

ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Мартиневич К.В., гр. ТХ-16 М

Науковий керівник – канд. техн. наук, проф. **Н.В. Федак**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Сучасний рівень розвитку спорту характеризується високим навантаженням на різні фізіологічні системи (особливо нервову, м'язову, серцево-судинну) організму людини. Це зумовлює підвищену інтенсивність у них обміну речовин. Харчування спортсменів повинно забезпечувати нормальне функціонування органів та систем, а також розвиток скелетних м'язів, їхню працездатність та швидке відновлення після інтенсивних навантажень.

Для спортсменів харчування має ще більше значення, оскільки безпосередньо впливає на фізичний стан організму і, відповідно, на спортивні досягнення. Проблема якісного та недорогого харчування стоїть не тільки перед професійними спортсменами, але й перед відвідувачами фітнес центрів і тренажерних залів. Спеціалізоване спортивне харчування необхідно для зміцнення імунітету, підтримки анаболічних процесів, зниження жирових відкладень і набору м'язів. Крім цього, воно підвищує ефективність будь-якого тренування і сприяє відновленню організму. Будь-яке незбалансоване харчування може зробити неефективним всі зусилля на спортивних заняттях.

Програми харчування спортсменів зазвичай включають в себе високобілкові продукти – протеїни, амінокислоти, енергетики, вітаміни і мікроелементи. Такі продукти здатні впливати на спортивні показники і загальне самопочуття.

Раціони харчування спортсменів повинні будуватися на основі загальних принципів збалансованого харчування, причому особливу увагу слід звертати на дотримання норм вживання незамінних факторів та постачання організму потрібної кількості джерел енергії відповідно до її витрачання в процесі фізичних навантажень.

Важливим є використання окремих харчових речовин для стимуляції процесів обміну та функцій тих органів та систем, які зазнають великого навантаження при певному виді спортивної діяльності.

Залежно від розподілу та інтенсивності тренувань, змагань та особливостей відновлювального періоду необхідний такий режим харчування і асортимент продуктів та страв, які забезпечували б потребу організму в нутрієнтах.