МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»

***Общие сведения о питании футболистов***

 Подготовил:

 Якупов Марат Наилович

 г.Набережные Челны 2020 г

Введение

Многие футболисты имеют различные ритуалы при подготовке к играм, но как показывает практика мало кто задумывается о специальном правильном питании конкретно для футболистов. А тем временем правильное питание помогает футболисту реализовать свои возможности в игре, получать необходимые запасы энергии для тренировок и быстро восстанавливать силы после них.

Вода,вода и еще раз вода! И даже не думайте, чтобы пить газировку или сок. Необходимо сохранить тело гидратированным, не зависимо от того что вы пьёте: кофеин, газировку, сок с высоким содержанием фруктозы, это не даёт вашему телу энергию. Верите или нет, но на самом деле они могут приводить к частичному обезвоживанию организма. Хотя это звучит парадоксально, но это так. Человеческий организм состоит из 60 процентов воды и каждый раз когда вы потеете, то теряете часть этой драгоценной воды с её полезными примесями. А такие напитки выступают мочегонным средством, которые приводят к большим потерям воды, чем обычно. Вызывая большую усталость организма. Необходимо пить воду в течении всего дня, а не ждать когда наступит жажда. Носите с собой бутылочку с водой и принимайте периодически небольшими глотками. Хорошее правило: «Пить пол чашки воды каждые 15-20 минут физической активности». Попробуйте принимать 15-20 мл воды за 2 часа до игры и 12-14 мл спортивного напитка за 10-15 мин.до начала матча
Не забудьте также принимать воду и во время игры. В это время можно воспользоваться некоторыми спортивными напитками, которые помогут вашему организму быть в тонусе и снизить вероятность судорог. Перед игрой не имеет смысла их принимать, но вот во время игры они имеет высокую пользу. Принимайте пару маленьких глотков каждые 15-20 минут во время игры или тренировки, даже если не испытывайте жажду. После игры или тренировки необходимо продолжать пить воду, пока организм не остынет. Это помогает избавиться от токсинов в организме, которые появились после нагрузки.

После игры можно так же немного перекусить, так же как и перед игрой. Но не стоит набивать живот, нужно дать организму возможность восстановиться. Если сразу много съесть, то силы которые должны идти на восстановление, пойдут на переработку пищи.
Можно выпить 300 гр. Воды или горячего чая с сахаром и лимоном. Подождите 1-1,5 часа чтобы организм пришёл в норму и смог правильно распределять питательные вещества.

### Возможно, стоит подумать о приёме добавок спортивного питания. Но помните, что принимают в бодибилдинге, не может быть полезно в футболе. Необходимо делать упор на углеводы.Футбол – это всегда серьезные физические нагрузки. Поэтому важно наполнять организм качественным «горючим» . В рацион должны входить все необходимые питательные вещества в нужном объеме.

### 1. Белки

На 1 кг веса футболиста должно приходиться около ***2,3 г чистого белка в сутки***. Больше половины (не менее 60 %) этой нормы – белок животного происхождения:

* [Говядина.](http://specialfood.ru/produkty/govyadina-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya-lechenie-i-poxudenie-s-pomoshhyu-govyadiny/)
* Мясо птицы (без кожи).
* Яйца.
* Молочные продукты.
* Творог.
* Сыры.

Первые три продукта должны быть правильным образом приготовлены. Лучше всего – на пару, в запеченном или вареном виде. Белки растительного происхождения содержатся в таких продуктах:

* [Овсянка](http://specialfood.ru/produkty/ovsyanka/).
* Гречка.
* Рис.
* Фасоль.
* Картофель.

***2. Жиры***

Нельзя полностью отказываться от жиров в рационе футболиста, ведь они являются концентрированным источником энергии, которая необходима спортсмену. ***На 1 кг веса в сутки футболисту нужно 1,8 г жиров***, из них не менее 70% должны содержаться в продуктах животного происхождения:

* Рыбий жир.
* [Сливочное масло](http://specialfood.ru/produkty/maslo-slivochnoe/).
* Сметана.
* Сыры.

И остальные ***30% – растительные жиры***:

* + Льняное масло.
	+ Кедровое масло.
	+ Кунжутное масло.
	+ Масло разных орехов.

**3. Углеводы**

В рационе футболиста сложные углеводы должны составлять ***не менее 70%***, остальное отводится простым. Сложные углеводы содержатся, в первую очередь, в таких продуктах:

* + - Крупы.
		- Цельнозерновые макаронные изделия и хлеб.
		- Неочищенный рис.
		- Овощи и фрукты с низким содержанием сахара.

При употреблении таких продуктов глюкоза, которая подлежит всасыванию, образуется постепенно, поэтому ее можно использовать для восполнения энергии в полном объеме. Однако после напряженных тренировок бывает необходимо быстро восстановить силы, в этих случаях спортсмен может ***прибегнуть к помощи быстрых углеводов*** и выпить стакан сладкого чая, чтобы сахар быстро впитался в кровь.

## Меню футболиста

***Как правило, всем запрещены:***

* + Сладкие газированные напитки.
	+ Чипсы и сухарики.
	+ Изделия из теста, приготовленные во фритюре.
	+ Сладкие кремы.
	+ Алкоголь.

Меню футболистов в день игры отличается от меню, составленного на обычный тренировочный день. ***Поесть можно не позже, чем за 3 часа до начала матча***.

***В день игры запрещены:***

* + Приправы.
	+ Масло.
	+ Семечки и орехи.
	+ Бобовые.
	+ Жареное мясо.

***В день игры разрешены:***

* Тушеное или отварное мясо птицы.
* Куриный бульон.
* Овощной гарнир.
* Яйца.
* Цельнозерновые продукты.
* Натуральные йогурты.
* Компот.

После игры или же после тяжелой тренировки футболисту необходимо восстановить свои силы. Для того чтобы максимально быстро накопить гликоген в мышцах, в первые два часа после изматывающей нагрузки спортсмен должен употребить 500 ккал.

Причем пища, употребляемая им, должна содержать большое количество белков, а также клетчатки, чтобы восполнить запас витаминов и минералов.

***После тренировки можно съесть:***

* Рыбу, приготовленную любым способом.
* Овощной салат.
* Тушеные овощи.
* Фрукты.

## Специальное спортивное питание

Кроме обычных продуктов, которые употребляют практически все, спортсменам необходимы специальные добавки, витаминно-минеральные комплексы и т.д.

Футболистам нужно особое спортивное питание, которое должно содержать:

* **Белок молочной сыворотки** – протеин для образования и восстановления мышечной ткани.
* ***Креатин***, способствующий гидратации мышечных клеток.
* **Глютамин** – аминокислота, необходимая для работы иммунной системы и восстановления сил.

Поскольку футбол считается травмоопасным видом спорта, игрокам надо, чтобы их связки и сухожилия оставались эластичными, а суставы и кости – крепкими.

В этом помогут добавки с содержанием:

* Гиалуроновой кислоты.
* Коллагена.
* Хондроитина.
* Глюкозамина.

После матчей или ответственных тренировок футболисту необходимо минимизировать процесс разрушения мышечной ткани (катаболизм). Для этого можно использовать специальный комплекс аминокислот, а также углеводные продукты, которые выпускаются в виде порошков и добавляют в протеиновые коктейли.

Чтобы восполнить водный баланс, обычная вода будет не так эффективна, как изотонические напитки. В них содержатся практически все необходимые витамины и минералы.

***Каждый футболист точно знает, что ему не стоит есть, а от чего нельзя отказываться.*** В зависимости от этого он может регулировать свой рацион. Так, склонным к полноте спортсменам, к примеру, советуют сократить долю углеводов в меню.

**Советы и хитрости**

 **- Если вы с трудом можете дисциплинироваться себя на правильное питание, то попробуйте сделать упор на разнообразие блюд. Не стоит сильно заворачиваться на конкретных блюдах и конкретных продуктах. Нужно всегда оставаться довольным, и чтобы правильный рацион был для вас не обузой.
- Нужно много уделять времени на сон. Сон даёт возможность телу восстановить силы. Старайтесь ложиться спать и вставать примерно в одной и тоже время каждый день, это позволит хорошо адаптироваться вашему организму. Лучше всего ложиться спать до 23 часов, позднее заснуть организму сложнее.
- Принимайте витамины. Ваша задача следить, чтобы организм получал достаточное количество витаминов, которые помогают хорошо** **функционировать организму. Подберите для себя мульти-витаминный комплекс. Лучше всего принимать натуральные витамины(БАДы), созданные по принципу дегидратации. Рекламу не провожу в статье, но если кому интересно можете лично спросить какие лучше принимать витамины.**