

45.0

С 65

**А.А. Сорокин**  
**И.С. Комолов**  
**Д.Б. Никитюк**

# **Организация спортивного**



# **питания юных футболистов**



А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк

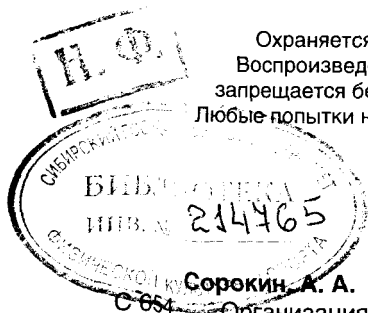
# ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



ТВТ Дивизион  
Москва 2017



УДК 796 332  
С 654



Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
запрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться  
в судебном порядке.

**Сорокин, А. А.**

Организация спортивного питания юны  
футболистов [Текст]: / А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Ни  
китюк. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 96 с.

ISBN 978-5-98724-055-7

Дети, включившиеся в занятия профессиональным спортом, том числе футболом, нуждаются в разработке для них специальные рационы и режимы питания с учетом характера и интенсивности выполняемых физических нагрузок. По сравнению с обычными сверстниками, их организм путем применения специальных диет обеспечивают повышенными сбалансированными количествами эссенциальных (незаменимых) биологически активных составляющих пищи (макро- и микронутриентов) для постоянного сохранения и усиления физической формы, интенсивного роста, развития и интеллектуального совершенствования. Помимо специальных вопросов относительно основ спортивного питания юных футболистов, в предлагаемом издании систематизированы сведения, касающиеся общих принципов диетологии ребенка и взрослого человека, в том числе физиологического и функционального значения многих численных классов питательных веществ, биологически активные добавок к пище в обеспечении полноценного питания в период интенсивных тренировок и проведения соревнований.

Книга предназначена для спортсменов и тренеров детских футбольных школ, врачей спортивной медицины, а также для всех, кто интересуется вопросами разработки и обеспечения рационального питания.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-055-7

© А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк, 2008, 2017  
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2008, 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	4
<b>ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ</b> .....	9
Регуляторы желудочно-кишечной функции .....	9
Полиненасыщенные жирные кислоты семейства «Омега» .....	11
Витамины .....	17
Микроэлементы .....	18
Водный баланс .....	22
<b>ПЕРЕТРЕНИРОВКА</b> .....	26
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ НАГРУЗОК</b> .....	30
<b>ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ</b> .....	36
Общие положения .....	36
Практические установки питания юных футболистов .....	43
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	95
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И АВТОРАХ</b> .....	96