

# Питание игрока настольного тенниса

Как правильно питаться спортсмену и соблюдать питьевой режим во время соревнований и тренировок

28

**П**роблема правильного питания приобретает все большее значение в жизни всех людей, а в жизни спортсменов особенно. Питание является одним из важных факторов работоспособности спортсмена, оно может оказать на него существенное влияние (как положительное, так и отрицательное). Часто можно наблюдать чрезмерно грузных спортсменов, «пивные животы». Это значит, что практика питания не соответствует потребности, по составу или количеству пища превышает эти потребности и мешает достижению спортивных желаемых результатов. Но бывает и невидимый лишний вес. Нужно быть большим докой, чтобы заметить 200-300-граммовые излишки, возникающие время от времени у гимнастов. В отдельных видах спорта, следовательно, по-разному трактуется лишний вес, но общим для всех является то, что лишний вес — враг спортсмена. И не только потому, что он затрудняет движение; лишний вес создает большие нагрузки на сердце, опорную скелетную систему, суставы и связки, ускоряет износ организма, способствует травматизму. Сказанное в полной мере относится и к игрокам в настольный теннис, у которых и без того особенно большим нагрузкам подвергаются ноги в связи с быстрыми передвижениями.

## Как рекомендуется питаться игрокам?

Для теннисистов характерно чрезмерное (свыше 50 %) потребление жиров и пряностей. Значит, спортсмены должны сокращать их содержание в блюдах. Следует применять щадящее меню. Пища должна быть приготовлена так, чтобы она не оказывала никаких побочных действий на организм спортсмена. Следует сократить употребление сахара в чистом виде, и не только ради сохранения зубов, но и во избежание заболеваний сердечно-сосудистой системы. Жиры и сахар в чистом виде содержат очень мало или вовсе не содержат питательных веществ, относящихся к категории жизненно необходимых. Они представляют собой так называемые пустые калории. В то же время больше следует употреблять овощей, фруктов, картофеля, мяса, рыбы и молочных продуктов.

В отношении количественной стороны проблемы решающими должны быть, с одной стороны, личные потребности, желание, а с другой — энергетическая потребность, обусловленная расходом энергии в данном виде спорта. В процессе своей спортивной карьеры спортсмен привыкает употреблять определенное количество пищи. Эту привычку мы называем количественной адаптацией. Ее следует учитывать как очень важный фактор, ибо резкое отклонение может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Подобные случаи могут иметь место на спортивных лагерных сборах, где более обильное, чем привычное, питание может вызвать состояние надлома, привести

к снижению работоспособности. Этим также объясняется, что спортсмен, покинувший спорт, начинает стремительно полнеть, если он изменяет привычный режим питания.

Привычки формируются не только в отношении количества, но и в отношении состава пищи. Их мы называем качественной адаптацией. Если какой-то спортсмен привык к пище, изобилующей белками, его нельзя без подготовки переводить на углеводное питание, поскольку длительное качественное изменение приведет к нарушениям пищеварения.

Количественную и качественную адаптации необходимо принимать во внимание, оценивать в совокупности и на этом основании следует определять индивидуальный режим питания спортсменов. Дело это непростое, поскольку спортсмены часто попадают в отличающиеся от домашних условия (тренировочные сборы, соревнования за рубежом). Необходимо стремиться, чтобы и там было в основном привычное меню (а для этого часто требуется большая самодисциплина). Решающую роль должны играть не вкусовые качества и предпочтения, а состав питательных веществ.

За границей мы часто встречаемся с практикой, когда по причине непривычных вкусовых качеств пищи, в основном состоящей из аналогичных домашним питательных веществ, ее дополняют «родными» продуктами, колбасой салями. Если это делается только в порядке дополнения к основному питанию — ничего страшного. Но если это идет взамен основного питания, то это совсем другое дело. Во-первых, такая замена приводит к однообразному питанию в течение нескольких дней соревнований, а во-вторых, хотя вкусовые качества и «родные», для желудка они непривычны, поскольку и дома мало кто питается только салями.

В качестве исходного принципа можно принять, что полная норма питательных веществ, потребляемых игроком в настольный теннис, должна состоять на 15 % из белков, на 35 % — из жиров, на 50 % — из углеводов.

## Белки

Самый дорогой компонент нашего питания — белки. В процессе пищеварения они разлагаются в верхнем отделе тонкой кишки, всасываются здесь через кишечные стенки и откладываются в форме аминокислот. По своей роли они первично не энергоносители, а строительный материал. Этим объясняется то обстоятельство, что в так называемых мускульных видах спорта типа тяжелой атлетики, метательных видах легкой атлетики главную роль в питании спортсменов играют белки.



## Углеводы

Углеводам принадлежит главная роль в энергообеспечении организма. В последние десятилетия во всем мире отмечается тенденция увеличения потребления углеводов и рост потребления жиров. Величина потребности в углеводах зависит от потребления белков и жиров.

## Жиры

В организме человека излишки белков и углеводов переходят в жир. Жиры характеризуются самым большим содержанием калорий среди всех употребляемых в пищу питательных веществ.

## Витамины

Организму недостаточно получать питательные вещества, поставляющие ему энергию (белки, жиры, углеводы), воду и соли, он нуждается и в некоторых органических соединениях, которые называют витаминами.

Экспериментальным путем было установлено, что у лиц, питающихся один раз в день, отложение жира происходит в большей мере, чем у тех, кто принимает пищу несколько раз. Это относится и к тем случаям, когда съедается одинаковое количество питательных веществ одного и того же состава.

**Перед соревнованиями следует выполнять некоторые важные советы в связи с питанием:**

— последний прием пищи должен происходить не позже чем за три часа до начала соревнований;

— питание должно быть комплексным, богатым углеводами и витаминами, но бедным жирами и белками.

Запрещается принимать сахар (чистые углеводы: сахар-рафинад, глюкозу и т. д.), поскольку это резко понижает содержание сахара в крови. Вместо этого можно рекомендовать мед.

## Меню, рекомендуемое перед соревнованиями

1. Бульон, шницель натуральный, картофельное пюре, компот (кроме черешни);

2. Фруктовый суп, каша, питательный препарат «Аврора», компот;

3. Поджаренный хлеб, джем, мед, чай. Минеральная вода, но в пределах разумного.

Нужно отметить, что в рекомендуемом для спортсменов питании мы напрасно будем искать какое-то действие, повышающее результативность. Речь идет лишь о

том — хотя, конечно, это совсем не пустяк, — что неправильное питание оказывает вредное влияние на спортивные результаты, а правильное — не оказывает такового. Рационализация питания спортсменов, следовательно, направлена не на повышение результатов, а на предупреждение их ухудшения. Правильное питание наряду с рациональным употреблением питательных веществ обуславливает среди прочего и общее хорошее самочувствие, что в свою очередь является необходимой предпосылкой победы. Можно рекомендовать как тренерам, так и спортсменам почаще заглядывать в таблицу питательных веществ, составленную Государственным институтом пищевых продуктов и питания, в которой содержится много полезной информации в связи с употреблением этих веществ.

## Потребление жидкости

Постоянство содержания воды в организме (несмотря на колебания в широких пределах показателей приема и выхода) обеспечивается развитыми механизмами регулирования. Если запас воды в организме уменьшится на 0,5 % массы тела, человек ощущает жажду. Организм может в течение нескольких недель переносить отсутствие пищи, в то время как снижение содержания воды на несколько процентов влечет за собой появление симптомов тяжелого заболевания.

Спортсмен теряет много жидкости в процессе тренировок и соревнований. Вывод жидкости происходит через почки, а также, частично, за счет потоотделения. Потери жидкости, которые связаны с изменением веса тела, необходимо восполнять. Точнее, нужно путем повышения потребления жидкости стремиться удержать ее потери. Если спортсмен ощущает жажду, он должен пить воду, поскольку организму требуется, как правило, больше жидкости, чем об этом можно судить по ощущению жажды. Вот почему следует пить и после утоления чувства жажды. Как показывает опыт, за 2-3,5 часа тренировки тело теряет (с учетом температуры окружающей среды) от 1 до 3 кг веса, если тренировка проводится с полной нагрузкой. В то же время нарушение водного баланса тела вызывает чувство усталости. Даже относительно уменьшенная потеря жидкости (до 2-4 % массы тела) понижает работоспособность на 20-25 %. Поэтому как на тренировках, так и на соревнованиях должно быть обеспечено регулярное восполнение жидкости. Желудок необходимо приучить принимать жидкость при напряженной работе мышц, чтобы это не вызывало неприятных ощущений. Следует избегать употребления воды одновременно большими дозами. Самая



рациональная доза — не более 2-3 глотков за раз. Прием жидкости целесообразно повторять через 15-20 минут. Нужно следить за тем, чтобы питье было приятным для спортсмена, но не слишком холодным, ибо в последнем случае могут возникнуть боли в желудке, воспалительные процессы в горле, верхних дыхательных путях.

## Что пить теннисисту?

В процессе потоотделения из организма спортсмена вымывается большое количество минеральных веществ. Эти потери также нужно восполнять. При умеренном питании (потеря жидкости до 2 % массы тела) допустимо пить чистую воду. При больших потерях жидкости ее надо восполнять только с помощью напитков, обогащенных минеральными веществами и витаминами, поскольку потребление простой воды в этом случае может вызвать солевую недостаточность, что ухудшает работу мышечного аппарата (судороги, преждевременная усталость и т. д.). Очень хороши в подобных случаях витаминные препараты, лучше с добавлением апельсина или гранатового напитка-сока без добавления сахара, шиповника. Не рекомендуется употребление в больших количествах прохладительных напитков, содержащих тонизирующие вещества (типа кока-колы), особенно в вечерние часы, поскольку это мешает заснуть.

**Владимир Васильев,**  
врач сборных команд России

