

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СКЛАДАННЯ ДОБОВОГО РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СПОРСТМЕНІВ. ЗАЛЕЖНІСТЬ РАЦІОНУ ВІД ТРЕНУВАЛЬНОГО РЕЖИМУ ТА ВИДУ СПОРТУ

Юлія Коробка, Мила Долиніна

Національний університет харчових технологій

Вступ: Сучасний рівень розвитку спорту характеризується високим навантаженням на різні фізіологічні системи організму людини, що зумовлює підвищену інтенсивність в них обміну речовин. Під час фізичного навантаження значно прискорюються метаболічні процеси, які обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах. Велике значення має вибір режиму харчування та кількості спожитої їжі, раціональної до витрат енергії та потреб організму.

Результати дослідження: Добовий харчовий раціон спортсмена повинен складатися з урахуванням загальних гігієнічних положень, а також особливостей виду спорту, віку, маси тіла, етапів підготовки, завдань і спрямованості тренувань, клімато-географічних та інших умов. При складанні раціонів харчування необхідно враховувати характер і обсяг тренувальних і змагальних навантажень. Відповідно до особливостей обмінних процесів при різних тренувальних режимах потрібна зміна кількісної та якісної характеристик харчування.

При роботі в різних режимах потрібно :

- у анаеробному режимі- збереження в раціоні оптимальної кількості білка і збільшення кількості вуглеводів за рахунок зниження кількості жиру, додаткового прийому вітамінів групи В (В1, В2, В6, В12, РР) і аскорбінової кислоти.

Динамічні або статичні м'язові зусилля, спрямовані на збільшення м'язової маси і розвиток сили, вимагають підвищення вмісту білка в раціоні, а також вітамінів В6, В2, РР, Р .,

- у аеробному режимі (спрямованої на вдосконалення витривалості) потрібне збільшення калорійності раціону, а також кількості вуглеводів, поліненасичених жирних кислот, ліпідів, вітамінів А, Е, С, В1, В2, В12, біотину, фолієвої кислоти і ін.

- у змішаному анаеробно-аеробному режимі - характер харчування близький до формули збалансованого харчування для здорової людини; при цьому співвідношення білків, жирів і вуглеводів відповідає 1:0,9:4.

Вміст білків, жирів, вуглеводів в харчуванні, а також енергетична цінність їжі визначається з урахуванням специфіки виду спорту та добових енерговитрат. Спортсменам, що спеціалізуються у різних видах спорту рекомендується такий раціон: :

- у видах спорту на витривалість :білки 14-15% (від загальної кількості споживаних калорій), жири - 25% , вуглеводи - 60-61%.

- у видах спорту, що вимагають розвитку витривалості з силовим компонентом, відсоток калорійності, забезпечується білками, жирами і вуглеводами, складає : 15-16%, 27% і 57-58%.

- у швидко-силових видах спорту частка білків, жирів і вуглеводів в енергозабезпеченні раціону складає : 17-18%, 30% і 52-53%.

- у силових видах спорту в окремі періоди тренувального процесу, спрямованого на збільшення м'язової маси і розвиток сили, при виконанні навантажень великого обсягу і інтенсивності потребують підвищеного споживання білка. В цей період калорійність, що забезпечується білками, може становити 18-20%, жирами - 31-32%, вуглеводами - 49-50%.

Висновки: Раціональне харчування є потужним стимулом підвищення працездатності і активізації відновлювальних процесів в організмі після великих і інтенсивних фізичних навантажень.

Список використаної літератури:

1. С.А. Полиевский. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С.А. Полиевский. – Москва: Физкультура и Спорт, 2005. – 384 с.