологии"
Институт сферы обслуживания и предпринимательства ДГТУ
Россия г. Шахты*

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ХОККЕИСТОВ

***Аннотация:** В статье рассматриваются особенности питания при занятии хоккеем. Обеспечение комплексным питанием - очень важная составляющая процесса индивидуальной и групповой подготовки спортсменов высокого уровня мастерства. Прием пищи формирует не только правильную работу внутренних органов и систем, но и необходимое восстановление организма после многочасовых занятий на льду и вне его.*

***Ключевые слова:** Особенности питания, хоккей, рацион питания, углеводная еда.*

***Abstract:** The article discusses the features of nutrition when playing hockey. Providing comprehensive nutrition is a very important component of the process of individual and group training of athletes of a high level of skill. Eating forms not only the proper functioning of internal organs and systems, but also the necessary recovery of the body after many hours of training on and off the ice.*

***Key words:** Nutrition features, hockey, diet, carbohydrate food.*

Организму необходимо получать 60-70% калорий из углеводов.

Для восстановления после тренировок нужно каждый день употреблять 500-600 грамм углеводов. Чтобы мышечный гликоген был в норме, нужно есть много сложных углеводов: зерновые, хлеб, рис, макароны, горох, фасоль, овощи. Чтобы узнать свою норму можно воспользоваться формулой: $8-10 \text{ г углеводов} \times \text{вес тела (кг)} = \text{грамм углеводов в день}$. Например, хоккеист, который весит 80 кг должен употреблять 600-800 грамм углеводов ежедневно.

Хорошо подобранное питание улучшает спортивную форму и физическое состояние хоккеиста, что позволяет тренироваться с каждым разом все лучше. При хорошей физической форме гликоген накапливается в организме, следовательно, увеличивается интенсивность игры и скорость восстановления после.

Зерновые.

При выборе хлеба обращайте внимание на способ обработки. Хорошо если это будет слабая обработка, а еще лучше хлеб грубого помола. В таком хлебе содержится больше витаминов, таких как витамин В, кальций и клетчатка. В обработанном рисе, белом хлебе таких витаминов меньше.

Примерный завтрак, необходимый спортсмену – булочка или кусок хлеба с низким содержанием жиров, апельсиновый сок или йогурт. Энергии для мышц прибавляют продукты из злаковых культур, они являются отличным источником углеводов. Также для увеличения мышц необходимы овощи и фрукты, в которых содержатся витамины и минералы.

Завтрак хоккеиста – хлопья с молоком, отрубной хлеб, банан, апельсиновый сок!

Фрукты.

Самый большой процент содержания витамина С находится в цитрусовых – лимонах, мандаринах, апельсинах и грейпфрутах. Чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С и фолиевой кислоте (витамин В9) необходимо выпивать 200 мл натурального апельсинового сока.

Самый распространенный «перекус» у спортсменов — это банан. Он содержит низкое количество жиров, отлично повышает энергию.

Хороший легкий перекус – стакан молока, банан, крекеры из обдирной муки, прекрасно сбалансированная пища. В клубнике и киви богатое содержание питательных веществ. Они считаются богатым источником кальция и витамина С. Также очень полезны сухофрукты, они богаты витаминами и минеральными элементами.

Овощи.

Овощи являются не менее питательными, чем фрукты. А некоторые виды даже более ценны. В них также содержится большое количество витаминов и минералов. Поэтому ничего страшного, если вы употребляете их в пищу чаще фруктов. Цветные и темные овощи наиболее питательные. Морковь, томат, цветная капуста, брокколи, сладкий перец, шпинат – самые биологически ценные овощи для спортсменов.

Томат и другие овощи очень удобно употреблять в виде соков. При выборе упаковки обращайте внимание на производителей, которые выпускают томатный сок с низким содержанием натрия.

Очень полезный овощ в отварном виде, особенно с кожурой – картофель. Содержание питательных веществ в картофеле больше, чем в макаронах и простом рисе. Отличное блюдо из картофеля – пюре на молоке с низкой жирностью. Или вместо приготовления пюре можно просто добавить к картофелю гарнир из вареных овощей, сыра и сметаны, также с низким содержанием жира.

Питание хоккеиста и восстановительный процесс после тренировок и игр.

Сразу после тренировки и игры, в первые 20-45 минут для быстрого восстановления гликогена в мышцах, вам необходимо принять углеводы. Это очень важный момент для восстановления мышц, именно в это время мышцы наиболее чувствительны к восприятию углеводов. Не рекомендуется

упускать этот временной отрезок, иначе организму потребуется больше времени и ресурсов для восстановления энергии.

Питание хоккеиста перед тренировкой.

Для восполнения запасов мышечного гликогена необходимо в течение 30 минут принять около 150 граммов углеводов. В сухом или жидком виде. Например, хоккеисту весом 80 кг положена порция 130 грамм: два стакана фруктового сока и один банан.

Углеводная еда с собой.

Может так случиться, что у вас не будет возможности полноценно пообедать. Поэтому лучшим выходом будет взять продукты с собой. Их необходимо будет употребить хоккеисту в течение 30 минут после тренировки или игры. Примерный набор выглядит так: свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, фруктовые и овощные соки, булочки, крекеры из низкосортной муки и с цельным зерном, фруктовые йогурты, картофель (можно отварить дома и завернуть в фольгу), кукурузный хлеб, сухие хлопья, овсяные каши, рисовые пирожки, орехи и семечковые, мед.

Если вы или юный хоккеист не успеете покушать сразу после нагрузки, отличным выходом будет взять с собой что-то из перечисленных продуктов на тренировку. Положите их в заранее подготовленную спортивную сумку. Чем больше потребление полезных углеводосодержащих продуктов под рукой, тем лучше это для поддержания запасов гликогена. В соках содержится в два раза больше углеводов, чем в большинстве энергетических напитков. Напитки из фаст-фуда необходимо полностью исключить из рациона.

Самый лучший выбор – фрукты и соки. В них содержится наибольшее количество полезных и питательных веществ. При выборе концентрированных напитков и продуктов, обращайте внимание на те, которые наиболее богаты углеводами. Их можно разбавлять при необходимости в жаркое время. После активной тренировки рекомендуется потреблять 150 грамм углеводов через каждые 2 часа.

Для наращивания мышечной массы и восстановления организма, необходимо избегать излишнего потребления протеина. Только достаточное количество приведет к поставленной цели.

Для ежедневного потребления необходимо, чтобы 15-20% калорий поступало из протеина. 1 грамм протеина равен 4 калориям. Профессиональные хоккеисты потребляют ежедневно 3500 калорий, им рекомендуется 131-175 грамм протеина в день или 1,5-2 г/кг веса. Слишком большое количество протеинов преобразуется в жир. Если уровень углеводов недостаточный, жир будет сжигаться как топливо. Спортсмены, которые употребляют слишком много протеина, наносят вред здоровью. Это заболевания печени, обезвоживание, риск потери кальция через мочу.

Список литературы:

1. Бульбанович С.В., Брусова И.Н. Основные принципы питания спортсменов // Царскосельские чтения, 2013. – №XVII. – С.364
2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. «Питание юных спортсменов». 2-е изд., переб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2012.
3. Дзгоева Ф. Х. Питание при занятиях спортом // Ожирение и метаболизм. 2013. – №2 (35). – С.49-53
4. Олейник С.А. и др. Спортивная фармакология и диетология. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.
5. Павлов С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова — МО, Щелково: Издатель Мархотин П.Ю., 2011. — 344 с.
6. Токаев Э.С., Хасанов А. Методология создания индивидуализированных рационов питания спортсменов // Вестник спортивной науки, 2011. – №4. – С.38-43.