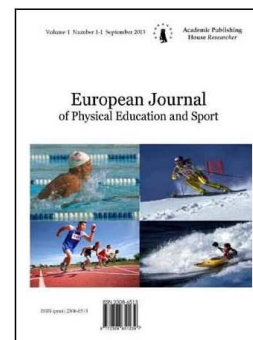


Copyright © 2014 by Academic Publishing House *Researcher*



Published in the Russian Federation
European Journal of Physical Education and Sport
Has been issued since 2013.
ISSN: 2310-0133
Vol. 4, No. 2, pp. 157-158, 2014

DOI: 10.13187/issn.2310-0133
www.ejournal7.com



UDC 611

Organizing the Nutrition of Athletes During the 2014 Sochi Olympics

¹ Mariya N. Khokhlova
² Konstantin A. Shatokhin

¹ Moscow Scientific and Practical Center of Medical Rehabilitation, rehabilitation and sports medicine, Department of Health in Moscow, Russian Federation
Sports medicine doctor

E-mail: massetter2007@yandex.ru

² Moscow Scientific and Practical Center of Medical Rehabilitation, rehabilitation and sports medicine, Department of Health in Moscow, Russian Federation
Registered dietitian

Abstract. This article is dedicated to the organization of the nutrition of athletes during the course of major sports events. The article addresses major issues in the optimization of athletes' nutrition. The author examines the issue of organizing nutrition through the example of the way it was done at the 2014 Sochi Olympics. The article notes the importance of getting full information on food in real time, which is crucial to preserving the athlete's shape and achieving better results.

Keywords: nutrition; ration; athlete; Olympics; losses of energy; recuperation.

Во время проведения крупных спортивных мероприятий необходимо оптимизировать не только разработку рационов питания для отдельных видов спорта, но и для отдельных соревнований и видов тренировок. Одной из основных задач данной оптимизации является полноценное восстановление работоспособности спортсмена. Восстановление работоспособности- непростая задача для спортсмена, тренера и команды, обеспечивающей рациональное питание спортсменов на соревнованиях, которая включает в себя возмещение потерь воды и электролитов, запасов гликогена в мышцах и печени, белка и т.д.

Данная задача была решена организаторами питания на Олимпийских играх в Сочи 2014 с помощью разработанной программы «Nutritional Desk», которая обеспечивала спортсменов всей необходимой информацией по составу блюд, пищевой, энергетической ценности, содержанию аллергенов и типов приготовления, аналоги которой использовались на предыдущих Олимпийских играх. При составлении рациона питания спортсмена на Олимпиаде Сочи 2014 учитывались основные принципы: адекватность, полноценность, сбалансированность, насыщенность, индивидуальность. Учитывался уровень энергозатрат у спортсменов высшей квалификации, рост энергозатрат от одного олимпийского цикла к другому. Принимая во внимание, что энергетические затраты зависят от вида спорта и величины нагрузки, учитывалась также и весовая категория спортсмена, проводился расчет энергетических затрат с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. В соревновательный период спортсмены сталкиваются с трудностями в соблюдении рекомендаций по питанию, что может быть связано с изменением привычного образа жизни, с переменой климата, распорядка тренировок, изменения питания вызванные

недоступностью необходимой и привычной пищи. Программа «Nutritional Desk» позволила как спортсменам, так и представителям команд получать полную информацию о пище в режиме реального времени, составлять рационы, исходя из своих потребностей, легко включая или исключая из рациона те или иные блюда, что, безусловно, способствовало росту спортивных достижений спортсменов.

УДК 611

Организации питания спортсменов во время Олимпийских игр Сочи 2014

¹ Мария Николаевна Хохлова

² Константин Анатольевич Шатохин

¹Московский научно-практический Центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы, Российская Федерация
врач спортивной медицины

E-mail: masseter2007@yandex.ru

²Московский научно-практический Центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы, Российская Федерация
врач диетолог

Аннотация. Статья посвящена организации питания спортсменов во время проведения крупных спортивных мероприятий. В ней рассмотрены основные проблемы оптимизации питания спортсменов. Приведен пример организации питания во время проведения Олимпийских игр Сочи 2014 г. Отмечена важность получения полной информации о пище в режиме реального времени необходимой для сохранения физической формы спортсмена и достижения более высоких результатов.

Ключевые слова: питание; рацион; спортсмен; Олимпийские игры; энергетические траты; восстановление.