
Тема воспитательной работы:

*«Как питание влияет на
тренировочный процесс
и восстановление».*

08.04.2025г

Контингент: воспитанники отделения дзюдо

Презентацию подготовил: тренер-преподаватель
по дзюдо МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского
района» Булдаков Игорь Николаевич



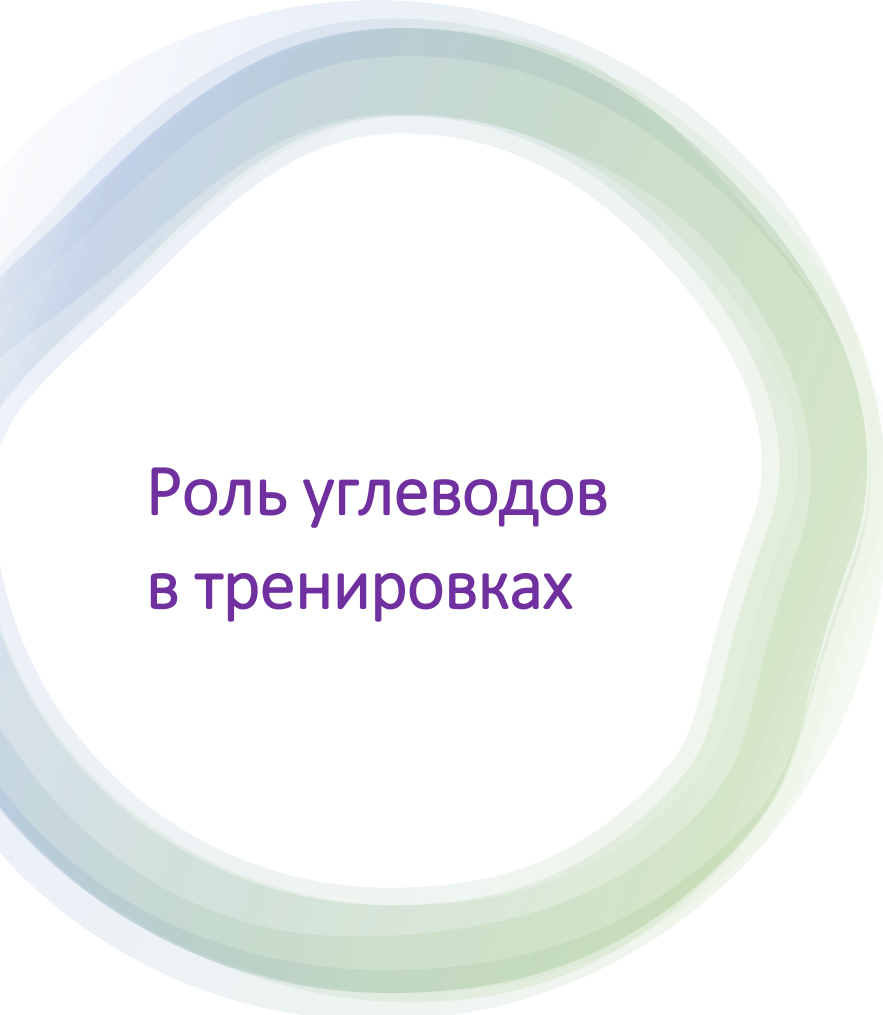
Питание играет ключевую роль в эффективности тренировок и скорости восстановления после них.

Правильно сбалансированный рацион обеспечивает организм энергией, необходимой для выполнения упражнений, а также строительными материалами для восстановления мышечной ткани.

Недостаток питательных веществ может привести к усталости, снижению производительности и увеличению риска травм.

Понимание взаимосвязи между питанием и физической активностью необходимо для достижения оптимальных результатов.





Роль углеводов в тренировках

- Углеводы являются основным источником энергии для мышц во время тренировок. Они обеспечивают гликоген, который используется для поддержания интенсивности упражнений.
- Употребление углеводов перед тренировкой помогает увеличить запасы гликогена и повысить выносливость. Это особенно важно для длительных и интенсивных тренировок.
- После тренировки углеводы помогают восстановить запасы гликогена, ускоряя процесс восстановления мышц и подготавливая их к следующей тренировке.

БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ

ФРУКТЫ



СЛАДОСТИ / МУЧНОЕ



СОУСЫ



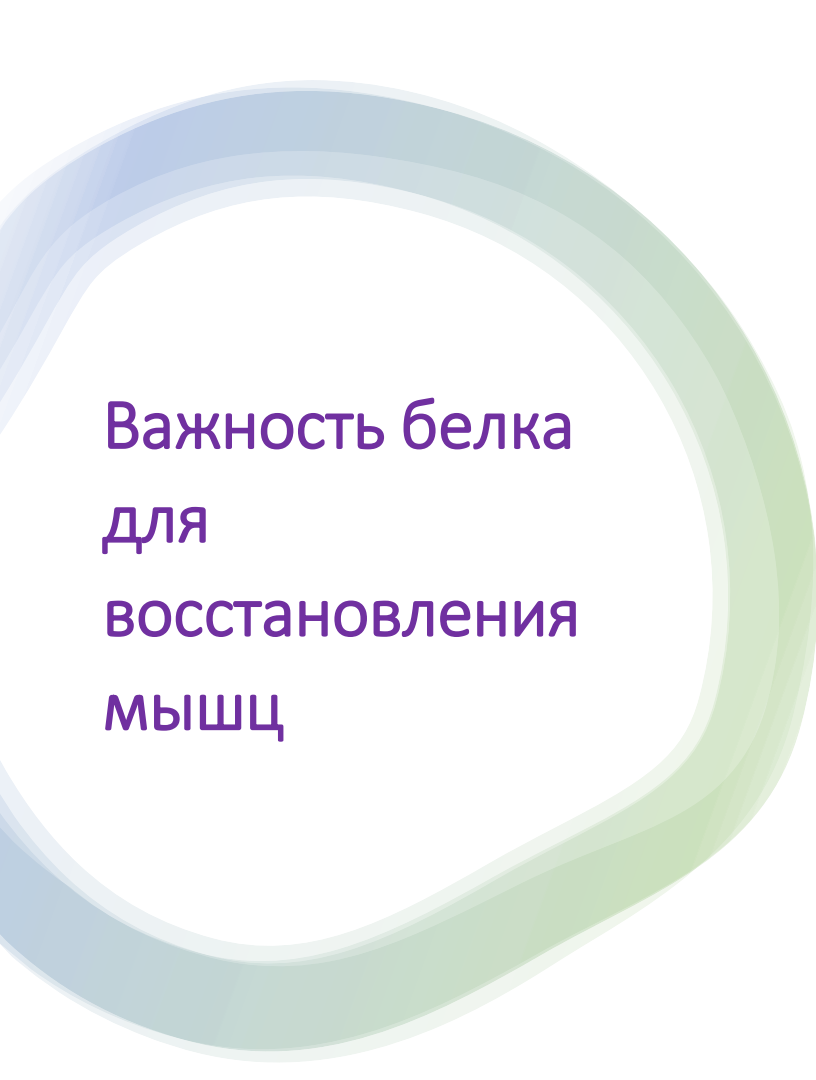
МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ

ОВОЩИ / БОБОВЫЕ



КРУПЫ





Важность белка для восстановления мышц

- Белок является строительным материалом для мышц. Он необходим для восстановления и роста мышечной ткани после тренировок.
- Употребление достаточного количества белка помогает предотвратить разрушение мышц и способствует их восстановлению после интенсивных упражнений.
- Оптимальное время для употребления белка – в течение часа после тренировки, когда организм наиболее восприимчив к восстановлению.

Источники белка



курица 23.1 гр.



индейка 19.2 гр.



говядина 18.9 гр.



печень гов. 20 гр.

@v_fitnese



минтай 15.9 гр.



креветки 18.2 гр.



тунец 22.2 гр.



семга 20 гр.



творог 17.2 гр.



сыр 23.3 гр.



йогурт 5 гр.



яйцо 12.7 гр.



горох 20.5 гр.



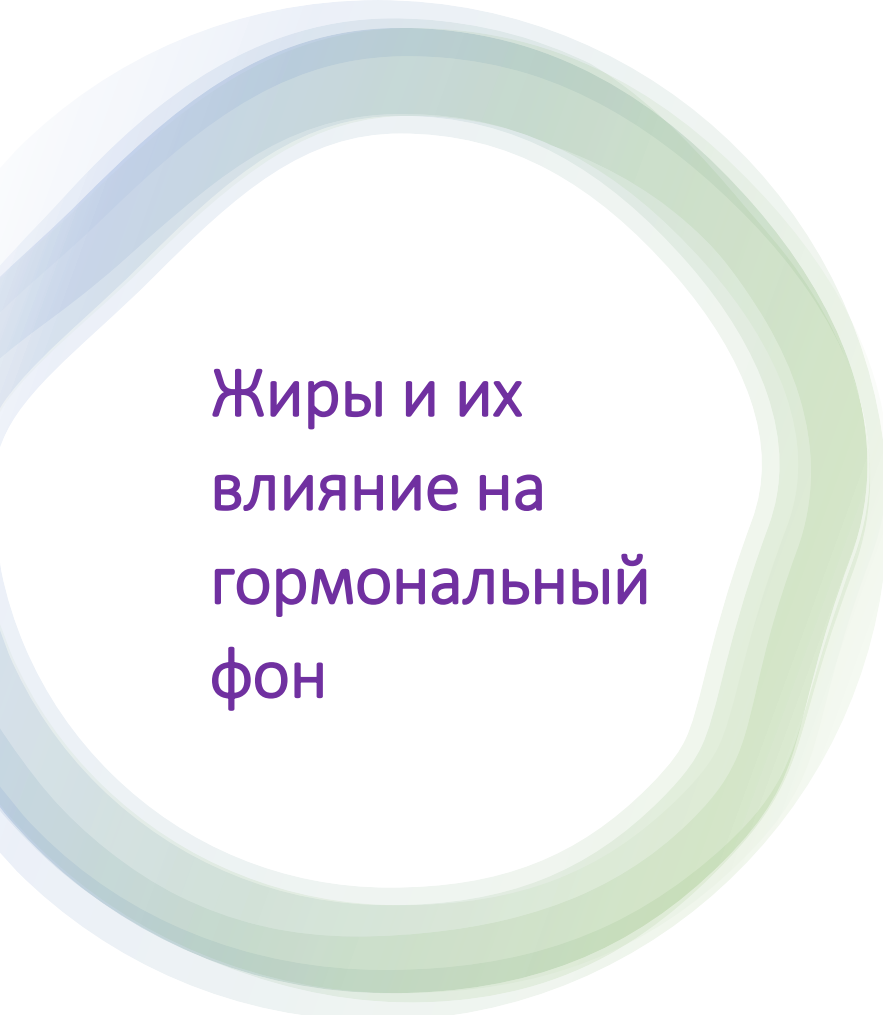
чечевица 23.1 гр.



гречка 12.6 гр.



арахис 26.3 гр.



Жиры и их влияние на гормональный фон

- Жиры играют важную роль в поддержании гормонального баланса, который необходим для оптимального функционирования организма и восстановления после тренировок.
- Здоровые жиры, такие как омега-3 и омега-6, способствуют уменьшению воспаления и улучшают общее состояние здоровья.
- Избегайте избыточного потребления насыщенных и трансжиров, так как они могут негативно влиять на гормональный фон и здоровье.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ



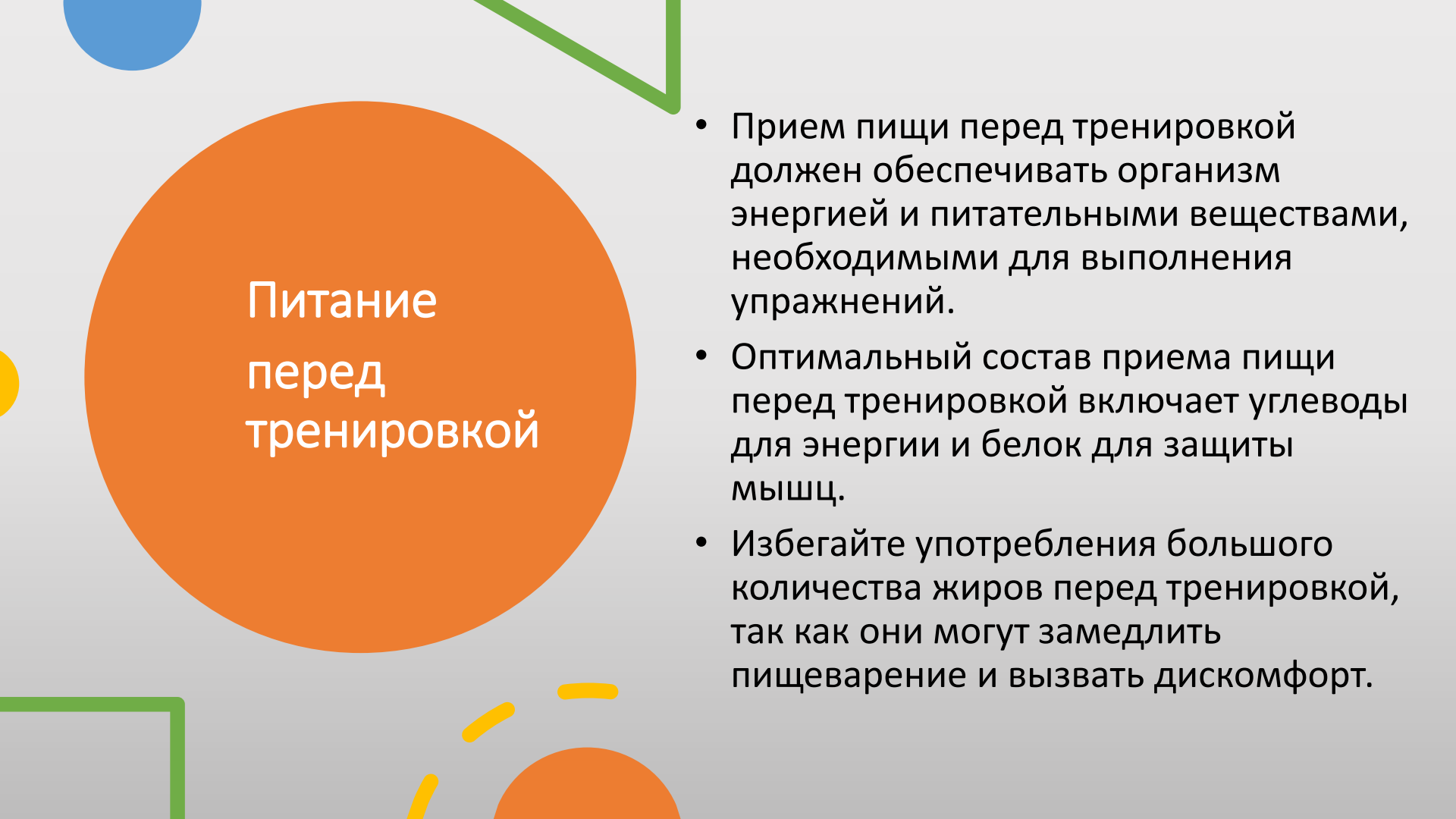
Вода и гидратация

- Вода необходима для поддержания оптимальной производительности во время тренировок и для эффективного восстановления после них.
- Дегидратация может привести к снижению силы, выносливости и увеличению риска травм.
- Регулярное употребление воды до, во время и после тренировок помогает поддерживать гидратацию и обеспечивает оптимальное функционирование организма.



- Витамины и минералы играют важную роль в поддержании здоровья и оптимальной производительности во время тренировок.
-
- Они участвуют в энергетическом обмене, восстановлении тканей и поддержании иммунной системы.
 - Дефицит витаминов и минералов может привести к усталости, снижению производительности и увеличению риска заболеваний.





Питание перед тренировкой

- Прием пищи перед тренировкой должен обеспечивать организм энергией и питательными веществами, необходимыми для выполнения упражнений.
- Оптимальный состав приема пищи перед тренировкой включает углеводы для энергии и белок для защиты мышц.
- Избегайте употребления большого количества жиров перед тренировкой, так как они могут замедлить пищеварение и вызвать дискомфорт.

ЧТО ЕСТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

БЕЛКИ+ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

*ЖИРЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ, ТАК КАК ОНИ ДОЛГО
ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ И МЕШАЮТ УСВОЕНИЮ
ДРУГИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

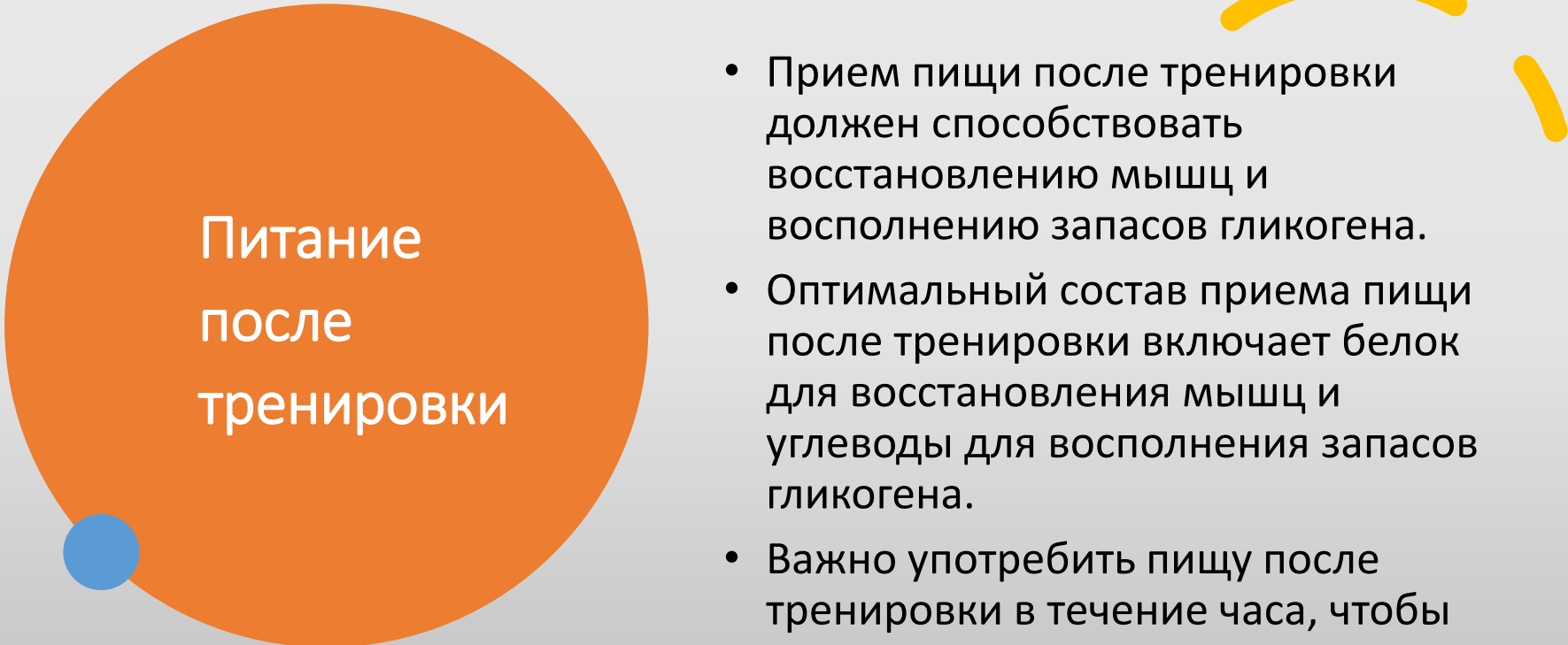
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ= ЭНЕРГИЯ

БЕЛКИ = СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ



*ТРЕНИРОВКА НАТОЩАК СПОСОБСТВУЕТ ПОТЕРЕ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ





Питание после тренировки

- Прием пищи после тренировки должен способствовать восстановлению мышц и восполнению запасов гликогена.
- Оптимальный состав приема пищи после тренировки включает белок для восстановления мышц и углеводы для восполнения запасов гликогена.
- Важно употребить пищу после тренировки в течение часа, чтобы максимизировать процесс восстановления.

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

(через ~20мин)

ПРОТЕИНОВЫЙ
КОКТЕЙЛЬ



ХУМУС



РЫБА



ТЕЛЯТИНА



БЕЛКИ ЯИЦ



ТВОРОГ



Спортивные добавки

- Спортивные добавки могут быть полезны для улучшения производительности и ускорения восстановления, но они не должны заменять полноценное питание.
- Креатин помогает увеличить силу и выносливость, а протеиновые добавки способствуют восстановлению мышц.
- Перед использованием спортивных добавок необходимо проконсультироваться с врачом или диетологом.

Виды спортивного питания (основные)



Протеин

(является основой для построения новых мышечных волокон, помогает увеличить мышечную массу, создать положительный азотистый баланс в организме)

Предтренировочные комплексы

(тонизируют кровеносные сосуды, помогают проводить тренировки дольше и интенсивнее, пампят мышцы)

BCAA

(Помогают быстрее восстановиться после тренировок, препятствует катаболизму мышц)

Гейнер

(Для набора веса, подойдут людям, которым тяжело увеличить массу тела)

Глютамин

(Защищает организм атлета от вирусов, а мышцы от разрушения, положительно сказывается на росте силы и выносливости, препятствует появлению симптомов перетренированности)

Аминокислоты

(Тот же протеин, только уже расщипленный до аминокислот, быстро поступают в кровоток, незаменимый помощник в наборе качественной мышечной массы)

Креатин

(Незаменимая добавка для увеличения силовых показателей, взрывной силы, подойдет также улучшения питания и рельефа мускулатуры)

Витаминно-минеральные комплексы

(Укрепляют иммунитет, обеспечивают организм атлета витаминами и минералами, которые так нужны при повышенных физических нагрузках, для роста силы и массы)

Жиросжигатели

(Помогают худеть, избавляться от жировых отложений, подходят атлетам, которые стремятся увеличить качество, рельефность мускулатуры)

Прогормоны

(Применяются атлетами для увеличения мышечной массы и силы)

Тестостероновые бустеры

(Повышают секрецию тестостерона, применяются для увеличения мышечной массы и выхода со стероидного курса в качестве ПКТ)

Аргинин

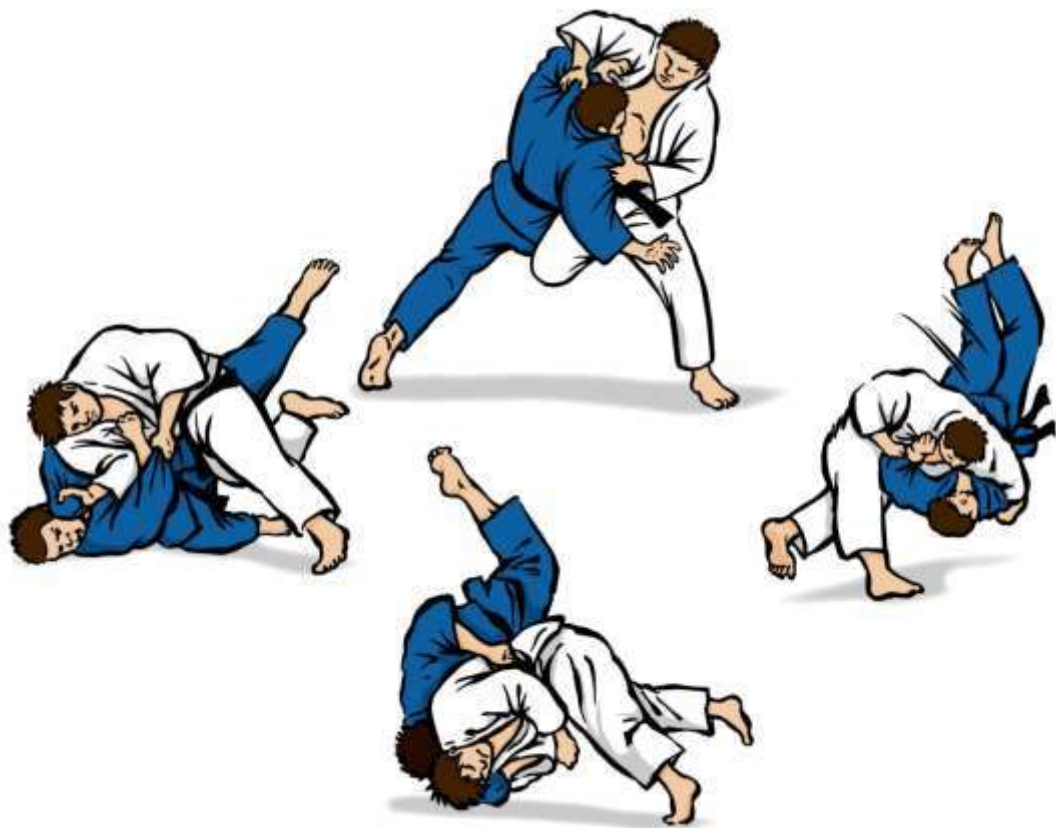
(Используется как донатор азота, придает памп, накачку мышц, а также помогает быстрее восстановиться после тренировки)

Средства для суставов и связок

(Предохраняют костно-мышечный аппарат атлета от травм во время тренировки, а также используются для лечения, восстановления суставов, связок или сухожилий)

Индивидуальный подход к питанию

- Потребности в питании зависят от индивидуальных факторов, таких как возраст, пол, уровень активности и цели тренировок.
- Важно учитывать индивидуальные особенности организма и адаптировать рацион питания в соответствии с ними.
- Консультация с диетологом поможет разработать оптимальный план питания для достижения поставленных целей.



Практические советы по планированию питания

- Планируйте свои приемы пищи заранее, чтобы избежать нездоровых перекусов и обеспечить организм необходимыми питательными веществами.
- Готовьте еду дома, чтобы контролировать состав и качество продуктов.
- Ведите дневник питания, чтобы отслеживать потребление калорий и питательных веществ.

Заключение

- Правильное питание является неотъемлемой частью успешного тренировочного процесса и быстрого восстановления.
- углеводы обеспечивают энергию,
- белок восстанавливает мышцы, а
- жиры поддерживают гормональный баланс.

Важно помнить о гидратации и достаточном потреблении витаминов и минералов.

- Индивидуальный подход к питанию и планирование приемов пищи помогут достичь оптимальных результатов и улучшить общее состояние здоровья.