

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Андрій Левицький

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити дані про особливості харчування спортсменів у різні періоди тренувального і змагального процесів.

Актуальність полягає у тому, що раціоналізація харчування спортсменів вимагає розв'язання таких питань, як організація харчування на різних етапах річного циклу тренувань і змагань. Отож метою створення певних раціонів (раціон – норма продуктів харчування для людини на добу), меню або розроблення конкретного режиму харчування є, найперше, досягнення максимальної відповідності між можливим впливом дієти на організм спортсмена і завданнями, які ставлять спортивні педагоги на цей період тренувань або змагань. Такої відповідності можна досягти завдяки конкретним біохімічним і фізіологічним даним про обмін речовин і стан організму спортсменів при виконанні фізичної роботи різної тривалості та інтенсивності, зважаючи на такі чинники: нервово-емоційне напруження, клімато-географічні умови місця проведення тренувань і змагань, антропометричні та інші індивідуальні характеристики спортсменів. Рекомендації щодо харчування спортсменів, раціони для осіб, які займаються різними видами спорту, не відповідають цим вимогам повністю, оскільки зазвичай ураховують валові показники витрат енергії, потреби щодо основних незамінних чинників їжі, які є середніми для всього річного циклу тренувань і змагань.

Харчування – потужний фактор підвищення працездатності і прискорення відновних процесів після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

Дані літератури свідчать про те, що харчування спортсменів має відповідати таким вимогам [2,4]:

- харчування повинно бути комплексним, тобто містити компоненти, які діють на різні ланки метаболізму;
- харчування повинно бути науково обґрунтованим;
- дотримання збалансованості харчування відповідно до інтенсивності фізичних навантажень та виду спорту;

- не вживати нових харчових продуктів, як мінімум за тиждень до змагань. Усі продукти повинні бути апробовані завчасно – у період тренувань;
- харчування повинно бути осмисленим, тобто спортсмен має бути поінформованим про усі нюанси харчування;
- харчування повинно бути доступним з урахуванням матеріальних доходів спортсмена.

Усі ці вимоги позитивно впливають на підвищення працездатності, прискорення відновних процесів, поліпшення стану організму.

Сьогодні велику роль у харчуванні спортсменів відіграють спеціальні продукти. Вони цілеспрямовано діють на обмін речовин в організмі спортсмена як під час, так і після тренувань. Метою їхнього використання є розширення меж адаптації до систематичної м'язової діяльності різної інтенсивності та тривалості. Їхня роль полягає у збереженні високої працездатності та швидкій готовності до виконання тренувальних чи змагальних навантажень. Спеціальні продукти харчування спортсменів мають низку цінних якостей: високу харчову густину, гомогенність, високі органолептичні та гігієнічні якості. Застосування їх у великій кількості не повинно бути тривалим. Ефективними засобами є сублімовані продукти з натуральної рослинної сировини. Сублімовані фрукти та овочі швидко врівноважують кислотно-лужну рівновагу крові, поліпшують фізичну працездатність.

Спортсмени використовують спеціальні продукти [1,4], у разі термінової корекції незбалансованого добового раціону, корекції маси тіла, харчування на дистанції і між тренуваннями, регулювання водно-сольового обміну, прискорення процесів відновлення після тренувань і змагань.

У спеціальних продуктах зберігаються природні властивості без втрати біологічної активності 5–10 років. Завдяки цим продуктам спортсмени досягають високих результатів.

Висновки. Характеристика особливостей гігієнічних вимог харчового раціону спортсменів при високих фізичних навантаженнях і шляхи його корегування у цих випадках спеціальними продуктами мають практичне значення для спортсменів.

Список використаних джерел

1. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник / В. Н. Корзун. – Київ : КНТЕУ, 2003. – 236 с.

2. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов : метод. пособие / С. А. Полиевский. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.

3. Об использовании биокорректоров в спортивной практике / Ю. Г. Полиевский, Н. И. Сорокина, Нгуен Данг Ха [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 28–30.

4. Ципріян В. І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування : учб.-метод. посіб. / В. І. Ципріян, Н. В. Велика, В. Г. Яковенко. – Київ : [б.в.], 1999. – 60 с.