**Питание спортсменов-ориентировщиков.**

Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин

Увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует поиска дополнительных средств, повышающих спортивные результаты. Одно из этих средств — правильное питание и восстановление организма спортсмена после тренировки и соревнований.

«Глядя, как некоторые бегуны едят бифштексы перед стартом, можно подумать, что они боятся умереть с голоду на первых же 50 м дистанции»,— эти слова принадлежат новозеландскому тренеру А. Лидьярду. Традиционные заблуждения о предстартовом питании вскрыл также шведский ученый П. Остранд: «Миф номер один — это твердое убеждение, что белок (мясо, рыба, птица) способствует росту результатов. Тот факт, что мышцы построены из белка, заставляет некоторых верить, что его дополнительная порция содействует росту мышц и их силы».

В настоящее время нет достаточно полных данных по рационам питания спортсмена (даже для представителей видов спорта, глубоко изученных специалистами и учеными), равным по калорийности суточным энергозатратам, и действительным потребностям сгорания в пищевых продуктах. Спортсмены в первую очередь должны упорядочить потребление продуктов в пределах формулы сбалансированного питания для здорового человека, которая показывает потребность взрослого организма в основных пищевых веществах и энергии.

Мы приведем наиболее важные практические советы по питанию, витаминизиции, средствам восстановления, нашедшим отражение в официальных отечественных рекомендациях.

Ориентирование можно отнести к видам спорта, связанным с длительными физическими нагрузками. Средние величины энергозатрат для этих видов лежат в пределах 5500—6500 кал. Для нормальной деятельности человека пищевые вещества должны поступать в оптимальных соотношениях: избыток так же вреден, как и недостаток. По формуле сбалансированного питания рекомендуется следующее соотношение белков, жиров и углеводов: 14, 30 и 56%.

С возрастанием энергозатрат во время интенсивных тренировок и соревнований повышенное содержание белка может отрицательно повлиять на организм. При калорийности в 4500 кал. белок должен быть снижен до 13%, при 5500 кал.—до 12 и при 8000 кал. - до 11. Для оптимального снабжения организма белком необходимо выдерживать соотношение между животным и растительным белком 1:1. Растительные масла должны составлять примерно 25% общего количества жира.

При интенсивной физической нагрузке потребление углеводов может доходить до 700—900 г в сутки. Основное количество углеводов организм получает в виде крахмала, содержащегося в растительных продуктах. Простые сахара (например, глюкоза) очень быстро всасываются через слизистую оболочку кишечника. Однако избыточное потребление сахара (свыше 100 г) за один прием может резко увеличить его количество в крови, что не полезно.

При занятиях спортом отмечена повышенная потребность организма в ряде витаминов. Однако неразумное увлечение ими иногда ухудшает самочувствие. Приводим данные по потреблению витаминов на каждые 1000 кал. продуктов питания: аскорбиновая кислота (витамин С)—35 мг, рибофлавин (витамин Вг)—0,8 мг, тиамин (витамин Bi)—0,7 мг, ниацин (РР)—7 мг, витамин А—0,3 мг, витамин Е — 2 мг. Это — суточная потребность в витаминах, зависящая от уровня энерготрат (для циклических видов спорта).

Правильная организация питания играет большую роль в повышении работоспособности и восстановлении организма спортсмена. Распределение калорийности суточного рациона зависит от времени проведения основной тренировки. При дневной тренировке (до обеда) завтрак должен иметь углеводную направленность, быть достаточно калорийным, небольшим по объему, легко усвояемым. Не рекомендуются продукты с высоким содержанием жиров и клетчатки. В табл. 7 дано примерное распределение суточного рациона.

**Примерное распределение суточного рациона**

|  |  |
| --- | --- |
|   | Калорийность, % |
| Тренировка в первой половине дня | Тренировка во второй половине дня |
| Завтрак | 25 | 30-35 |
| Пищевые восстановительные средства до и после тренировки | 10 | --- |
| Обед | 35—40 | 30-35 |
| Пищевые восстановительные средства после тренировки | --- | 5-10 |
| Ужин | 25 | 20-25 |

Во время тренировок рекомендуется питаться 5—6 раз с учетом употребления пищевых восстановительных средств.

В ужин целесообразно включать творог, рыбные блюда, каши. Перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши, служащих дополнительным источником белков и способствующих ускорению процессов восстановления. Улучшая пищеварение, кефир и простокваша оказывают подавляющее воздействие на болезнетворные и гнилостные микробы. Спортсменам, делающим утреннюю разминку до завтрака, рекомендуется перед пробежкой выпить 3/4 стакана теплого киселя или чая с вареньем и печеньем, что способствует «мягкому» введению в работу пищеварительных органов и предотвращает язвенные заболевания.

Воды в рационе должно быть 2—2,5 л с учетом чая, молока, супов, а также воды, содержащейся в различных фруктах и овощах. Иногда спортсмены, утоляя жажду, злоупотребляют питьем, что ухудшает работу сердечно-сосудистой системы и почек, приводит к вымыванию из организма минеральных солей, аминокислот и витаминов. Нужно помнить, что даже при большой потере воды организм может удержать в сутки 1—1,5 л. В условиях жаркого климата потребление воды надо увеличивать против обычного не более чем на 1—1,5 л.

Повышенное чувство жажды объясняется торможением слюноотделения при мышечной деятельности. Усилить слюноотделение можно добавив в воду органические кислоты (лимонную, яблочную). Хороши специализированные углеводно-минеральные напитки «Виктория», «Олимпия», щелочные минеральные воды («Боржоми», «Джермук») с добавлением лимона, кислых фруктовых или ягодных соков, кислые леденцы.

Особо остановимся на солевом режиме. Многие спортсмены и тренеры считают, что при большом объеме беговой работы необходимо добавлять соль. Полагают, что при недостатке соли наступает тепловое истощение, начинаются судороги. Стало обычным употребление солевых таблеток при питании на дистанции. Однако исследования не подтвердили значительного уменьшения в организме хлористого натрия. В основном теряется магний. Специалисты считают, что насыщение организма большим количеством хлористого натрия нарушает химический баланс последнего. Исследования медиков подтвердили мнение опытных бегунов: соль снижает выносливость, особенно в жаркие дни.

Питание в день соревнования не должно сильно отличаться от обычного. Пища должна быть легкоусвояемой. Рекомендуется несколько увеличить содержание овощей, фруктов, витаминов.

Спортсмен-ориентировщик в летнее и зимнее время иногда участвует в соревнованиях, длящихся более 2 часов. В этом случае встает вопрос о питании на дистанции. На крупных соревнованиях обычно предусматривается питательный пункт. Основная задача питания на дистанции состоит в восполнении энергетических, водных, минеральных запасов организма и в поддержании нормальной концентрации сахара в крови. Калорийность питания на дистанции сравнительно невысокая — 2—3% суточной калорийности. Желательно помимо минеральных веществ (К, Na, Mg, P) вводить некоторые витамины (С, Вг, Br). Этим требованиям отвечает напиток, предложенный Н. Н. Яковлевым (50 г сахара, 50 г глюкозы, 40 г свежего фруктового сока, 0,5 г аскорбиновой кислоты, 2 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли и вода). Можно добавить 20 г растворимого крахмала, отвар гречневой или 10%-ной овсяной крупы (для его приготовления следует сварить 20 г овсяной крупы в стакане воды и процедить через марлю). Эта смесь по своему составу близка к «Сухому спортивному напитку» и может также употребляться в качестве дополнительного питания за 1—2 часа до старта или как средство восстановления после соревнований и тренировок с большой нагрузкой. Температура питания зимой — 50—60°, летом — 35—40°.

При отсутствии питательного пункта можно порекомендовать брать с собой немного питания (сахар, глюкоза, изюм) на трассу.

Ориентирование как вид спорта, отличающийся большой умственной работой, полностью исключает потребление алкоголя. Необходимо также резко ограничить прием напитков, содержащих кофеин, так как они снижают аппетит и могут привести к биохимическим изменениям в организме, ведущим к ухудшению работоспособности мышц.

**Список литературы**

<http://www.people.nnov.ru/>Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта