

Процесс «сгонки» веса следует строить так, чтобы снизить массу тела за счет резервного жира и воды, не затронув при этом мышечной ткани. Спортсменам-единоборцам не рекомендуется сбрасывать вес больше, чем на 3,5 кг, а юным атлетам больше 2 кг. В результате исследований установлено, что оптимальнее всего сгонять вес в течение 1 — 2 недели.

Эта методика сочетает интенсивные тренировки и снижение калорийности пищи до 1200 — 2400 ккал/день, замену сахара медом, фруктами, ягодами.

Диета должна быть богата белками, углеводами, железом и витаминами.

Необходимо применение саун и парных бань (не чаще двух раз в неделю по 20 — 30 мин.) для активации обмена веществ и тренировки сосудистой системы.

Возможно ограничение потребления жидкостей и тренировка в специальных «сгоночных» (капроновых) костюмах за 2 — 4 дня до соревнований.

Для утоления жажды лучше использовать соки и столовую (а не лечебную) минеральную воду, типа нарзана, арзни, ессентуки.

Хороший эффект дает «дробное» питание, т.е. прием пищи 5 — 6 раз в день малыми порциями (а не 3 — 4 раза).

На период регулирования веса необходимо отказаться от острых соусов, подлив и пряностей, сократить употребление соли в пище.

Целесообразно планировать питание с учетом совместимости продуктов, а также включать в рацион до 60% сырых овощей и фруктов.

В период «сгонки» веса из рациона следует исключить сосиски, колбасы, ветчины и мясные консервы, т.к. технология их приготовления предусматривает добавку нитратов.

Восполнить недостаток поступлений белка с пищей могут белковые продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), типа «Мультикрафта», «Астрофита», «Бодрости», детские питательные смеси «Крепыш» и др.которые также свободны от нитритов.

Целесообразным в период «сгонки» веса является употребление блюд из свежей рыбы. При этом предпочтительнее отварная или запеченная рыба (нежели жареная) в сочетании с зеленью и овощам.

Следует учитывать, что лучшим образом усвоение белков в организме происходит комплексе с витаминами B6, B12 и фолиевой кислотой,которые следует добавлять к пище в виде поливитаминных препаратов.

Целесообразно один раз в неделю проводить «разгрузочные» дни,выбирая ту или иную диету.

Яблочный день: 1,5 кг сырых яблок на 5–6 приемов.

Творожный день: 600 г свежего творога и 50 г сахара на 5 приемов.

Кефирный день: 1,5 л кефира на 5 приемов.

Молочный день: 5–6 стаканов молока, через каждые 2 часа по стакану.

Салатный день: 1,5 кг свежих овощей и фруктов на 4–5 приемов в день в виде салатов без соли и с 5г сметаны или растительного масла.

Очень полезны сухофрукты (курага, урюк, чернослив, изюм, инжир,яблоки, груши), которые сохраняют практически все свойства, присущие свежим фруктам. Перед употреблением сухофрукты тщательно моют проточной водой, затем их кладут в эмалированную посуду с небольшим количеством горячей воды и пропаривают для дезинфекции на маленьком огне 1–2 минуты. Сухофрукты, приготовленные таким образом, готовы к употреблению, но требуют тщательного разжевывания.

Очень полезны овощные соки — особенно морковный, в котором г

содержится большое количество каротина, активизирующего деятельность зрительных анализаторов. Его можно также смешивать с другими овощными соками; огуречным, тыквенным, свекольным.

Питательным и быстро утоляющим жажду является томатный сок. При сгонке веса его рекомендуется употреблять порциями до 3 стаканов в день (в разное время) с добавлением лимонного сока и меда по вкусу.

Томатный сок по содержанию каротина, витаминов В1, В9, РР, Е и С превосходит апельсин и другие цитрусовые. Он также содержит соли калия, магния, натрия, кальция, фосфора и железа.

Целесообразно употреблять в пищу помидоры без их обработки. В 300 г спелых плодов помидоров содержится доза каротина и аскорбиновой кислоты, необходимая спортсмену-единоборцу в сутки. Созревшие помидоры содержат легкоусвояемую глюкозу, пектин, органические кислоты и фитонциды, которые активизируют пищеварение и нейтрализуют действие болезнетворных кишечных бактерий.

К полноценной белковой пище диетологи относят орехи. Установлено, что 400 г очищенных грецких орехов соответствуют по своей питательности 1600 г говядины; 80 г — около 0,5 л молока. При этом белки орехов во всем равноценны белкам мяса и молока, но не содержат никаких вредных веществ. Однако надо учитывать, что организм усваивает не более 100 г орехов в один прием, которые необходимо тщательно разжевывать (И. И.Литвина, 1992).

В период «сгонки» веса целесообразно употреблять следующие салаты:

Салат из свежих фруктов. 100–180 г фруктов порезать, примешать к ним 50 г орехов и добавить 1,5 чайной ложки меда. Такой же салат можно приготовить из ягод, которые используются в натуральном виде.

Орехи с сыром. К 60 г измельченных орехов добавить 40 г изюма и 100

г натертого сыра. Все перемешать.

Орехи с фруктами или ягодами. Положить на 100 г измельченных орехов 100–150 г фруктов (нарезанных яблок, груш, слив, черешен, и т.п.) или ягод. Добавить 1 столовую ложку меда.

Орехи с луком и редиской. К 50 г орехов добавить 100 г редиски и 50 г зеленого лука. Все измельчить и перемешать. Салат по Коррингтону. Мелко нарезать 100 г яблок, груш или других фруктов, прибавить сухофрукты (например, фиников) около 80 г и 50 горехов. Добавить 1 столовую ложку меда и 3–4 ложки взбитых сливок.

В период интенсивной «сгонки» веса целесообразно применять «раздельное» питание, комбинируя в одном приеме пищи только те продукты, которые для своего переваривания требуют одинаковых условий. Необходимо отделять белковую пищу (мясо, рыбу, молоко, яйца) от углеводов (хлеб, крупа, картофель), давая их поврозь.

Если вы, съев мясо, требующее длительного переваривания в желудке (до 6 часов) в кислой среде, комбинируете его с крахмалистой пищей (хлеб, каша, картофель), которая переваривается преимущественно в щелочном соке, это затрудняет пищеварение. Следовательно, белки и крахмалы целесообразно употреблять в разное время, не смешивая их.

Фрукты, кондитерские изделия, сладости (десерт) во избежание брожения в желудке под воздействием другой пищи следует употреблять как отдельный прием пищи.

Мясо, рыбу, птицу необходимо есть с возможно большим количеством зеленых овощей и трав, которые в значительной мере облегчают пищеварение, снижают содержание холестерина, «засоряющего» кровь.

значение овощей в питании спортсмена очень велико. В зеленых овощах особенно много витамина С, содержится большое количество минеральных веществ и органических кислот. В этой связи лук, шпинат, кресс-салат, петрушка, листовой салат, сельдерей, укроп, кинза и пр. должны быть в рационе единоборца в течении всего года,

особенно в период интенсивной «сгонки» веса.

Значение витамина С в спортивной практике громадно. Его отсутствие приводит к ослаблению иммунитета и предрасположенности к различным заболеваниям.

К сожалению, у человека нет механизма выработки и накопления в организме витамина С, поэтому он должен в значительных количествах поступать с пищей.

Наибольшее количество витамина С (аскорбиновой кислоты) содержится в шиповнике, затем идут черная смородина и облепиха. Значительное количество витамина С в землянике и клубнике. Однако следует помнить, что витамины в этих ягодах нестойки, поэтому есть их надо сразу же после сбора.

В апельсинах, лимонах, мандаринах и грейпфрутах витамин С в большей степени содержится в корках, которые целесообразно использовать сухими или вареными.

Хорошо утоляет жажду и обладает большим количеством витаминов (в том числе витамина С) настой из сушеных корок цитрусовых, сушеных яблок, рябины, земляники, черники*, смородины, малины, шиповника (в любой пропорции), запаренных в термосе на ночь. Все эти сухие плоды содержат комплекс витаминов, повышающих сопротивляемость организма к инфекциям. Для настоев можно использовать любую комбинацию плодов — чем набор богаче, тем содержание витаминов шире. Особо следует отметить настой шиповника, который также стимулирует работу желудка, двенадцатиперстной кишки и почек, оказывает мочегонное действие, что важно при регулировании веса. Повышенным мочегонным средством и способностью «вымывать» яды из организма обладает арбуз. Ценность его и в том, что в нем больше всего содержится магния, без которого в организме не усваивается кальций.

Как уже указывалось в период «сгонки» веса в организме накапливается большое количество продуктов распада, которые не полностью нейтрализуются печенью и выводятся почками. Вещества, содержащиеся в арбузе, ощелачивают организм, нейтрализуют

избыток кислот и благодаря мочегонному эффекту выводят соли из организма. В день можно потреблять до 2,5 кг арбуза.

Большое значение в период регулирования веса имеет нормальная работа кишечника. Значительно усиливают перистальтику, дезинфицируют кишечник, улучшают пищеварение сладкие сорта слив и абрикосы (в сушеном виде чернослив и курага), а также их соки. Наличие в этих фруктах большого количества калия также способствует выведению из организма воды и поваренной соли, улучшают работу сердечной мышцы.

Употребляя в пищу овощи, фрукты и ягоды, можно не опасаться передозировки витаминов и микроэлементов, т.к. природные витамины излишне не накапливаются в организме и не вызывают побочных действия (в отличие от искусственных). Организм сам регулирует степень их усвоения и выведения с мочой и шлаками. В настоящее время известно более 30 витаминов, около 10 синтезируются в организме человека, а остальные должны поступать извне.

Важное значение для организма человека имеют полисахариды, широко распространенные в растительном мире. К ним относят пектиновые вещества.

Наряду с содержанием большого количества витаминов и микроэлементов черника значительно повышает остроту зрения, что важно в контактных видах единоборств.

.

В период интенсивной «сгонки» веса очень важно, чтобы адаптационные механизмы организма активно функционировали в неблагоприятных (несвойственных) условиях. Для активизации защитных и адаптационных механизмов организма в народной медицине используют в пищу различные составы трав, фиточаи, лекарственные растения, продукты пчеловодства и т.д. Они оказывают на организм спортсмена-единоборца тонизирующее, антитоксическое, противовоспалительное и успокаивающее действие, позволяя преодолевать трудности «сгонки» веса.

Как уже указывалось выше в период интенсивной «сгонки» веса важное значение имеет нормальная работа органов пищеварения, максимальное усвоение пищи, оптимальное поступление в организм витаминов и микроэлементов, активизация обеззараживающей функции печени, своевременное выведение шлаков из кишечника.

Эффективности действия указанных механизмов способствует широкое включение в рацион чаев из лекарственных растений.**

Витаминные чаи:

□ 1. Плоды шиповника — 1 часть; ягоды черной смородины — 1 часть.

Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по ½ стакана 2 — 3 раза в день.

□ 2. Плоды шиповника — 1 часть; плоды рябины обыкновенной — 1 часть.

Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, прокипятить 10 мин., оставить на 4 часа в закрытом сосуде в темном прохладном месте, процедить и добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 2 — 3 раза в день. □ 3. Листья крапивы — 3 части; плоды рябины — 7 частей.

Готовить и использовать так же, как и витаминный чай □ 2.

Интенсивная «сгонка» веса у спортсменов зачастую сопровождается мысленной «настройкой» на соревновательную борьбу, что в ряде случаев приводит к бессоннице. Сон же является лучшим средством восстановления организма в период интенсивных тренировочных нагрузок. Существует ряд растений, которые в виде отваров применяются как снотворные. Снотворные субстанции обнаружены в валериане, мелиссе и хмеле (А. Вирах, 1979). Валериановые корни настаивают горячей водой в течение нескольких часов (лучше с утра до вечера в закрытой посуде). Пить по 1 стакану на ночь. Более слабым снотворным действием, но зато приятным на вкус является чай из мелиссы, в который следует добавлять чайную ложку меда (пить по 1

стакану на ночь). Хорошим растительным снотворным является хмель, который, однако, не пригоден для приготовления чаев. Его отвар добавляют в воду и принимают ванну при температуре 34 — 37° в течение 10 — 20 мин перед сном. Следует отметить, что в период интенсивного снижения веса многие спортсмены пользуются сауной и паровой баней. Это, несомненно, эффективное средство восстановления, однако, его не следует применять для «сгонки» веса, т.к. интенсивное и чрезмерное использование бани может привести к нарушению электролитного баланса тканей, перенапряжению сердца и перетренированности. Воздействие сауны на сердечно-сосудистую систему можно сравнить с влиянием на нее бега на расстояние 3000 м. (Я.Квапилик, 1984). В этой связи непосредственно после нагрузки в так называемой фазе быстрого восстановления сил, режим пребывания в сауне должен быть умеренным. Не следует посещать сауну после чрезмерно высокой нагрузки или если тренировка сопровождалась значительным потоотделением. Согласно исследований, проведенных Кафаровым К.А.(1969), пребывание в условиях сауны вызывает изменения процессов теплообмена в организме, сопровождается активными приспособительными терморегуляторными реакциями, повышением деятельности сердца, усилением водно-солевого обмена, а также изменениями функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы у спортсменов.

Изменения кровообращения, теплообмена, водно-солевого обмена у спортсменов в условиях сауны (при +70 °С и влажности 10 — 15%) не выходят за физиологические пределы при 25-минутной длительности пребывания в финской бане до физических нагрузок, и при 20-минутной продолжительности приема сауны после физических нагрузок (тренировочных занятий).

Пребывание в сауне сверх указанных сроков характеризуется выраженными изменениями процессов теплообмена и теплового баланса (перегреванием организма), развитием функциональной перегрузки сердечной мышцы и прочими неблагоприятными изменениями.

Полезно принимать сауну в вечерние часы, чтобы после этого наступил сон. Нежелательно посещать сауну после обильного приема пищи, а

также натошак.

Для «сгонки» веса ряд авторов рекомендуют двукратное пребывание в парной в течение 15 — 20 мин с 10-минутным перерывом при температуре 70 — 100 °С и относительной влажности 10 — 15% (Геселевич В.А., 1977). Такая методика уменьшает массу тела в основном за счет обезвоживания, несмотря на временные изменения гомеостаза. Умеренный тепловой режим, как правило, хорошо переносится спортсменами.

Практический опыт работы со спортсменами-единоборцами позволяет нам рекомендовать следующий режим посещения сауны в подготовительном периоде тренировки.

По окончании тренировочного занятия вымыться, не мочив голову, затем сделать три захода в парную при температуре не выше 100° и продолжительностью по 5 — 10 минут каждый. В перерыве между заходами в течение 1,5 — 2 минут принять теплый душ и 1 — 2 минуты отдохнуть сидя. Находясь в парной, следует делать самомассаж основных мышечных групп (рук, ног, спины, груди). При этом можно использовать березовый и др. веники, поколачивание и растирания ладонями, а также специальные щетки и массажеры. Во избежание перегрева головы целесообразно надевать спортивную или фетровую шапочку.

Указанная схема сочетания тренировки сауны в недельном микроцикле позволяет использовать сауну как эффективное средство восстановления и регулирования веса спортсмена, не приводя его организм к резкому обезвоживанию, существенной потере минеральных веществ и нарушению углеводного обмена.

По окончании поединка целесообразно принять 1 — 2 таблетки комплексного витаминного препарата.

Во время соревнований нельзя вводить в рацион новые пищевые продукты и менять привычный режим питания. Исключаются перекармливания.

Сгонка веса

Автор: Administrator

08.10.2006 23:32 - Обновлено 23.03.2010 10:21
