

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Государственное учреждение "Научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта Республики Беларусь"



ПЕРВЫЕ ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ 2010 ГОДА В СИНГАПУРЕ:
методические рекомендации по питанию,
временной и климатической адаптации
и основам фармакологического
обеспечения спортсменов



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

Н.Г. Кручинский, М.П. Королевич, Е.А. Стаценко,
Т.В. Сержкина, Л.К. Дворецкий

**ПЕРВЫЕ ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 2010 ГОДА В СИНГАПУРЕ:
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ,
ВРЕМЕННОЙ И КЛИМАТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ОСНОВАМ
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Минск
ГУ «РУМЦ ФВН»
2010

УДК 796.01:61
ББК 75.0
П26

*Рекомендовано к изданию
экспертной комиссией НИИ физической культуры и спорта
Республики Беларусь
протокол № 4 от 04.06.2010 г.*

А в т о р ы: Н.Г. Кручинский, д-р мед. наук, доцент
М.П. Королевич, канд. мед. наук, доцент
Е.А. Стаценко, канд. мед. наук
Т.В. Сержкина, научный сотрудник
Л.К. Дворецкий, канд. пед. наук, доцент

Рецензент В.А. Остапенко, д-р мед. наук, профессор

П26 Первые летние юношеские Олимпийские игры 2010 года в Сингапуре: методические рекомендации по питанию, временной и климатической адаптации и основам фармакологического обеспечения спортсменов / Н.Г. Кручинский, М.П. Королевич, Е.А. Стаценко и др. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2010. – 48 с.

ISBN 978-985-6658-35-1

В методических рекомендациях даны основы фармакологического обеспечения для возрастной группы спортсменов 14–18 лет, особенности питания и питьевого режима, временной и климатической адаптации в условиях жаркого климата во время проведения I-х Летних Юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре.

В методических рекомендациях представлены данные по питанию юных спортсменов с учетом возраста, пола, климатогеографической зоны пребывания, характера и величины физических нагрузок.

Учитывая, что основное число участников олимпийских игр в Сингапуре является спортсменами, в отношении которых еще не исчерпаны педагогические средства повышения работоспособности, фармакологическая поддержка процессов адаптации и акклиматизации дана в минимально необходимом объеме. В связи с этим в настоящих рекомендациях приведена характеристика лишь ограниченного перечня фармакологических средств (ноотропы, мелатонин, адаптогены, витамины и минералы).

**УДК 796.01:61
ББК 75.0**

ISBN 978-985-6658-35-1

- © Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь», 2010
- © Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2010

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ГУОР – государственное училище олимпийского резерва;
НИИФКиС – научно-исследовательский институт физической культуры и спорта;
ОРС – оральные регидратационные соли;
ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты;
ППБЦ – продукты повышенной биологической ценности;
РСБ – ретинолсвязывающий белок (крови);
ЧСС – частота сердечных сокращений;

Список рекомендуемых источников

1. Богдан, А.С. Рациональное использование витаминно-минеральных комплексов в спорте: метод. рекомендации / А.С. Богдан; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: БГУФК, 2007. – 31 с.
2. Борисова, О.О. Питание спортсменов / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
3. Воронина, Т.А. Ноотропные препараты, достижения и новые проблемы / Т.А. Воронина, С.Б. Середенин // Эксперимент. и клинич. фармакология. – 1998. – Т. 61. – № 4. – С. 3–9.
4. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 1990. – 224 с.
5. Допинг и эрогенные средства в спорте / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
6. Кулиненко, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненко. – М.: Советский спорт, 2006. – 240 с.
7. Макарова, Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
8. Машковский, М.Д. Лекарственные средства / М.Д. Машковский. – 15-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: «Новая волна», 2006. – 1206 с.
9. Питание спортсменов / К.А. Розенблом [и др.]; под общ. ред. К.А. Розенблом. – Киев: Олимпийская литература, 2006. – 535 с.
10. Полиевский, С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
11. Сейфулла, Р.Д. Лекарства и БАД в спорте / Р.Д. Сейфулла [и др.], под ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003. – 320 с.
12. Королевич, М.П. Лекарственные средства и БАД в спорте: характеристика основных препаратов / М.П. Королевич, Т.В.Сережкина, Е.А. Стаценко; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респуб. Беларусь. – Минск: НИИФКиС, 2008. – 115 с.

Содержание

I. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ И В ПЕРИОД УЧАСТИЯ В I ЛЕТНИХ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2010 ГОДА В СИНГАПУРЕ	4
1.1. Роль питания при занятиях спортом.....	4
1.2. Особенности питания в условиях жаркого влажного климата	7
1.3. Продукты, которые используются для питания спортсменов.....	9
1.4. Режим питания	11
1.5. Общие рекомендации по организации питания	13
II. ПРОБЛЕМА ОБЕЗВОЖИВАНИЯ И КОРРЕКЦИЯ ВОДНО-ЭЛЕКТРОЛИТНОГО ОБМЕНА В КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СИНГАПУРА	14
2.1. Адаптация спортсменов к условиям жаркого климата.....	14
2.2. Лабораторные критерии дегидратации организма.....	17
2.3. Осмоляльность плазмы крови и рекомендации по восполнению потери организмом жидкости.....	22
2.4. Растворы оральных регидратационных солей	24
III. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРОЦЕССОВ АККЛИМАТИЗАЦИИ	26
3.1. Общие рекомендации по фармакологической поддержке тренировочно-соревновательного процесса	26
3.2. Рекомендации по использованию отдельных лекарственных средств	27
Ноотропные препараты	27
Фармакологическая коррекция процессов временной адаптации	28
Фитоадаптогены.....	30
Витамины и минеральные вещества.....	36
Список рекомендуемых источников.....	45

Производственно-практическое издание

Н.Г. Кручинский, М.П. Королевич, Е.А. Стаценко,
Т.В. Сережкина, Л.К. Дворецкий

**ПЕРВЫЕ ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 2010 ГОДА
В СИНГАПУРЕ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ,
ВРЕМЕННОЙ И КЛИМАТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ОСНОВАМ
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Методические рекомендации

Редактор И.И. Прокопенко
Художник обложки В.Н. Буневич
Компьютерная верстка Ю.М. Абрамчук

Подписано в печать 16.07.2010.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,59. Тираж 150. Заказ 75.

Издатель и полиграфическое исполнение:
государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр
физического воспитания населения»

ЛИ № 02330/049408 от 08.01.2009.

Ул. Игнатенко, 13, 220035, Минск.