

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Эффективность применения биологически активных добавок ДИСКАВЕРИ и ЛЕЦИТИН компании АРТ ЛАЙФ у спортсменов **В.Е. ТЫЧЕНКО**, главврач краевого врачебно-физкультурного диспансера, **В.С. БЛИЗНЕВСКАЯ**, заслуженный тренер республики, канд. пед. наук, **А.В. УШАКОВА**, врач-нутрициолог, психолог

Уровень развития лыжного ориентирования в нашей стране уже подошел к той отметке, когда для повышения результатов недостаточно совершенствования методик тренировочного процесса. Необходимо повышение резервов организма спортсменов для того, чтобы справиться с возрастающими тренировочными нагрузками, ускорить течение восстановительных процессов в перерывах отдыха и при этом не ослабить здоровье спортсмена.

О полноценном питании спортсменов дается множество рекомендаций, но тренерам в реальной практике почти невозможно их придерживаться. Ведь главная цель – обеспечение организма всеми необходимыми веществами, витаминами и микроэлементами и достичь ее, используя обычные продукты питания, невозможно. Поэтому появившиеся в последние годы биологически активные добавки к пищевому рациону могут стать хорошим помощником организму спортсменов.

Чтобы исследовать этот вопрос глубже, авторы данной статьи провели совместный эксперимент по применению биологически активных добавок (БАД), разработанных компанией АРТ ЛАЙФ в рационе питания лыжников-ориентировщиков команды Красноярского государственного технического университета во время проведения учебно-тренировочного сбора по подготовке к чемпионату России и чемпионату мира по лыжному ориентированию 2000 года. В эксперименте участвовали 10 спортсменов: пять кандидатов в мастера спорта (КМС), четыре мастера спорта России (МС) и один мастер спорта международного класса (МСМК) по лыжному ориентированию.

Основная цель подготовки в лыжном ориентировании заключается в выводе спортсменов на уровень наивысшей спортивной формы к середине декабря и удержание этой формы до середины марта. За этот период проводится несколько этапов крупных российских и международных соревнований. Поэтому объемы, интенсивность и качество тренировочной работы в зимние месяцы почти схожи.

Суть эксперимента заключалась в том, что спортсмены использовали в рационе питания биологически активные добавки ЛЕЦИТИН (по 1 чайной ложке 2 раза в день) и ДИСКАВЕРИ (по 1 таблетке 2 раза в день) с 1 по 25 февраля 2000 года. Рекомендации давались врачами-нутрициологами компании АРТ ЛАЙФ. Объем и качество выполненной за этот период работы сравнивались с аналогичными показателями этих же спортсменов за период с 1 по 25 января 2000 года. Дозировка нагрузки на тренировках чисто функциональной направленности в этой группе на протяжении четырех лет определяется с помощью контроля электрокардиограммы (ЭКГ), снимаемой у спортсменов сразу после выполнения тренировочных заданий. Здесь же проводится коррекция объема выполняемой каждым спортсменом работы,

чтобы добиться максимального тренировочного эффекта у всех участников тренировки, не вводя их в состояние перегрузки.

В результате проведенной работы было зарегистрировано достоверное повышение объема циклической нагрузки, выполненное за период проведения эксперимента, на 30%. Средний показатель объема лыжной нагрузки группы спортсменов ($n=10$) в январе (25 дней) составил 478 км, а за аналогичный период в феврале – 623 км. Динамика выполнения тренировочной работы за контрольный и экспериментальный периоды отражена на рис. 1.

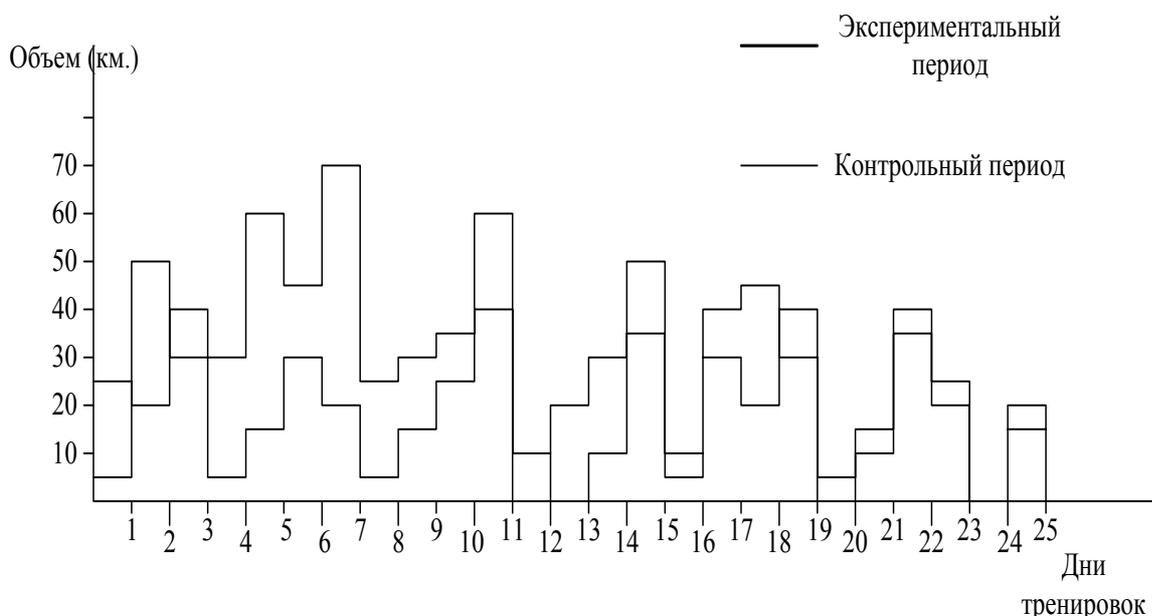


Рис. 1.

Изменение качества работы выразилось в повышении процента высокоинтенсивного объема с 16% (77 км) в январе до 33% (204 км) в феврале. Высокоинтенсивная работа – это лыжная нагрузка, выполняемая при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин и выше. Динамика выполнения высокоинтенсивной работы за контрольный и экспериментальный периоды отражена на рис. 2.

Ежедневное употребление БАД привело к возможности повышения объема, интенсивности и, соответственно, времени тренировок, а контроль состояния сердечно-сосудистой системы позволил управлять этим процессом без опасения перегрузки. Параллельно с контролем ЭКГ спортсмены подвергались биологическим исследованиям перед экспериментом, во время его проведения и после окончания. Результаты исследования показали, что нарушений и отклонений биологических систем организма не выявлено, проведенные биохимические анализы не показали отрицательных изменений в организме. Было проведено иммунологическое исследование – отклонений нет.

Результаты проведенного эксперимента выразились не только в готовности спортсменов выполнять больший объем работы на тренировках, но способствовали усилению общего эмоционального и волевого настроя его участников на проходящие во время эксперимента и следующие за ним соревнования по лыжному ориентированию. На чемпионате России по лыжному ориентированию 14-19 февраля 2000 года Ольга Хохлова стала чемпионкой страны

в эстафете, Елена Карчевская заняла пятое место на маркированной дистанции. Генрих Хохлов и Валерий Шевченко заняли соответственно 14 и 16 места в спринтерской гонке. Для этих спортсменов их результаты явились самыми высокими за все время занятий лыжным ориентированием.

Спустя неделю после завершения нашего эксперимента один из его участников, Владислав Кормщикова, на Чемпионате мира 2000 года по лыжному ориентированию стал двукратным чемпионом мира.

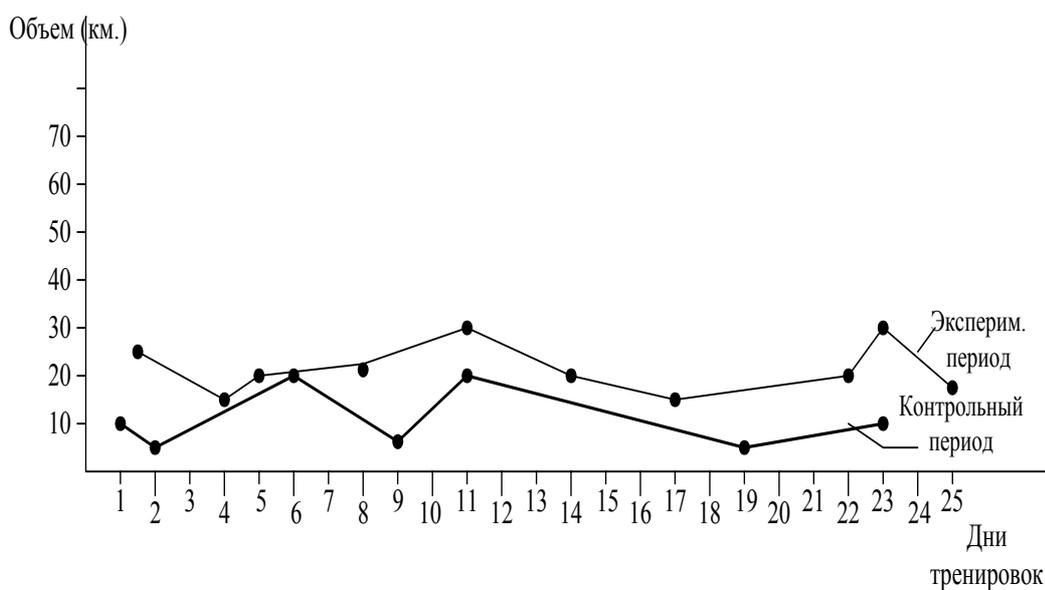


Рис. 2.