

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП»  
муниципального образования город Новороссийск

## **Методическая разработка**

**Тема: «Особенности организации питания  
пауэрлифтеров на различных этапах годовичного  
тренировочного процесса»**

Подготовил тренер-преподаватель В.Г.Андреев

2017 год

## **Особенности организации питания пауэрлифтеров на различных этапах годового тренировочного процесса**

Полноценное, рациональное питание - залог здоровья и хорошей работоспособности каждого человека. Достижение высоких спортивных результатов в равной степени зависит как от правильной организации тренировки, так и от полноценного питания. В связи с большими затратами энергии питание пауэрлифтера должно быть достаточно калорийным и полноценным со строгим соблюдением режима. Наша пища состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и жидкости.

Занятия пауэрлифтингом сопровождаются большим расходом белков, поэтому спортсменам необходимо повышенное потребление белка с пищей. По данным профессора Н.Н.Яковлева спортсменам необходимо примерно 2,5 грамма белка на 1 кг собственного веса. Эти нормы применимы для атлетов до 80 кг. В то же время спортсменам, имеющим больший вес, требуется меньшее количество белка. В суточный рацион атлетов должно входить 300-400 грамм мяса (желательно нежирного), печень, легкоусвояемые белки птицы, рыбы. Молочных продуктов, яйца. Недостаточное количество белка в пище влечет за собой расстройство деятельности всех органов и систем организма, нарушается витаминный обмен, снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям.

Суточная потребность углеводов интенсивно тренирующемуся атлету необходимо 10-11 грамм на 1 кг веса (примерно 600-800 грамм в сутки). В рацион питания должны входить различные крупы, макаронные изделия, хлеб, фрукты, овощи, мёд, изюм, фасоль. Фрукты и овощи должны составлять до 10% суточного рациона.

Жиры 100-150 грамм в сутки, в рацион желательно включать как животного так и растительного происхождения. Преимущественно растительные жиры.

Для нормальной жизнедеятельности организма требуется наличие в рационе необходимого количества витаминов. Недостаточное содержание витаминов в пище приводит к гиповитаминозу организма и нарушению его функций. Интенсивная мышечная деятельность вызывает большую потребность в определенных витаминах:

- Суточная потребность организма в витамине С (аскорбиновая кислота) – 50-75 мг. При интенсивных тренировках до 200-300 мг. Даже однократный прием 200-300 мг даёт повышение работоспособности.
- Суточная потребность витамина В (Тиамин) в период интенсивных

тренировок от 3 до 10 мг. Необходимый уровень его в организме накапливается в течение 14-20 дней, при приеме по 10 мг в день (принимать по 20-25 дней по 10 мг).

- Витамин В<sub>2</sub> – принимать в виде драже до 10 мг в сутки.
- Суточная потребность в витамине РР (никотиновая кислота) в среднем 15 мг (до 25-30 мг).
- Витамин В<sub>6</sub> (приридоксин). Суточная потребность организма 1,5-2 мг (при большом потреблении белка до 3-4 мг).
- Витамин В<sub>12</sub> - целиком удовлетворяется обычным рационом пищи.

Инъекции витамина В<sub>12</sub> по 100-200 мг в день приводят к значительному увеличению работоспособности и силы мышц.

➤ Потребность организма в витамине А – 1-2 мг в сутки (при объемной мышечной работе до 5 мг). Чрезмерное употребление может привести к отравлению.

➤ Витамин Д – потребность удовлетворяется обычным рационом.

➤ Витамин Е (токоферол). Для увеличения работоспособности принимать концентрат витамина Е до 30-35 единиц в сутки.

➤ Поливитамины в драже

Питаться необходимо 4-5 раз в день через равные промежутки времени. По объему и калорийности пища должна распределяться таким образом:

Первый завтрак (сразу после зарядки) 25-30% (углеводы, мясо, рыба)

Второй завтрак (через 3-4 часа) 15% (бутерброды, яйца, молочные продукты)

Обед (через 3-4 часа) 40-45% (мясо, гарниры, первое блюдо, жиры, овощи)

Ужин (через 5-6 часов) 20% (молочные продукты, курица, рыба – вареная или жареная, белый хлеб)

### **Примерное содержание в 100 граммах продуктов:**

<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Сыр 22-29г	Растительное масло до 99г	Сахар 99г
Говядина 20г	Сливочное масло 85-90г	Конфеты 80-90г
Курятина 18г	Сало свиное 90г	Печенье 70-80г
Рыба 15-20г		Крупы 60-70г
Творог 18г		(рис, манная, гречка,
Яйцо 13г (1 шт.)		овсяная
Молоко 12г		перловая
Ветчина 25г		

## Набор веса

Набирая вес, надо стремиться сохранить взаимоотношение активной мышечной массы и пассивной жировой ткани. Это достигается тренировкой и рациональным питанием. Набор веса проводится строго постепенно, чтобы вес в большей мере увеличивался за счёт мышечной массы, а не жира.

В тренировках делать 5-6 подъемов штанги в одном подходе. Это наиболее благоприятно сказывается на росте мускулатуры. Каждый месяц вес должен увеличиваться не более 500-600г и за год 5-6 кг (организму спортсмена необходимо время для адаптации).

### Примерный рацион для набора массы

1 завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
-1 стакан молока (йогурт,сок) -2 яйца -150-200г рыбы -Хлеб с маслом -Витамины	-Стакан молока (сок, кофе, чай) -Булочка с маслом	-1-е блюдо -100-150г мяса -Гарнир -Салат овощной -Сок	-Булочка (коржик, хлеб с маслом и мёдом) -Молоко	-Курица с гарниром -Сыр -Булочка -Молоко

Утром – порция белково-углеводной смеси.

За час до тренировки и в течение 40 минут после неё белково-углеводный коктейль с молоком или растворенную в воде глюкозу.

### Сгонка веса

Существует несколько методов сгонки веса:

1. Ограничение в пище и жидкости
2. Освобождение кишечника слабительными средствами
3. Парная
4. Применение мочегонных средств

1.Ограничение приема пищи и жидкости за 5-10 дней до соревнований ухудшает деятельность мышц. За одни сутки до соревнований специальной диетой можно согнать 1-2 кг. Для этого необходимо полностью исключить жиры, в 3-4 раза уменьшить количество углеводов (количество белков остается прежним), в 2-3 раза сократить прием жидкости, до минимума сократить количество поваренной соли в пище.

***Примерный рацион питания за сутки до соревнований:***

100-150г нежирного творога, 100-150 г. нежирного мяса, 2 яйца, 1 яблоко, 1-2 стакана сладкого чая с лимоном (весь рацион разделить на 4-5 приемов небольшими порциями).

Таким методом в течение одних суток можно уменьшить вес на 1,5-2 кг без ущерба для здоровья и спортивных результатов.

5. Прием накануне соревнований слабительных средств помогает сгонка веса крайне редко, причем только по назначению и под контролем врача.

6. Прием мочегонных средств в практике сгонка веса крайне редко, причем только по назначению и под контролем врача.

7. Применение парной дает возможность согнать 2-2,5 кг. Из-за большой потере воды атлет ощущает сильную жажду. Лучше осуществлять сгонку за 3-4 часа до соревнований.

К сгонке веса необходимо подходить очень осторожно. Нельзя сгонять вес по 2,5-3,5кг чаще 4-5 раз в год (частая сгонка отражается на состоянии здоровья и результатах спортсмена). Правильно проведенная сгонка до 2,5кг совершенно не отражается на результатах, сгонка же большего веса снижает результат.