

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Чертов Н. В., канд. пед. наук, доц.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы организации спортивного питания гребцов на байдарках и каноэ. Раскрыта проблематика сбалансированного питания гребцов высокого класса. Представлен классический график основных приемов питания в распорядке дня тренировочных мероприятий высококвалифицированных спортсменов гребли на байдарках и каноэ.

**Ключевые слова:** питание спортсменов, спортсмены высокого класса, спорт высших достижений, гребля на байдарках и каноэ.

Одним из важных факторов в системе спортивной подготовки спортсменов гребли на байдарках и каноэ является вопрос сбалансированного питания. Гребля на байдарках и каноэ - циклический вид спорта, который требует довольно серьезных энергетических затрат для достижения роста спортивных результатов. Основным источником получения спортсменами энергии для выполнение физических нагрузок является комплексное питание, состоящее из баланса белков, жиров и углеводов.

В работе использовались теоретические методы исследования (анализ литературы, сравнительный анализ, обобщение), а также многолетний собственный практический (тренерский) опыт и опыт работы комплексной научной группы.

С ростом квалификации спортсменов возрастают требования к организации и качеству не только полноценного приема пищевых продуктов, но и употребление дополнительного спортивного питания, включающего в себя различные биологические добавки, которые являются необходимыми в оперативном восстановлении организма вовремя и после физических нагрузок [1].

Планирование режима питания в тренировочном процессе зависит от многих факторов, прежде всего это касается распорядка дня и количества тренировочных занятий в микроцикле спортивной подготовки. Например, в режиме тренировочных спортивных сборов достаточно эффективно можно

организовать сбалансированное питание согласно графику тренировок и периоду восстановления [2].

Высококвалифицированные спортсмены высшего спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ проводят на учебно-тренировочных мероприятиях примерно по 21 календарному дню ежемесячно, не считая участия в соревнованиях, в которых необходим еще более тщательный подход к питанию. Одним из самых рациональных режимов питания гребцов в системе спортивных сборов является шестиразовый прием пищи спортсменами, помимо дополнительного приема спортивного питания [3].

Организованный шестиразовый прием питания спортсменов позволяет восполнить в тренировочном графике почти все энергетические траты. При таком подходе прием питания у спортсменов высшего спортивного мастерства происходит примерно каждые два-три часа за весь тренировочный день, прерываясь только на полноценный ночной сон, периодичностью в 8-9 часов.

Классический график основных приемов питания в распорядке дня тренировочных мероприятий высококвалифицированных спортсменов гребли на байдарках и каноэ выстраивается следующим образом:

- 6.45 Подъем, зарядка
- 7.30-7.45 Первый (утренний) завтрак
- 8.00-10.30 Первая тренировка
- 10.40-11.10 Второй (основной) завтрак
- 11.10-13.00 Теоретическая, техническая, психологическая подготовка
- 13.00-13.30 Обед
- 13.30-15.30 Дневной отдых
- 15.30-15.50 Полдник
- 16.00-18.30 Вторая тренировка
- 18.50-19.20 Первый (основной) ужин
- 19.30-21.30 Личное время, восстановительные мероприятия
- 21.30 Второй ужин
- 22.00 Отбой

В данном графике тренировочный день спортсмена начинается с первого завтрака, который состоит в основном из легкой углеводистой пищи. Чаще всего это 200-300мл черного кофе, какао, или чая с небольшим количеством быстрых углеводов из мучных изделий, шоколада, или сладких каш с сухофруктами. Такой завтрак помогает быстро пробудить организм спортсмена, и в то же время не тратить много энергии на переваривание пищи.

Некоторые спортсмены заменяют такой завтрак обычной теплой водой с лимоном, или легкими энергетическими напитками. Эффективность тренировок спортсменов циклических видов спорта на практически пустой желудок доказано многолетними исследованиями отечественных и зарубежных специалистов.

После первой тренировки у спортсменов в гребле на байдарках и каноэ наступает время для приема второго завтрака – основного, который состоит уже из разнообразной белковой пищи, долгих углеводов и клетчатки, чтобы восполнить потраченные калории во время утренней физической работы.

Примерно через 2-3 часа после основного завтрака спортсмены обедают в основном с достаточным количеством белковых продуктов. После обеденного отдыха перед второй тренировкой гребцы поддерживают энергетический баланс таким же небольшим количеством углеводов, как и во время первого утреннего завтрака. После второй тренировки прием еды осуществляется в рамках основного ужина, не позднее трех часов до ночного сна. Второй ужин спортсмены делают примерно за час до сна, употребляя кисломолочные продукты, или белковые коктейли на основе спортивного питания, например, сывороточные протеины. Такой график позволяет упорядочить систему питания, обезопасив организм от энергетических потерь во время тяжелых физических нагрузок. Применение данной схемы режима питания широко используется в региональных и национальных спортивных сборных командах по гребле на байдарках и каноэ, в федеральных и региональных училищах олимпийского резерва.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что высококвалифицированные спортсмены в гребле на байдарках и каноэ должны очень тщательно подходить к составу продуктов питания, включать в рацион сочетающиеся компоненты из витаминизированных комплексов. Сбалансированное питание спортсменов циклических видов спорта не только способствует положительному тренировочному эффекту, но и позволяет сохранить необходимый резерв здоровья для максимальных результатов в спорте высших достижений.

#### Список использованной литературы

1. Фомин В.Л. Правильное питание как недооцененный фактор в поддержании и улучшении производительности спортсменов / В сборнике: Физическое воспита-

- ние и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. отв. ред.: А.А. Тащиян, В.М. Баршай, Т.А. Степанова. Ростов-на-Дону, 2021. – С. 279-283.
2. Чертов Н.В. Проблемы тренировочных и оздоровительных эффектов в подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов двенадцатой международной научной конференции. - Ростов-на-Дону; Таганрог, 2023. - С. 115-122.
  3. Чертов Н.В., Чертов О.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ): учебное пособие / Н.В. Чертов, О.В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. — 148 с.