



Автор: В. И. Дубровский.

Питание на дистанции является одним из важных факторов, влияющих на состояние спортсмена, на характер окислительно-восстановительных реакций, и в конечном итоге определяет уровень работоспособности...

В велогонках расход энергии составляет более 5000 ккал. Большие физические нагрузки приводят к уменьшению содержания гликогена в мышцах, печени, а он является основным энергетическим материалом для организма спортсмена. Развивающееся утомление приводит к усилению процессов торможения в ЦНС, а это влечет за собой угнетение гликогенолиза в печени. Обе эти причины приводят к понижению содержания сахара в крови, а следовательно, к ухудшению снабжения им работающих мышц и нервной системы. Все это делает необходимым пополнение энергетических ресурсов в процессе прохождения спортсменом дистанции.

Основная задача питания на дистанции состоит в восполнении энергетических, водных и минеральных ресурсов организма гонщика, а также в поддержании нормальной концентрации сахара в крови.

Из основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов) главным источником энергии являются углеводы. Содержатся они преимущественно в растительных продуктах—хлебе, крупах, картофеле, сахаре, овощах, фруктах. В организме человека углеводы накапливаются в виде животного крахмала — гликогена, который откладывается в печени, мышцах и других органах. В процессе работы мышцы используют энергию, образующуюся при распаде гликогена. Если количество гликогена недостаточно, то мышцы получают его дополнительно из печени через кровь в виде глюкозы. Благодаря тому, что глюкоза легко всасывается в кровь, она является ценным продуктом питания спортсменов, особенно во время выполнения длительных физических нагрузок.

При составлении напитка необходимо учитывать неодинаковую скорость эвакуации различных пищевых продуктов из желудка в кишечник и их усвоение.

Питательная смесь должна быть жидкой, богатой витаминами, углеводами, различными солями, приятной на вкус, теплой. Нами применяется напиток, включающий: отвар геркулеса (или овсяного толокна), 150 г сахара, 100 г глюкозы, 30 г меда, 5 г аскорбиновой кислоты, 5 г лимонной кислоты (или 2—3 лимона), 100 мл сиропа шиповника с витамином «С» или черносмородинового варенья, 10 г поваренной соли, 10 г глицерофосфата, 10—15 таблеток поливитаминов на 1 л воды. Соотношение отдельных частей напитка зависит от индивидуальных особенностей и вкуса спортсменов. Питательная смесь готовится за 1—2 часа до гонки и разливается во фляги.

Кроме напитка спортсмен должен иметь с собой еще флягу с куриным бульоном, сахар, брикеты глюкозы с витамином «С». Эти продукты могут быть использованы в промежутках между приемом напитка.

Во время длительных соревнований, когда расход углеводов значительный, источником

энергии служит жир. Однако жир труднее усваивается организмом. Первоначально жир подвергается распаду на более простые вещества, которые, в свою очередь, также расщепляются. При этом у спортсмена увеличивается содержание продуктов распада жира в крови, в результате чего развивается так называемый ацидоз (излишнее накопление кислот в крови). Развитие ацидоза понижает работоспособность спортсмена. Лимонная кислота, входящая в состав напитка, способствует снижению в организме спортсмена продуктов распада жира. Следовательно, своевременный прием питательной смеси, содержащей лимонную и другие кислоты, может предупредить явления ацидоза и естественно облегчить прохождение дистанции спортсменом. Кроме того, после окончания соревнований необходимо принять 2—3 таблетки метионина и 50—100 мл раствора глюкозы; вечером принять 2 таблетки витамина B12 и 2 таблетки оротата калия. Такое сочетание препаратов приводит к более быстрому восстановлению запасов гликогена в мышцах, печени и других органах, устраняет гипоксическое состояние печени и способствует предупреждению жировой инфильтрации печени. Известно, что инфильтрация печени жиром тормозит усвоение глюкозы клетками печени. В последующие дни необходимо ограничить прием животных жиров, заменив их растительными маслами, пища должна быть значительно обогащена углеводами. Необходим также прием препаратов железа с аскорбиновой кислотой и глицерофосфатом, а также белков.

Таким образом, питание спортсменов на дистанции и прием фармакологических препаратов после гонки дает возможность уменьшить те неблагоприятные сдвиги, которые имеют место после больших физических нагрузок.

Источник: Велосипедный спорт. Ежегодник-М:ФиС, 1980, с.50-51