

4. Попов А. В. Эволюция средств и методов тренировки и рекордных достижений в спортивном плавании / А.В. Попов, Л.И. Таран, Л.В. Партыка // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 3. – С. 22–25.

**ПРУДНИКОВА М.С.**, к.физ.вос., доцент

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Аннотация.** В тезисе представлены принципы питания профессиональных велосипедистов-гонщиков.

**Ключевые слова.** Питание, велосипедист.

**Введение.** Важным условием спортивного долголетия велосипедиста-гонщика является рациональное питание, которое имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов на протяжении длительного времени. Несбалансированное питание отрицательно сказывается на подготовке и ограничивает работоспособность [2].

Значительный объем тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов требует ежедневно питательные вещества в определенной пропорции. Чтобы удовлетворить энергетическую потребность необходимо регулярно потреблять различную пищу. Однако при традиционных приемах пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) нельзя употребить необходимое количество продуктов питания для покрытия суточного расхода энергии в дни напряженных тренировок и соревнований. Поэтому довольно часто велосипедисты испытывают дефицит отдельных нутриентов, затруднения определенных видов энергопревращений и в увеличении должного уровня общего энергообеспечения. В этом случае возникает повышенный риск развития утомления и состояния перетренированности, снижения резистентности к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов (дисадаптация) [3].

**Цель исследования.** Выявить особенности питания велосипедистов-гонщиков высокого класса.

**Результаты исследования.** Энергетические потребности велосипедистов определяются основным обменом (зависящим от возраста, пола, гомеостаза и «вегетативного паспорта» велосипедиста), термогенезом, обусловленным потреблением пищи и двигательной активностью [5]. Ежедневные затраты энергии нередко превышают 6000-8000 ккал. Во многом благодаря правильному (адаптационному) питанию сохраняется уровень физического состояния, обеспечиваются коллоидно-осмолярные свойства крови, адекватное кровообращение метаболизма и гидратация тканей, происходит реконструкция

клеточных структур и ферментов и наблюдается оптимальное функционирование органов и систем организма [3].

Поддержание сбалансированности нервной, гормональной, иммунной и метаболической систем велосипедиста во время тренировок, соревнований и в период восстановления представляется ключевым моментом в сохранении здоровья, достижения высоких результатов и спортивного долголетия.

Поэтому в велосипедном спорте существует своя специфика питания велосипедистов высокого класса. В питании велосипедистов-гонщиков основным компонентом являются углеводы, так как они помогают регулировать метаболизм жиров и протеинов, а также обеспечивают нормальную работу нервной системы при длительной работе. Кроме того, организм преобразует углеводы в глюкозу для удовлетворения энергетических потребностей и обеспечения некоторого ее запаса в мышцах и печени в виде гликогена. Наличие гликогена в мышцах определяет способность переносить нагрузки во время тренировки и соревнований. Также важен выбор различных видов углеводов, которые бывают двух типов: простые и сложные. Простые углеводы, например сахар, усваиваются организмом очень быстро. Это приводит к быстрому росту уровня глюкозы в крови и образованию инсулина, переносящего глюкозу к клеткам. С другой стороны сложные углеводы, как, например, крахмал, содержащиеся в макаронных изделиях и хлебе, усваиваются гораздо медленнее. Эти углеводы постепенно повышают уровень глюкозы в крови. Сложные углеводы лучше подходят при выполнении продолжительной работы. Следует отметить, что макаронные изделия не требуют длительного переваривания в желудке, они усваиваются довольно быстро. Готовить макаронные изделия – не переваривая. Это замедлит их переваривание в желудке и обеспечит плавное повышение уровня глюкозы в крови.

Небольшое количество жира не повредит. Действительно употребление большого количества жирной пищи вредит нашему организму. Однако при отказе от жиров спортивная форма может ухудшиться, а ежедневная активность снизиться. Жир является важным источником энергии. Он также является необходимым компонентом нервных волокон. Жир поддерживает и охраняет внутренние органы. Подкожный жировой слой играет важную роль в регулировании температуры тела. Когда ограниченный запас гликогена в организме полностью исчерпан, можно рассчитывать на свободные жирные кислоты, являющиеся источником энергии. Использование этих кислот замедлит процесс истощения организма и продлит период получения физической нагрузки.

Жир также обладает уникальной способностью абсорбировать и удерживать ароматы, присущие большинству блюд. Вместо полного отказа от жира следует сбалансировать его потребление. Попытаться снизить ежедневный рацион на 20-25 калорий и по возможности отказаться от жиров в чистом виде, как, например, сливочное масло. При приготовлении пищи использовать растительное масло, например, оливковое или подсолнечное, содержащие незначительное количество жира.

Хотя пополнение организма протеином не является основным источником поступления энергии, он необходим для роста, восстановления и поддержки тканей организма. Кроме того, гемоглобин, антитела, ферменты и многие гормоны образуются за счет протеина. Во время проведения тяжелых тренировок и в соревнованиях следует увеличить долю протеина в рационе.

Параллельно с диетой, т.е. со сбалансированным питанием гонщика необходима плавная и постепенная борьба с лишним весом. Необходим правильный выбор питания во время тренировки и соревнований. Ввиду того, что многие велосипедисты испытывают трудности при приеме пищи во время получения нагрузки, особенно во время выполнения интенсивной работы, им рекомендуется принимать спортивные напитки, содержащие 6-8 % углеводов, что обеспечивает поступление глюкозы, при котором не тратится время, необходимое на усваивание твердой пищи вашим желудком. Следует помнить, что напитки с высоким содержанием углеводов могут вызвать спазмы в желудке, что, в свою очередь, отразится на спортивной форме.

*Питание велосипедиста во время гонки* играет одну из основных ролей в достижении высоких результатов. Неправильное питание может разрушить всю подготовку. Правильно питаться следует начинать ещё до начала сезона, а в течении всего сезона и в период тренировочной деятельности выбирать правильные продукты в нужных пропорциях для поддержания своего «боевого» веса и хороших физических кондиций.

*Питание перед гонкой.* За 2-3 дня до большой тренировки или гонки должны сконцентрироваться на своем рационе и использовать диету, богатую углеводами при употреблении большого количества жидкости. Во время завтрака следует принимать пищу с большим содержанием углеводов, например, зерновые хлопья, макаронные изделия и фрукты. Во время обеда и ужина блюда, приготовленные из бобов или фасоли, а также вареную чечевицу рис, разнообразные макаронные изделия, картофель, овощи и мясо, например, белое мясо кур или постный бифштекс.

Не употреблять продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты. Когда наступает день соревнований, пищу следует принимать не позднее, чем за три часа до гонки. Если гонка намечена на раннее утро, выбрать время, чтобы хорошо позавтракать так, как необходимо запастись калориями. Приблизительно за 40 минут до старта рекомендуется съесть один банан или шоколадку (энергетический батончик), и выпить от 240 до 480 г, в зависимости от погоды, спортивного энергетического напитка. Это добавит некоторое количество необходимого «топлива» перед стартом.

*Прием пищи во время тренировки и соревнований.* Во время гонки продолжительностью от 4 до 6 часов велосипедисты обычно теряют от 2500 до 5000 калорий. Хорошо тренированный велосипедист, может сэкономить от 1600 до 2000 калорий. Поэтому велосипедист должен принимать пищу во

время гонки, чтобы избежать критической потери калорий – состояния, при котором он полностью теряет силы и не может продолжать гонку.

Рекомендуется принимать самую простую пищу, богатую углеводами, например, энергетические батончики, печенье, или фрукты – бананы. Спортивные напитки с высоким содержанием углеводов быстро поступят в энергетическую систему – на это обычно потребуется около 10 минут.

Начинать принимать пищу как можно раньше, в первые два часа езды, а затем принимать пищу каждый последующий час. Избегайте употребления энергетических батончиков с высоким содержанием жира и протеина. Во время гонки необходимы углеводы, которые на этикетке любого продукта должны стоять на первом месте. Очень важно начать принимать пищу и пить до того, как почувствовали голод и гидратизированное состояние.

**Выводы.** Отсюда следует, что резервы основных метаболитов, воды и кислорода в организме велосипедиста весьма ограничены, для поддержания высокого уровня работоспособности, требуемой скорости и объема адаптационных изменений в процессе тренировки заставляет придерживаться сбалансированного питания, т.е. правильно разработанной диеты, которая восполняет метаболические резервы по мере их расходования.

**Перспектива дальнейших исследований.** В дальнейшем планируется изучить потребности велосипедистов-гонщиков в основных пищевых веществах после больших и значительных тренировочных нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки.

#### **Список использованной литературы**

6. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

7. Осадчий В.П. Система поэтапного контроля и управления развитием физических качеств при подготовке велосипедистов высокого класса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Осадчий. – К., 1981. – 23 с.

8. Петров С.В. Построение тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации с учетом соотношения силовых и скоростных характеристик педалирования [на материале командной гонки преследования на треке]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Петров. – К., 1991. – 24 с.

9. Полищук Д.А. Управление тренировочным процессом велосипедистов на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности / Д.А. Полищук // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – №1. – С. 36–42.

10. Прудникова М.С. Построение тренировочного процесса юных велосипедисток 12-15 лет с учетом становления специфического биологического цикла: дис. ... к-та физ. вих. наук: 24.00.01 / Прудникова Марина Сергеевна. – Х., 2011. – 282 с.