

ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗРОБКИ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНА

Лісовський М. М., здобувач вищої освіти спеціальності 211 «Ветеринарна медицина»
Керівник: викладач Цимбалістий В. М.

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»

Високий рівень спортивних досягнень потребує від спортсменів постійних тренувань, які характеризуються високими фізичними та психоемоційними навантаженнями. Із підвищенням фізичної активності в організмі спортсмена виникають зміни метаболічних процесів, активація пероксидного окиснення ліпідів, внаслідок чого накопичуються вільнорадикальні форми кисню, інтенсивно виснажуються запаси енергетичних ресурсів (білків, жирів та вуглеводів), мінеральних речовин, вітамінів. Знижується працездатність, адаптаційні можливості, виникають серйозні порушення стану здоров'я. Важливо вчасно і в достатній кількості поповнити організм спортсмена всіма необхідними нутрієнтами, особливо есенціальними.

Існують певні типові недоліки формування харчування спортсмена. Найбільш поширеними є тренування без врахування дієти, споживання малої кількості калорій, зловживанням пост тренувальним прийомом їжі, не підтримання водного балансу в організмі та неправильним формуванням харчування в цілому.

У дні найбільш напружених тренувальних і змагальних навантажень добові витрати енергії у спортсменів можуть досягати більше 7 000 ккал. Щоб створити збалансовану дієту, яка поповнить такі значні витрати енергії, необхідно рекомендувати збільшення кількості їжі в добовому раціоні спортсменів. Це, у свою чергу, спричиняє надмірне навантаження на травну і ендокринну системи організму, призводить до підвищення ризику розвитку аліментарних захворювань та накопичення токсинів, що надходять із їжею. Необхідно врахувати також, що до раціону спортсмена, крім звичних мінорних (вітамінів, вітаміноподібних і мінеральних речовин), необхідно включати також специфічні речовини, такі як глюкозамін, орнітин, карнітин, креатин і т.д. Їх кількість пропорційно збільшується з підвищенням енергетичних запасів. Якщо говорити про «спортивні» мінорні речовини, то в харчових продуктах їх вміст дуже невеликий. Тому для забезпечення організму спортсмена адекватною кількістю всіх харчових речовин до раціону спортсменів вносять спеціальні харчові продукти. Харчові продукти включають традиційні продукти, продукти підвищеної біологічної цінності, біологічно активні харчові добавки, а також білкові, вуглеводні, вітамінні, мінеральні концентрати та їх премікси, які впроваджені у практику харчування спортсменів, а також функціональні харчові продукти, до складу яких у концентрованому вигляді входять всі необхідні харчові інгредієнти.

Висновки. Проаналізовано технології спортивного харчування спортсмена, її важливість та актуальність. Визначено основні недоліки та неточності у формуванні харчування, їх можливий вплив на організм спортсмена. Окреслено рекомендовані шляхи їх покращення, визначено основний раціон спортсмена, що включає мінорні та специфічні речовини.

Список використаних джерел

1. Притульська Н. В. Мотузка Ю. М., Антюшко Д. П. Сучасні підходи до розробки продуктів для спортсменів. Товарознавчий вісник. 2012. М: 5. С. 327-333.
2. Циганенко О.І. Сучасні підходи до розробки та використання норм потреби спортсменів в основних харчових речовинах. Спортивна медицина. 2009. М 1-2. С. 105-108.
3. Сірант В. М., Підлісний В. В., Семенов О. М. Методичні підходи для покращення контролю знань студентів при вивченні спеціальних дисциплін. *Професійно-прикладні дидактики. Міжнародний науковий журнал*. 2017. Випуск 4. С. 120-129. <http://188.190.33.55:7980/jspui/handle/123456789/3033>