

УДК 796/799  
ББК 75.715.8  
П22

*Рецензенты:*

**Малиновский С.В.** – доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный работник физической культуры РФ;  
**Губа В.П.** – доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный работник физической культуры РФ;  
**Подливаев Б.А.** – кандидат педагогических наук, профессор,  
заслуженный тренер РФ, заслуженный работник  
физической культуры РФ

**Пашинцев В. Г.**

П22 Питание в системе подготовки высококвалифицированных  
дзюдоистов: монография / В. Г. Пашинцев [Текст]. – М. : Со-  
ветский спорт, 2013. – 208 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0676-9

В монографии приведены данные о роли, месте и значении пита-  
ния в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов.

Рассмотрены вопросы утомления, течения восстановительных  
процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной  
направленности. Дана характеристика средств питания для восста-  
новления после нагрузок аэробной и анаэробной направленности,  
в условиях горной тренировки, перелетах к месту соревнования и при  
ограничении веса спортсменов.

Представлена информация о характеристиках и практических  
рекомендациях по применению общедоступных фармакологических  
средств (не запрещенных), направленных на улучшение функцио-  
нального состояния и повышение спортивной работоспособности.

Для слушателей Высшей школы тренеров, тренеров и спортсме-  
нов УОР, ШВСМ, СДЮШОР, ДЮСШ.

**УДК 796/799  
ББК 75.715.8**

Подписано в печать 21.03.2013 г. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 13,5.  
Тираж 1500 экз. Изд. № 1762. Заказ № И-016.

ОАО «Издательство “Советский спорт”». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru) E-mail: [book@sovsportizdat.ru](mailto:book@sovsportizdat.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика  
в ООО «Мастер студия». 432071, г. Ульяновск, ул. Марата, 8.

© Пашинцев В. Г., 2013  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2013

ISBN 978-5-9718-0676-9

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>I. Системы пищеварения и выделения .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Состав продуктов питания .....</b>	<b>18</b>
2.1. Аминокислоты .....	18
2.2. Липиды .....	29
2.3. Углеводы .....	35
2.4. Витамины .....	40
2.5. Минеральные вещества .....	59
<b>III. Продукты питания .....</b>	<b>83</b>
3.1. Вода и напитки .....	83
3.2. Мясо и мясные продукты .....	88
3.3. Рыба и морепродукты .....	92
3.4. Молоко и молочнокислые продукты .....	93
3.5. Яйцо .....	93
3.6. Дрожжи .....	94
3.7. Крупы, бобовые, злаковые .....	94
3.8. Овощи .....	97
3.9. Фрукты и ягоды .....	101
3.10. Грибы .....	113
3.11. Орехи и семечки .....	115
3.12. Зелень .....	117
3.13. Растительные масла .....	123
3.14. Продукты пчеловодства и сахар .....	126
3.15. Сочетание продуктов .....	127
3.16. Вкусовые свойства пищи .....	128
3.17. Определение калорий .....	128
3.18. Определение состояния здоровья по состоянию пищеварения .....	129
3.19. Травы как биологически активная добавка к пище .....	130

<b>IV. Тренировочные нагрузки и питание .....</b>	<b>144</b>
4.1. Аэробная нагрузка .....	152
4.2. Аэробно-анаэробная нагрузка .....	154
4.3. Гликолитическая нагрузка .....	155
4.4. Алактатная нагрузка .....	157
4.5. Силовая нагрузка .....	159
4.6. Горная тренировка .....	160
4.7. Период восстановления .....	162
<b>V. Регулирующее питание .....</b>	<b>164</b>
5.1. Соблюдение весового режима .....	164
5.2. Питание для улучшения психоэмоционального состояния .....	171
5.3. Перелеты на места проведения соревнований .....	172
5.4. Соревнования .....	175
5.5. Защита иммунитета .....	176
5.6. Специализированное питание .....	179
5.7. Пищевые вещества в процессе банных процедур .....	180
<b>VI. Условия, улучшающие пищеварение .....</b>	<b>182</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>184</b>
<i>Приложение 1. Аминокислоты .....</i>	<i>184</i>
<i>Приложение 2. Липиды в питании дзюдоистов .....</i>	<i>185</i>
<i>Приложение 3. Углеводы .....</i>	<i>186</i>
<i>Приложение 4. Гликемический индекс и калорийность углеводных продуктов .....</i>	<i>187</i>
<i>Приложение 5. Витамины .....</i>	<i>192</i>
<i>Приложение 6. Минеральные вещества .....</i>	<i>194</i>
<i>Приложение 7. Обеспечение нутриентами при различных видах нагрузки .....</i>	<i>195</i>
<i>Приложение 8. Продукты, вызывающие окисление и ощелачивание сред организма .....</i>	<i>197</i>
<i>Приложение 9. Наиболее сбалансированные поливитаминные и минеральные комплексы .....</i>	<i>199</i>
<i>Приложение 10. Адаптогены .....</i>	<i>202</i>
<i>Приложение 11. Белковые вещества, улучшающие спортивную работоспособность .....</i>	<i>203</i>
<b>Литература .....</b>	<b>206</b>