

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом

Института спорта и физического воспитания

Протокол № 08 «26» апреля 2018 г.

УДК: 613.722

ББК: 75.0я73

М 69

ISBN 978-5-00129-023-0

Издательско-книготорговый центр «Колос-с»

Стремительное развитие современного гребного и парусного спорта (водные «циклические и сложно-координационные» виды спорта) заставляет спортсменов и тренеров быть в постоянном поиске новых средств и методов физического развития и воспитания, а также восстановления спортсмена.

Одним из средств восстановления спортсмена после тяжёлых тренировок является медико-биологическая поддержка, которая должна включать в себя не только спортивное питание, но и правильный рацион суточного питания. Одной из главных причин для обеспечения организма энергией из вне, является риск сокращения внутренних запасов мышечного гликогена (жиров и углеводов) и дальнейший распад белка как средства обеспечения энергией для работы организма.

Наиболее подходящей моделью здорового питания для гребного и парусного спорта является «пирамида Уголева (теория адекватного питания Уголева)» распределившая суточный приём: белка, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов на пирамиду в соответствии с энергетической ценностью, полезностью и граммами потребляемой суточной пищи (Рис.1).