

ности список слов с однозначным переводом, указывающий, что именно отобранным словам следует уделить первостепенное внимание.

УДК 796.422

В.Г.Коваль

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

В последние годы при подготовке спортсменов к соревнованиям, особенно в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, питанию уделяется серьезное внимание. Доказано, что работоспособность спортсменов, их спортивные результаты зависят от начального уровня энергетических веществ в организме, которые в свою очередь зависят от характера питания.

Данная работа посвящена изучению влияния специального питания на результативность спортсменов. Испытуемыми были бегуны на средние и длинные дистанции, члены сборной команды юниоров СССР по легкой атлетике, участвующие в матче с командой ГДР. Всего в эксперименте приняло участие 10 человек, из них мужчин - 6, женщин - 4. Поскольку спортивный результат является наиболее интегральным показателем специальной подготовки, то об эффективности применения специального питания мы судили по динамике спортивных результатов. Результаты, показанные бегунами на зимнем первенстве СССР, считались исходными, а в матче СССР-ГДР - конечными.

За шесть дней до соревнований спортсмены бежали длительный кросс с целью снижения энергетических веществ в организме, до этого они находились на смешанной диете (А). В течение двух следующих дней тренировочные нагрузки строились с таким расчетом, чтобы поддержать организм на низком энергетическом уровне, чему способствовала и белково-жировая диета (Б). Последние три дня до соревнований бегуны находились на высокоуглеводной диете (В), для повышения уровня гликогена в мышцах и печени. Тренировочные занятия в эти дни строились следующим образом: I - активный отдых; II - легкая тренировка на отрезках в манеже; III - разминка в часы старта. В день соревнований питание строилось обычным образом. Энергетическая строи-

мость и соотношение биологически активных веществ в использованных диетах представлены в таблице I.

Таблица I

Основные компоненты использованных диет

Критерии	Смешанная диета А	Белково- жировая диета Б	Углевод- ная диета В
Калорийность, ккал	5679,52	3449,60	6654,01
Относительный вес Б:Ж:У	1:1,02:3,43	1:0,94:0,63	1:0,87:7,86
Калорийность, % Б:Ж:У	15,61:36,18: :48,21	26,56:56,75: :16,69	9,23:18,22: :72,55
г/белка/кг вес тела	3,26	4,42	2,31

Находясь на различных диетах, спортсмены дополнительно употребляли продукты повышенной биологической активности: белковый продукт СП-II шоколадный, углеводно-минеральный напиток "Олимпия", витаминизированный шоколад, соки, мед и др., что в конечном итоге позволило нам получить следующие результаты: семь спортсменов из десяти улучшили свои результаты, два повторили и только один не смог улучшить ранее показанный результат из-за тактического ведения бега.

Предложенный нами вариант построения питания и тренировочного процесса в подведении спортсменов к ответственному соревнованию проверялся и в матче СССР-США по легкой атлетике, где так же отмечена его эффективность.

УДК 636.085

М.М. Конопляник
Т.Н. Филиппова
А.В. Хмелевская

ИЗУЧЕНИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОСТИ
КОРМОВ УЧХОЗА ИМЕНИ ФРУНЗЕ

Для организации правильного кормления животных необходимо знать химический состав и питательную ценность кормов, которые