

УДК 796.011.3

Данильченко С.І.¹, Червона К.В.²

¹викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. СН-219 НУ «Запорізька політехніка»

ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Рациональному харчуванню відводиться важлива роль в процесі підготовки спортсменів. Фізичні навантаження вимагають великих витрат енергії. Однак заповнення даних витрат не є єдиним завданням при складанні раціону харчування спортсменів. Споживані в їжу білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мікроелементи повинні покращувати результативність тренувань.

Розрізняють енергетичний і пластичний обміни.

Енергетичний обмін – пов'язаний з дисиміляцією, звільненням енергії, що витрачається на всі процеси життєдіяльності.

Пластичний обмін – сукупність процесів, безпосередньо пов'язаних зі збільшенням клітинної маси тіла, з регенерацією.

Організм людини для забезпечення своїх фізіологічних процесів потребує постійного надходження енергії, яку він отримує з харчових продуктів. При різних видах фізичної активності харчові речовини використовуються організмом у різних співвідношеннях.

Під час тренування і змагання спортсмен переносить високе фізичне і нервово-психологічне навантаження, супроводжувані значною активацією всіх метаболічних процесів, а відповідно збільшуються потреби в окремих харчових речовинах. Харчовий раціон спортсмена повинен складатися з урахуванням загальних гігієнічних положень, а також особливостей виду спорту, статі, віку, маси тіла, етапів підготовки, клімато-географічних умов тощо. При формуванні харчових раціонів слід, перш за все, зважати на характер та обсяг тренувальних і змагальних навантажень, оскільки потреба організму спортсмена в харчових речовинах та енергії в різні періоди тренувального процесу визначається структурою і змістом тренувальної роботи в кожному окремому мікроциклі й особливостями метаболічних зсувів. Тому при заняттях фізичною культурою і спортом харчування повинно:

- цілком відновлювати витрачену спортсменом енергію й задовольняти потреби пластичних процесів;
- сприяти підвищенню спеціальної спортивної працездатності;
- прискорювати відновні процеси після тренувань або змагань.

Це досягається введенням до харчового раціону спортсмена відносно більшої кількості білка і вуглеводів та дещо меншої кількості жирів.

Для динамічних або статичних м'язових зусиль, спрямованих на збільшення м'язової маси і розвиток сили, потрібен підвищений уміст у раціоні білка, вітаміну РР, групи В. При вдосконаленні витривалості, роботі в аеробному режимі вимагається збільшити калорійність раціону, кількість вуглеводів, поліненасичених жирних кислот, ліпідів, вітамінів А, Е, В1, В2, В12, аскорбінової, фолієвої кислот та ін. Підвищена потреба в білках пояснюється необхідністю розвитку мускулатури спортсмена, а також збільшенням розпаду білків у м'язах під час фізичної роботи. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно відповідати 1:0,8:4, а не 1:1:4, як для харчування осіб, які не займаються спортом. Характер харчування у змішаному анаеробно-аеробному режимі близький до формули збалансованого харчування здорової людини, при цьому відношення між білками, жирами й вуглеводами має бути наступним: 1:0,9:4.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с
2. <https://deiyak.wordpress.com/2012/11/16/правильне-харчування-при-фізичних-на/>
3. <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3118>
4. https://pidru4niki.com/81859/meditsina/osoblivosti_harchuvannya_zanyatt_yah_fizichnoyu_kulturoyu_sportom