

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Всероссийская федерация легкой атлетики  
Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ

---

# ПИТАНИЕ легкоатлета

Рекомендации по питанию  
для сохранения здоровья и достижения  
высоких результатов  
в легкой атлетике

---



Москва, 2012

ББК 42.2.  
П32

*Основано на Международной конвенции с согласия ИААФ,  
утвержденной в Монако в апреле 2007 года*

**Питание** легкоатлета. — М.: Человек, 2012. —  
П32 64 с., ил. (Библиотека легкоатлета)

ISBN 978-5-904885-48-9

Практическое руководство по питанию и напиткам в легкой  
атлетике — для здоровья и результата

ББК 42.2.

ISBN 978-5-904885-48-9

© Московский региональный центр  
развития легкой атлетики ИААФ,  
текст, 2012  
© Издательство «Человек», оформление,  
издание, 2012

## Содержание

<b>Преимущества хорошего питания.....</b>	<b>5</b>
Основные вопросы.....	7
<b>Часть 1: Общие принципы: цель питания и его стратегия .....</b>	<b>10</b>
Энергетический баланс, масса тела и состав тела.....	11
Потребности в белке для тренировки.....	13
Углеводы для тренировки.....	17
Водный баланс.....	20
Витамины, минералы и антиоксиданты для тренировки и здоровья .....	24
Пищевые добавки .....	28
Особые требования для молодых спортсменов.....	35
Особые требования для женщин-спортсменок.....	38
<b>Часть 2: Специальное питание в зависимости от вида легкой атлетики .....</b>	<b>41</b>
Спринт, прыжки, метания и многоборья .....	41
Бег на средние дистанции .....	44
Бег на длинные дистанции и спортивная ходьба.....	47
<b>Часть 3: Стратегия питания .....</b>	<b>51</b>
Практические трудности при выполнении задач, связанных с питанием.....	51
Стратегия питания для спортсменов во время путешествия.....	51
Сложности, связанные с окружающей средой.....	54
Вопросы культуры и конкретного региона .....	57
Ссылки для дополнительного чтения .....	59
Согласованное заявление МОК 2010 года по спортивному питанию .....	60