

РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНІ ДНІ

Юлія Коробка, Мила Долинна

Національний університет харчових технологій

Вступ: Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими, ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. При занятті спортом усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин, тому правильно підібране харчування - один з найважливіших засобів підвищення працездатності та відновлення організму спортсменів.

Результати дослідження: Серед заходів, що мають, важливе значення для досягнення високих спортивних результатів, особливе місце займає правильна організація харчування спортсменів. Відомо, що раціональне харчування сприяє підвищенню спортивної працездатності і її швидкому відновленню після інтенсивних навантажень, розвитку скелетної мускулатури і нормалізації обміну речовин в організмі. Воно також розширює межі пристосування до фізичної і нервової напруги. Раціональне харчування забезпечується правильним розподілом їжі впродовж дня. Для кращого засвоєння харчових речовин, добовий пайок повинен бути розділений на декілька прийомів. Між прийомами їжі і тренуваннями необхідно дотримуватися певних інтервалів.

Тривалість інтервалів між прийомами їжі і фізичними навантаженнями повинна бути наступною: вживання переважно білкової їжі - 60-90 хв; переважно жирної їжі та змішаний раціон харчування - 90-120 хв; переважно вуглеводна їжа - 120 хв.

Після фізичного навантаження їжу слід приймати через деякий час: 60-90 хв – при білковому раціоні; 30-60 хв - при змішаному, жировому і вуглеводному раціонах харчування. В залежності від кількості тренувань на день раціон харчування доцільно розподілити наступним чином:

При дворазових тренуваннях на день розподіл раціону харчування по калорійності може бути наступним: перший сніданок - 5%; зарядка; другий сніданок - 25%; денне тренування; обід - 35%; полуденок - 5%; вечірне тренування; вечеря - 30%.

При триразових тренуваннях на день рекомендується наступний розподіл раціону харчування: перший сніданок - 15%; ранкове тренування; другий сніданок - 25%; денне тренування; обід - 30%; полуденок - 5%; вечірне тренування; вечеря - 25%.

При включенні в харчування спортсменів в якості відновлювальних засобів спеціалізованих продуктів підвищеної біологічної цінності (ППБЦ) доцільно наступний розподіл калорійності: сніданок - 20%, прийом ППБЦ (після першого тренування) - 10%, обід - 30%, полуденок - 5%, прийом ППБЦ (після другого тренування) - 10%, вечеря - 25%. Метою застосування даних форм харчування є оптимізація процесів адаптації і швидкості відновлення працездатності спортсмена.

На сніданок, перед тренуваннями, слід вживати продукти легкозасвоюваних вуглеводів: творог, сир, яйця, легкі м'ясні страви, кава, какао, чай. В обід на першу страву можна з'їсти м'ясний бульйон, юшку, гострий наваристий суп з м'ясом; на друге - м'ясо та рибу у всіх видах; на третє - киселі, компоти, фрукти. На вечерю краще молочно-рослинні страви, риба, м'ясні котлети, борошняні вироби, кефір, кисле молоко, чай.

Висновки: Раціональне харчування є потужним стимулом підвищення працездатності і активізації відновлювальних процесів в організмі після великих і інтенсивних фізичних навантажень. Для досягнення поставленої мети необхідно дотримуватися відповідного режиму харчування.

Список використаної літератури:

1. С.А. Полиевский. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов /

2.С.А. Полиевский. – Москва: Физкультура и Спорт, 2005. – 384 с.