

## ТРЕБОВАНИЕ К РАЦИОНУ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Защук Д.И.

**Научный руководитель – Абрамович Н.В., к.т.н., доцент  
Могилевский государственный университет продовольствия  
г. Могилев, Республика Беларусь**

Пищевой рацион спортсменов требует детального рассмотрения, так как обеспечение функционального питания позволяет выдерживать изнурительные схватки на соревнованиях, а также повышать физические качества спортсмена-борца.

На протяжении последних лет прослеживается тенденция к более раннему началу тренировок и выступлений в соревнованиях во многих видах спорта. Постоянно растут и усложняются тренировочные нагрузки. Поэтому предъявляются повышенные требования к обеспечению организма молодых спортсменов энергией и питательными веществами. Кроме того, необходимо учитывать, что их питание должно поддерживать на адекватном уровне интенсивно идущие процессы роста и развития организма.

Исследование посвящено анализу рациона питания спортсменов специализации греко-римская борьба 14-17 лет в УО «Могилевское государственное училище олимпийского резерва». Борцы используют различные приемы, связанные с большими мышечными усилиями в условиях острого единоборства. Происходит чередование статических и динамических усилий, нередко задержки дыхания, субмаксимальные напряжения, имеют место и анаэробные, и аэробные нагрузки. В ходе тренировок и соревнований необходимо постоянное напряжение внимания и воли.

Примерный расход энергии при занятиях борьбой, ккал/мин: общеразвивающие упражнения в разминке - 0,0648; упражнения на гимнастических снарядах - 0,128; тренировка на ковре с отработкой техники в учебно-тренировочных схватках - 0,1733; тренировка на ковре в соревновательных схватках - 0,2014.

Средние величины суточных энергетических трат у борцов на среднюю массу тела (70 кг) составляют 4500–5500 ккал. Потребность в витаминах и минеральных веществах, особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе у юных спортсменов существенно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Рекомендуемое потребление энергии и питательных веществ в сутки для спортсменов-борцов 14-17 лет приведено в таблице.

Показатели	Калорийность, ккал	Белки			Жиры			Углеводы
		всего	растительные	животные	всего	растительные	животные	
Потребление на 1 кг веса, г	65-70	2,4-2,5 (10 ккал)	1,2-1,3	1,2-1,3	2,0-2,1 (20 ккал)	0,5-0,6	1,4-1,5	9,0-10,0 (40 ккал)

Анализ фактического рациона питания спортсменов показал, что борцы потребляют на 24,4 % и 13,5% меньше соответственно белков и углеводов, а жиров - на 33 % больше от физиологической нормы потребления. Также было выявлено, что в их рационе имеется недостаток отдельных витаминов и минеральных веществ.

На следующем этапе исследования нами будут предложены новые рационы питания, соответствующие всем нормам потребления спортсменов специализации греко-римская борьба.