

Автор: Г. Р. Сайдхужи.

Высокий уровень работоспособности в групповой гонке зависит от полноцен-ного энергообеспечения организма гонщика. Для компенсации энерготрат во время тренировочной работы...

...при подготовке к соревнованию, активизации метаболических процессов (обмен веществ) и процессов восстановления работоспособности необходимо, чтобы организм велосипедиста обладал адекватным (соответствующим) количеством энергии и получал нужное питание.

Несоблюдение принципов сбалансированного питания при высоком объеме и интенсивности тренировочных нагрузок (например, при подготовке к соревнованиям) приводит к тому, что в организме велосипедиста создается неблагоприятный фон для проявления высокого уровня работоспособности. При современных тренировочных нагрузках спортсменов высокой квалификации (150—200 км в день) потребность в общей калорийности питания в сутки определяется в пределах 7000—8000 ккал.

Потребность организма в основных пищевых веществах зависит от общей калорийности рациона. Калорийность каждого пищевого вещества рассчитывается в процентах от общей калорийности рациона.

С учетом формулы сбалансированного питания белки должны составлять 11%, жиры — 30%, углеводы — 59%.

Некоторое снижение процентной доли белка в высококалорийном рационе не должно смущать, так как спортсмены получают его с другими продуктами. Чрезмерное увлечение некоторых велосипедистов потреблением одного мяса оказывает неблагоприятное влияние на организм. На долю жиров в рационе приходится 30% общей калорийности, что равноценно потреблению примерно 200 г сливочного масла. Очень важно, чтобы не менее 30—40 г жиров приходилось на растительные масла (полиненасыщенные жирные кислоты), хотя обычная ежедневная потребность в них всего 2%. Врачи, тренеры, составляющие меню в период учебно-тренировочных сборов, и сами велосипедисты, определяющие рацион, нередко забывают о растительных жирах. Дефицит их в меню приводит к снижению эффективности усвоения энергии и в конечном итоге может вызвать стресс (перенапряжение).

Важнейшей составной частью питания являются овощи и фрукты, которые служат поставщиками витаминов С, Р, группы В, каротина, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитанцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов. Кроме того, овощи и фрукты необходимы для нормального регулярного функционирования кишечника. Овощи обладают еще одним важным свойством — они значительно увеличивают секрецию (выделение) пищеварительных соков и усиливают их ферментативную активность. Как показали исследования, в

период интенсивных нагрузок ферментативная активность пищеварительных соков значительно снижается.

Благодаря содержанию значительного количества щелочных солей и микроэлементов щелочноземельных металлов овощи и фрукты выполняют важную роль в нормализации щелочно-кислотного равновесия.

Основной процент рациона приходится на углеводы — главные источники снабжения организма энергией. Пренебрегая гарнирами (макаронными изделиями, крупами, картофелем), многие велосипедисты теряют энергетические ценности, которые они пытаются часто покрыть пирожными, сахаром, шоколадом. Безусловно, сахар — «чистый» углевод с высокой калорийностью (100 г — 390 ккал) — широко используется при питании в ходе гонки. Однако увлечение сахаром в суточном рационе не оправдано и ведет к перегрузке центральной нервной системы, так как сахар — сильный раздражитель.

При составлении меню велосипедисту следует обращать внимание на содержание в продуктах солей фосфора, кальция, железа, магния и других микроэлементов, которые, с одной стороны, способствуют сохранению высокой работоспособности в гонке, а с другой — используются в профилактических целях против судорог, которые могут возникнуть в самые трудные моменты гонки.

Весьма важный вопрос — питьевой режим. Велосипедист должен выпивать за сутки не менее 2—2,5 литра воды. Спортсмен должен приучить себя к питью в ходе тренировок как «чистой» воды, так и различных питательных растворов. Гонщику необходимо избегать двух крайностей. Нельзя себя «пересушивать», вместе с тем обильное питье является дополнительной значительной нагрузкой на сердечно-сосудистую и выделительные системы и одновременно способствует выхолащиванию из организма столь необходимых для высокой работоспособности микроэлементов и солей. Чрезмерная жажда в процессе тренировочных занятий нередко служит одним из ранних признаков наступления перетренировки.

Повышению работоспособности в ходе гонки на дистанции способствует использование в повседневном рационе таких дефицитных для равнинных районов продуктов, как горный мед (до 100 г в сутки), фрукты, ягоды, овечий сыр, консервированная морская капуста, рыбные морские продукты, грибные блюда. Не противопоказано и употребление натурального мумиё: до 0,5 г в сутки сериями до двух недель с учетом последних дней подготовки перед гонкой и участия в соревнованиях. Перерывы в принятии мумиё — 7 — 10 дней.

Во время напряженных тренировочных занятий, а также в период восстановления после нагрузки для ощелачивания организма рекомендуется употребление щелочных минеральных вод типа боржоми и др.

Питание в период, предшествующий соревнованиям, создает соответствующий фон для повышенной работоспособности в ходе гонки. В этот период желательно увеличить

применение углеводов, включив в меню картофельные котлеты, варенье, тертую морковь с сахаром, мед, различные муссы — клюквенный, яблочный, из кураги, чернослива.

Витаминизация

Накануне соревнования и в ходе него необходимо использовать продукты с высокой витаминной ценностью из-за высокого уровня энерготрат велосипедистов. В этот период спортсмен нуждается в повышенном потреблении витаминов.

Комплекс витаминов положительно влияет на эффективность дыхания и силовые показатели мышц, на течение белкового, углеводного и гормонального обмена, на состояние окислительных процессов в восстановительный период и быстроту восстановления работоспособности в ходе соревнований. При соблюдении оптимальной дозировки, установленных сроков и регулярности приема витаминов у велосипедистов увеличиваются мышечная выносливость и скорость двигательных и координационных реакций, улучшается выполнение психологических тестов, повышается переносимость гипоксии (недостатка кислорода).

Комплекс витаминов «Аэровит» обладает анаболическим стимулирующим действием, уменьшает катаболический эффект, вызываемый стрессовыми воздействиями, что особенно важно в период участия в шоссейных гонках продолжительностью до 3—4 часов.

У велосипедистов, регулярно проводящих курсы витаминизации, отмечается меньшая частота изменений ЭКГ, т. е. стабильное хорошее состояние сердечно-сосудистой системы в соревновательном периоде.

«Аэровит» применяют по одной таблетке два раза в день. Для повышения уровня алактатных механизмов обеспечения работоспособности (для резкого энергичного финиширования) необходим прием препарата не менее 20 суток.

Часы приема: утром за завтраком, при одноразовых тренировках и соревнованиях — в первую половину дня, в обед, а при двух-трехразовых тренировках и вечерних выступлениях — за ужином.

Витаминные препараты целесообразно принимать по прерывисто-курсовой схеме. Двадцати-двадцатипятидневный курс в период, предшествующий соревнованиям, с перерывами в 5—7 дней. Во время хода соревнований прием витаминов продолжается. Категорически запрещается прерывать прием витаминов сразу после окончания гонки, необходимо захватить восстановительный период — 5—10 дней в зависимости от напряженности выступлений и времени года (весенне-летний сезон).

В осенний период, при включении в суточный рацион достаточного количества фруктов и овощей, необходимость в витаминных препаратах уменьшается.

У некоторых велосипедистов бытует неверное представление о том, что прием

завышенных доз витаминов в день соревнований и непосредственно перед гонкой обеспечивает повышение работоспособности.

Работы сотрудников Института питания АМН и ЛНИИФКа доказывают нецелесообразность активного воздействия на работоспособность с помощью высоких доз витаминов (на фоне оптимальной обеспеченности).

Питание на дистанции

Важную роль для сохранения высокой работоспособности в ходе гонки играют питание и питье на дистанции.

Питание должно пополнять энергетические, водные, минеральные ресурсы и помогать поддержанию концентрации сахара в крови.

На первом месте стоят легкоусвояемые углеводы: сахар пиленый, зефир, пастила, мармелад.

В настоящее время наиболее популярны отвары, приготовленные из овсяной крупы (или овса). Овсянка кроме значительного количества углеводов содержит липотропные вещества — метионин и холин.

Целесообразно в групповой гонке начинать питание не с сахара, который быстро всасывается в неизмененном виде через слизистую оболочку кишечника, а с размоченных сухофруктов (изюма, кураги, чернослива — косточки вынуть) и свежих фруктов (апельсинов, яблок, бананов), которые усваиваются медленнее и пополняют повышенные траты минеральных веществ.

Большой энергетический потенциал приобретают велосипедисты во время соревнований, употребляя сладкие рисовые котлетки, отварное куриное мясо и другие мягкие кулинарные изделия.

Таким образом, в целях успешного участия в продолжительных (150—180 км) групповых шоссейных гонках следует обратить основное внимание тренеров и спортсменов на два главных фактора.

Первый: высокая специальная работоспособность на финише может быть достигнута только на основе предшествующей правильной организации тренировочной работы, режима питания, восстановления и накопления энергии.

Второй: успешному выступлению в соревновании содействует своевременное принятие в ходе гонки рекомендуемого питания и питья до появления признаков голода и снижения работоспособности, т. е. не позднее 1,5 часа с момента начала гонки и обязательно еще раз за 40—50 км до финиша.

Если не принимать во внимание эти факторы, то снижение работоспособности и психической активности в предфинишной ситуации не позволяет спортсмену

финишировать во главе гонки.

Приведенные в статье рекомендации помогут тренерам и спортсменам опорных пунктов олимпийской подготовки, всем спортивным организациям ДСО, культивирующим велосипедный спорт на шоссе, ускорить решение задачи по ликвидации отставания в уровне спортивного мастерства велосипедистов, выступающих в групповых шоссейных гонках. Источник: Велосипедный спорт.Ежегодник-М:ФиС,1978,с.23-25.