

# Спортивная диетология





уже в далекие античные времена атлеты уделяли значительное внимание питанию и его влиянию на здоровье и физическую форму. Конечно же, среди спортивных состязаний в античные времена главенствовала легкая атлетика. Необходимо отметить, что тогда легкая атлетика была частью борьбы за выживание: медленному не достанется еды, слабый не защитит семью.

О чем бы ни зашла речь, когда дело касается Греции, все исчисляется тысячелетиями. Вот и история греческой кухни насчитывает более четырех тысяч лет. Заметим, что древнегреческий врач под словом «диета» понимал не что можно есть, а когда что можно есть, так как греческое слово «диета» означало образ жизни, режим, в том числе определенный режим питания

# Спортивная диетология

раздел нутрициологической науки,  
направленный на обеспечение  
нутритивной поддержки  
спортсменов разной квалификации, начиная  
детско-юношеским спортом  
и заканчивая спортом высшего уровня  
мастерства и экс-спортсменами





# Учебные цели



- уметь анализировать рационы питания и выявлять типичные ошибки питания, дефициты потребления основных продуктов
- овладеть навыками составления рациона питания для здорового человека
- овладеть навыками планирования и сочетания индивидуального и семейного рационов
- овладеть навыками ведения дневников питания и другими методами учета питания (приемов пищи)
- разбираться в продуктах, представленных на рынках и в магазинах, уметь формировать свою (личную) потребительскую корзину, планировать продуктовый бюджет
- составлять рационы и режимы питания в соответствии с энерготратами, видами деятельности и повседневными задачами, другими индивидуальными особенностями
- изучить основные понятия здоровья, рационального питания и уметь на практике применять принципы здорового образа жизни

# Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Спортивная диетология»

Освоение курса «Спортивная диетология» позволяет студенту внести вклад в овладение следующими компетенциями:

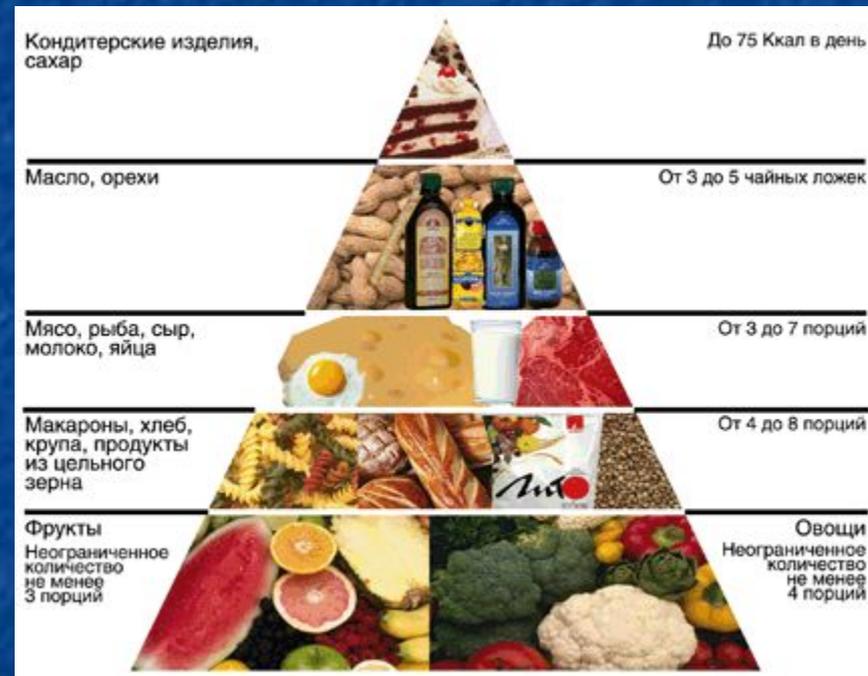
- способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень;
- способностью к самостоятельному освоению новых методов исследования, к изменению научного и научно-педагогического профиля своей профессиональной деятельности;
- способностью и готовностью использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований;
- способностью к непрерывному самообразованию
- способностью и готовностью организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия;
- способностью и готовностью использовать современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов и оценивать эффективность их применения;
- способностью и готовностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена;
- способностью и готовностью использовать эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности
- способностью и готовностью разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий

# В результате освоения дисциплины «Спортивная диетология» студент должен:

- - **знать** функции базового питания спортсменов, его значение для совершенствования метаболических основ спортивной работоспособности;
- - **уметь** оценить энергетические затраты и изменения пластического обмена при выполнении физических нагрузок и рассчитать количество нутриентов, необходимое для компенсации произошедших в организме изменений;
- - **владеть навыками** эффективного использования эргогенной диететики для повышения уровня физической работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

# Структура и содержание дисциплины «Спортивная диетология»

В образовательном курсе излагаются биохимические основы организации питания человека, выявляются отличия питания спортсменов и людей, не занимающихся спортом. При обсуждении особенностей питания спортсменов обращается внимание на принципы организации базового питания и эргогенную диететику. Специально рассматриваются химический состав и эффективность применения базовых и эргогенных нутриентов спортивного питания, их влияние на спортивную работоспособность с учетом возраста и пола, отмечается необходимость учитывать взаимосвязь питания с периодизацией спортивной тренировки.





Под редакцией С.А. Олейника, А.М. Гунной

# СПОРТИВНАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ И ДИЕТОЛОГИЯ



Лекарственные средства и биологически активные добавки в спорте для повышения адаптации спортсменов к сверхинтенсивным физическим нагрузкам

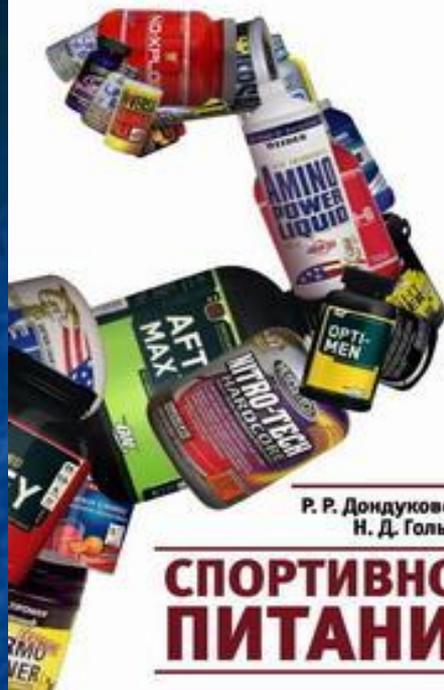
Коррекция факторов, лимитирующих физическую работоспособность спортсменов, регенерационные процессы и стимулирующие адаптационные процессы

Организация питания на разных этапах годового цикла тренировок и в период соревнования

Профилактика перетренированности и спортивного травматизма

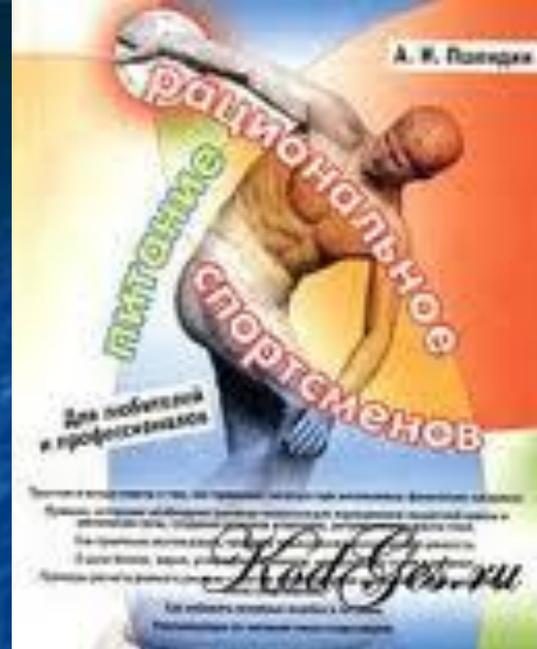
Фармакологическая коррекция гормональных и патологических состояний здоровья спортсменов

**DI** ДИАЛЕКТИКА  
www.dialektika.com



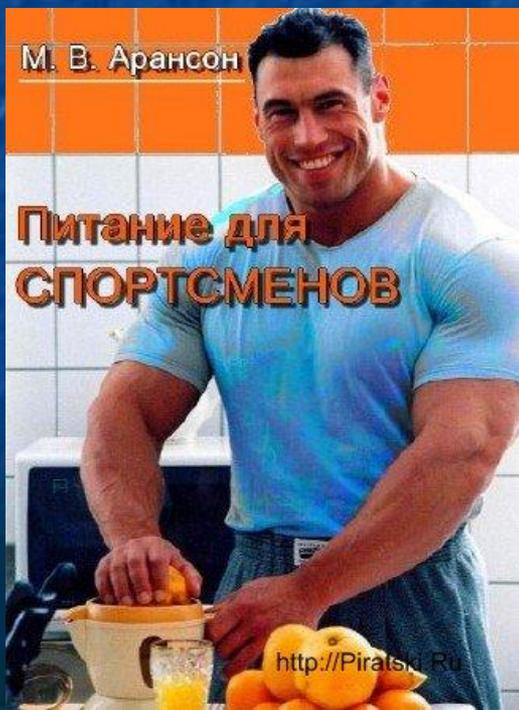
Р. Р. Дондуковская,  
Н. Д. Гольберг

## СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ



М. В. Арансон

## Питание для СПОРТСМЕНОВ

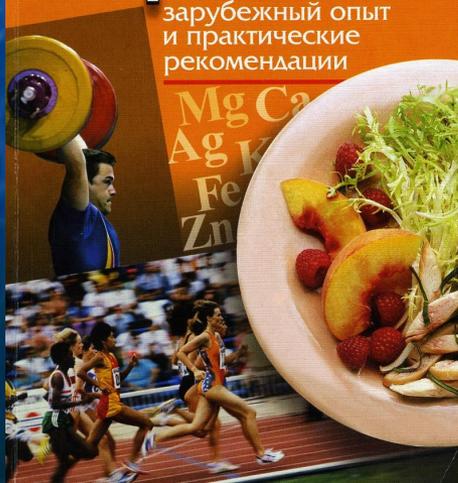


<http://Piratski.Ru>

О.О. Борисова

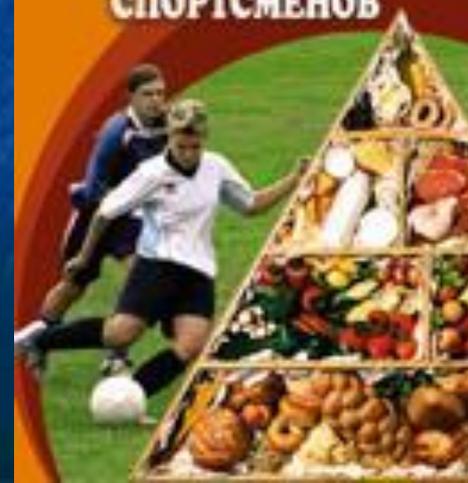
## ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

зарубежный опыт  
и практические  
рекомендации



Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская

## ПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ



# "Человек есть то, что он ест"

Людвиг Фейербах



Материал подготовлен доцентом кафедры биохимии Гольберг Н.Д.