НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-613.2

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Ялкапова Гульджахан
Старший преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Атамурадова Гозел
Студент, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В статье рассматриваются научно-методические и практические аспекты организации питания спортсменов, специализирующихся в дзюдо. Раскрывается значение энергетической и пищевой обеспеченности для поддержания высокой интенсивности тренировочной деятельности, развития скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и способности к восстановлению между схватками. Особое внимание уделяется специфике дзюдо как единоборства с весовыми категориями, в котором рацион спортсмена должен учитывать не только объём физической нагрузки, но и необходимость поддержания оптимального состава тела. Анализируются функции белков, углеводов и жиров, значение витаминов, минеральных веществ и водно-электролитного баланса. Рассматриваются особенности питания в подготовительном, предсоревновательном и восстановительном периодах, а также риски, связанные с быстрым снижением массы тела и необоснованным применением пищевых добавок. Обосновывается необходимость индивидуального планирования рациона с учётом возраста, пола, весовой категории, тренировочного стажа, интенсивности занятий и состояния здоровья дзюдоиста.

Ключевые слова: дзюдо, спортивное питание, рацион спортсмена, энергетический обмен, белки, углеводы, гидратация, весовые категории, восстановление, спортивная работоспособность.

Специфика дзюдо и требования к питанию спортсмена

Дзюдо относится к видам спортивной борьбы, в которых результат определяется сочетанием технического мастерства, тактического мышления, физической подготовленности и способности быстро адаптироваться к действиям соперника. Во время схватки спортсмен выполняет захваты, броски, удержания, болевые и удушающие приёмы, постоянно меняет положение тела и противодействует

сопротивлению другого человека. Такая деятельность требует одновременного проявления силы, быстроты, координации, гибкости и специальной выносливости.

Физическая нагрузка дзюдоиста имеет переменный характер. Короткие эпизоды высокой интенсивности сменяются периодами относительного снижения активности, однако даже в такие моменты спортсмен продолжает удерживать захват, контролировать дистанцию, оценивать положение соперника и готовиться к следующему техническому действию. Поэтому организм должен обеспечивать мышцы энергией не только для отдельных взрывных усилий, но и для продолжительной работы в условиях высокой нервно-мышечной напряжённости.

Питание в данном случае выступает не вспомогательным элементом подготовки, а одним из факторов, определяющих возможность полноценного выполнения тренировочной программы. Недостаточное поступление энергии ограничивает восстановление после занятий, ухудшает адаптацию к силовым и скоростным нагрузкам, повышает вероятность переутомления. Избыточная калорийность рациона, не соответствующая фактическим энергозатратам, может приводить к нежелательному увеличению жировой массы и затруднять сохранение необходимой весовой категории.

Особенность дзюдо заключается в существовании официальных весовых категорий. Спортсмен должен не только развивать физические качества, но и поддерживать массу тела в пределах, установленных регламентом соревнований. Это обстоятельство иногда приводит к неоправданному ограничению питания перед взвешиванием. Однако кратковременное снижение цифры на весах не всегда означает улучшение спортивной формы. Если масса уменьшается преимущественно за счёт потери жидкости, истощения запасов гликогена и сокращения мышечной ткани, спортсмен может выйти на татами с ухудшенными физическими возможностями.

Следовательно, рацион дзюдоиста должен решать несколько взаимосвязанных задач: обеспечивать энергетические потребности, поддерживать развитие мышечной системы, способствовать восстановлению, сохранять нормальное состояние здоровья и помогать контролировать состав тела. Универсального меню для всех представителей этого вида спорта не существует, поскольку потребности юного спортсмена, взрослого дзюдоиста и спортсмена высокого уровня существенно различаются.

Энергетические потребности при тренировочной и соревновательной деятельности

Энергетическое обеспечение дзюдоиста зависит от продолжительности тренировок, их интенсивности, количества схваток, объёма силовой подготовки и индивидуальных особенностей организма. В недельном цикле могут чередоваться технические занятия, спарринги, упражнения на развитие силы, скоростная

работа, общефизическая подготовка и восстановительные тренировки. Каждый вид нагрузки предъявляет собственные требования к энергетическим ресурсам.

Во время выполнения быстрых бросковых действий и силового противодействия активно используются механизмы немедленного энергетического обеспечения мышечной работы. При более продолжительной интенсивной деятельности возрастает значение анаэробного гликолиза, а аэробные процессы участвуют в обеспечении продолжительной работы и восстановлении между интенсивными эпизодами. По мере увеличения продолжительности схватки вклад аэробного обмена становится более значительным, хотя характер единоборства сохраняет выраженную переменную интенсивность. В современной позиции Международного общества спортивного питания по вопросам питания и контроля массы тела в единоборствах также подчёркивается сочетание аэробных и анаэробных механизмов при выполнении соревновательной работы [1].

Недостаток энергии в рационе может проявляться постепенно. Вначале спортсмен замечает снижение субъективной готовности к тренировке, ухудшение настроения и увеличение чувства голода. Позднее могут возникать трудности с поддержанием интенсивности спаррингов, снижение силовых показателей и замедление восстановления. При длительном энергетическом дефиците нарушаются процессы адаптации к физическим нагрузкам, повышается риск травм и заболеваний.

Особенно важно учитывать совокупную нагрузку. Если дзюдоист ежедневно выполняет техническую и силовую работу, а дополнительно занимается бегом или другими видами кондиционной подготовки, его энергозатраты могут существенно отличаться от потребностей спортсмена, тренирующегося три-четыре раза в неделю. Поэтому рацион необходимо корректировать не только по массе тела, но и по реальному объёму занятий.

Практическая оценка энергетической обеспеченности должна включать наблюдение за динамикой массы тела, самочувствием, качеством сна, восстановлением и спортивными результатами. Резкие колебания веса, постоянная усталость и ухудшение тренировочных показателей могут свидетельствовать о несоответствии питания нагрузке. В таких случаях простое увеличение количества отдельных продуктов не всегда решает проблему: требуется анализ общей структуры рациона и режима подготовки.

Белки и их значение для развития мышечной системы

Белки занимают важное место в питании дзюдоистов, поскольку обеспечивают организм аминокислотами, необходимыми для построения и восстановления мышечной ткани. Во время тренировок, особенно при выполнении силовых упражнений, бросковой работы и интенсивных спаррингов, мышечные структуры испытывают механическое напряжение. После завершения нагрузки запускаются

процессы восстановления и адаптации, для которых требуется достаточное поступление питательных веществ.

Белковая обеспеченность имеет значение не только для увеличения мышечной массы. Она необходима для сохранения уже сформированной мышечной ткани, обновления клеточных структур, синтеза ферментов и поддержания нормальной деятельности иммунной системы. Для дзюдоиста особенно важно сохранять функциональную мышечную массу, поскольку сила захвата, устойчивость в стойке, способность выполнять броски и противодействовать сопернику непосредственно связаны с состоянием нервно-мышечного аппарата.

Источниками полноценного белка могут служить мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты. В рационе также могут присутствовать бобовые, орехи и другие растительные продукты, которые дополняют аминокислотный состав питания. Разнообразие источников позволяет обеспечить поступление необходимых аминокислот и одновременно расширить набор витаминов и минеральных веществ.

Международное общество спортивного питания в своей позиции по белку и физическим упражнениям указывает, что для большинства тренирующихся людей достаточным диапазоном является приблизительно 1,4–2,0 грамма белка на килограмм массы тела в сутки. Конкретная потребность зависит от тренировочной нагрузки, энергетического баланса и индивидуальных обстоятельств [2]. Эти значения не следует воспринимать как обязательное назначение для каждого дзюдоиста: рацион юных спортсменов, людей с заболеваниями и спортсменов в период снижения массы тела требует отдельной оценки.

Важен не только общий объём белка, но и его распределение в течение дня. Если основная часть белковой пищи употребляется однократно вечером, рацион может быть менее удобным для регулярного обеспечения организма аминокислотами. Более рациональным подходом является включение источников белка в основные приёмы пищи. После интенсивной тренировки полноценный приём пищи с белковыми продуктами помогает обеспечить восстановительные процессы, особенно если в течение дня спортсмен не получил достаточного количества белка.

При этом чрезмерное увеличение белковой доли не должно происходить за счёт углеводов, овощей, фруктов и других важных компонентов питания. Рацион дзюдоиста должен оставаться сбалансированным, поскольку развитие силы и сохранение мышечной ткани зависят не от одного питательного вещества, а от совокупности энергетических и восстановительных условий.

Углеводы как основной источник энергии при интенсивной работе

Для дзюдоиста углеводы имеют особое значение, поскольку интенсивные тренировочные занятия сопровождаются значительным расходованием

мышечного гликогена. Гликоген представляет собой форму хранения углеводов в организме и используется мышцами при выполнении физической работы. Чем выше интенсивность нагрузки и чем чаще спортсмен выполняет повторяющиеся скоростно-силовые действия, тем большее значение приобретает достаточное поступление углеводов с пищей.

При недостаточном потреблении углеводов спортсмен может испытывать трудности с поддержанием интенсивности тренировки. Это особенно заметно в занятиях, включающих продолжительные рандори, многократное повторение бросков, интервальные упражнения и силовые комплексы. В подобных условиях снижение доступности энергетических ресурсов может приводить к ухудшению качества технических действий. Утомление проявляется не только в уменьшении силы, но и в снижении точности движений, замедлении реакции и трудностях с сохранением правильного положения тела.

Основными источниками углеводов в рационе могут служить крупы, рис, гречка, овсянка, картофель, макаронные изделия, хлеб, фрукты и некоторые молочные продукты. Предпочтение следует отдавать разнообразным продуктам, которые обеспечивают не только поступление энергии, но и клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Простые углеводы могут использоваться в определённых ситуациях, например при длительных интенсивных занятиях или необходимости быстро восполнить энергетические запасы, однако они не должны полностью заменять полноценное питание.

Количество углеводов необходимо соотносить с характером тренировочного дня. В дни интенсивных спаррингов и объёмной физической подготовки потребность в них обычно выше, чем в дни отдыха или лёгкой технической работы. Такой подход позволяет поддерживать энергетическую обеспеченность без неоправданного избытка калорий.

Особое значение имеет питание после занятий. При высокой частоте тренировок восполнение запасов гликогена становится важной частью подготовки к следующей нагрузке. Восстановительный приём пищи, содержащий углеводы и белок, помогает одновременно обеспечить энергетические потребности и создать условия для восстановления мышечной ткани. В рекомендациях по распределению питательных веществ у физически активных людей подчёркивается, что значение имеет как общее суточное потребление углеводов и белка, так и их поступление в периоды, близкие к тренировочной нагрузке [3].

Жиры, витамины и минеральные вещества в рационе дзюдоиста

Жиры являются необходимой частью полноценного питания и выполняют ряд важных функций. Они участвуют в энергетическом обмене, обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов, входят в состав клеточных мембран и участвуют в синтезе биологически активных веществ. Полное или чрезмерное

ограничение жиров может отрицательно сказаться на общем состоянии организма, гормональной регуляции и восстановлении после нагрузок.

В рационе спортсмена желательно сочетать различные источники жиров. К ним относятся растительные масла, орехи, семена, рыба и другие продукты. Особое внимание следует уделять качеству жиров: ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся, например, в растительных маслах и морской рыбе, имеют важное значение для сбалансированного питания. При этом чрезмерное употребление жирной и жареной пищи непосредственно перед тренировкой может вызывать дискомфорт со стороны пищеварительной системы, поскольку такая пища часто переваривается медленнее.

Витамины и минеральные вещества не обеспечивают организм энергией непосредственно, но необходимы для нормального протекания обменных процессов, работы нервной системы, мышечного сокращения и поддержания костной ткани. Для дзюдоистов особое значение имеют железо, кальций, витамин D, магний, цинк и витамины группы B. Недостаток железа может отрицательно влиять на транспорт кислорода и выносливость, недостаточная обеспеченность кальцием и витамином D представляет риск для здоровья костной ткани, а нарушения поступления электролитов могут осложнять поддержание нормального водно-солевого баланса.

Риск недостаточного поступления микронутриентов повышается при однообразном рационе, длительном ограничении калорийности и исключении целых групп продуктов. Особенно внимательно необходимо относиться к спортсменам, которые регулярно снижают массу тела перед соревнованиями. При ограниченном питании количество витаминов и минералов может уменьшаться одновременно с общей энергетической ценностью рациона.

Необоснованный приём витаминных комплексов не является полноценной заменой разнообразного питания. Использование добавок должно опираться на оценку рациона, состояния здоровья и, при необходимости, результаты лабораторных исследований. В консенсусном документе Международного олимпийского комитета подчёркивается, что применение добавок целесообразно рассматривать после оценки питания и выявления конкретной потребности, поскольку не все продукты обладают доказанной эффективностью и гарантированной безопасностью [4].

Водный баланс и поддержание работоспособности во время занятий

Водно-электролитный баланс имеет непосредственное отношение к физической работоспособности дзюдоиста. Во время интенсивных тренировок организм выделяет тепло, а потоотделение становится одним из основных механизмов поддержания температуры тела. Вместе с потом теряется вода и определённое количество электролитов, прежде всего натрия. Если потери жидкости не компенсируются, может развиваться обезвоживание, способное отрицательно

влиять на сердечно-сосудистую деятельность, терморегуляцию и физическую работоспособность.

В условиях тренировочного зала интенсивное потоотделение может возникать даже при умеренной температуре окружающей среды. Причиной является сочетание высокой мышечной активности, плотного контакта с соперником, продолжительной работы в дзюдоги и недостаточных возможностей для охлаждения организма. Поэтому спортсмену необходимо учитывать не только объём выпиваемой воды, но и индивидуальную интенсивность потоотделения, продолжительность занятия и условия проведения тренировки.

В повседневной подготовке основой поддержания водного баланса обычно является регулярное употребление питьевой воды в течение дня. Не следует дожидаться выраженного чувства жажды после продолжительной нагрузки, особенно если тренировка проходит в жарком помещении. При продолжительных и интенсивных занятиях, сопровождающихся значительным потоотделением, могут быть полезны напитки, содержащие электролиты. Их применение должно соответствовать реальным условиям нагрузки, а не рассматриваться как обязательная часть каждой тренировки.

После занятия важно восполнить потерянную жидкость и обеспечить поступление питательных веществ. При этом не следует пытаться компенсировать все потери одномоментным употреблением чрезмерного количества воды. Скорость восстановления водного баланса зависит от объёма потерь, времени до следующей нагрузки и характера питания. Наличие натрия в рационе способствует удержанию жидкости, однако его количество также должно учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья.

Особенно опасны попытки намеренно ограничивать питьё для снижения массы тела перед взвешиванием. Обезвоживание может сопровождаться головокружением, нарушением терморегуляции, снижением концентрации внимания и ухудшением физической работоспособности. При выраженной потере жидкости возрастает риск серьёзных осложнений. Поэтому контроль массы тела не должен строиться на систематическом ограничении питьевого режима.

Заключение

Рациональное питание является одним из существенных условий успешной подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо. Оно обеспечивает организм энергией для выполнения скоростно-силовых и технических действий, поддерживает развитие мышечной системы, способствует восстановлению после интенсивных занятий и помогает сохранять оптимальный состав тела. Особое значение имеет грамотное регулирование массы тела с учётом весовых категорий, поскольку резкое снижение веса и обезвоживание могут ухудшать спортивную работоспособность и создавать угрозу здоровью.

Наиболее эффективной следует считать индивидуальную систему питания, основанную на разнообразном рационе, достаточном поступлении белков, углеводов и жиров, обеспеченности витаминами и минеральными веществами, а также поддержании водного баланса. Питание должно быть согласовано с тренировочным и соревновательным календарём, возрастом и функциональным состоянием дзюдоиста. Такой подход позволяет рассматривать спортивное питание не как временную меру перед турниром, а как постоянную составляющую профессиональной подготовки и сохранения здоровья спортсмена.

Список литературы

1. Ricci A. A., et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrition and Weight Cut Strategies for Mixed Martial Arts and Other Combat Sports // Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2025. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11894756/
2. Jäger R., Kerksick C. M., Campbell B. I., et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise // Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017. Vol. 14. Article 20. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5477153/
3. Kerksick C. M., Arent S., Schoenfeld B. J., et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrient Timing // Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017. Vol. 14. Article 33. URL: https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4
4. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J., et al. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2018. Vol. 28, No. 2. P. 104–125. DOI: 10.1123/ijsnem.2018-0020.
5. Burke L. M., Hawley J. A., Wong S. H. S., Jeukendrup A. E. Carbohydrates for Training and Competition // Journal of Sports Sciences. 2011. Vol. 29, Suppl. 1. P. S17–S27.
6. Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance // Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016. Vol. 116, No. 3. P. 501–528.
7. Reale R., Slater G., Burke L. M. Individualised Dietary Strategies for Olympic Combat Sports: Acute Weight Loss, Recovery and Competition Nutrition // European Journal of Sport Science. 2017. Vol. 17, No. 6. P. 727–740.
8. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological Profiles of Elite Judo Athletes // Sports Medicine. 2011. Vol. 41. P. 147–166.
9. Artioli G. G., Scagliusi F. B., Kashiwagura D. B., Franchini E., Gualano B., Lancha A. H. Development, Validity and Reliability of a Questionnaire Designed to Evaluate Rapid Weight Loss Patterns in Judo Players // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2010. Vol. 20, No. 1. P. e177–e187.
10. World Anti-Doping Agency. The World Anti-Doping Code: International Standard for Prohibited List. Montreal: WADA. URL: https://www.wada-ama.org/