

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА

**Погребняк А. В.**

*Кам'янський коледж фізичного виховання*

Раціональне харчування побудоване на наукових основах, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і довгій тривалості життя [1, 2].

Харчування спортсменів повинно складатися з урахуванням різних етапів підготовки, кліматогеографічних і індивідуальних особливостей.

Важливе значення має збалансоване харчування, що забезпечує оптимальні якісні і кількісні взаємозв'язки основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей), а також фізіологічно сприятливі співвідношення важливих складових речовин (амінокислот білків, жирних кислот жирів, крохмалю і цукрів вуглеводів) [2, 3]. За допомогою хронометражно-табличного методу було визначено добові витрати енергії спортсмена – легкоатлета (табл. 1). Було проведено хронометраж дня з послідуочим розрахунком кількості енергії, що витрачається при різних видах діяльності.

*Таблиця 1 – Добова витрата енергії спортсмена-легкоатлета*

Вид діяльності	Час	Тривалість (хв.)	Витрата енергії (ккал) в 1 хв. на 1 кг маси тіла	Розрахунок витрати енергії (ккал на 1 кг маси тіла)
Зарядка (фізичні вправи)	7.00-7.15	15	0,0648	0,972
Особиста гігієна	7.15-7.30	15	0,0329	0,493
Прибирання ліжка	7.30-7.40	10	0,0329	0,329
Сніданок (споживання їжі сидячи)	7.40-8.00	20	0,0236	0,472
Проїзд на автобусі	8.00-8.30	30	0,0267	0,801
Навчання в коледжі	8.30-12.30	240	0,0250	6,00
Обід (споживання їжі сидячи)	12.30-13.00	30	0,0236	0,708
Відпочинок (сидячи або лежачи)	13.00-13.30	30	0,0138	0,414

Проїзд на тренування у автобусі	13.30-14.00	30	0,0250	0,801
<b>Тренування:</b>				
<i>розминка (біг)</i>		5	0,1357	0,678
<i>фізичні вправи</i>		15	0,0845	1,267
<i>спеціальні вправи</i>		15	0,1333	1,995
<i>швидкісно-силові вправи</i>		70	0,320	22,4
<i>вправи на витривалість</i>		10	0,0845	0,845
<i>заминка</i>		5	0,1357	0,679
<i>загальні фізична підготовка</i>		10	0,0648	0,648
Особиста гігієна	16.30-16.40	10	0,0329	0,329
Проїзд додому на автобусі	16.40-17.20	40	0,0267	0,068
Прогулянка	17.20-20.20	180	0,0690	12,42
Вечеря (споживання їжі сидячи)	20.20-20.40	20	0,0236	0,472
Розумова праця	20.40-22.20	100	0,0243	2,43
Прогулянка перед сном	22.20-22.50	30	0,0690	2,070
Особиста гігієна	22.50-23.00	10	0,0399	0,399
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	7,44
<b>Всього:</b>		<b>24 години</b>		<b>79,13</b>

Енерговитрати були розраховані за допомогою даних О. П. Молчанової, А.К. Крестнікова, Б.Д. Кравчинського та інших дослідників [4, 9].

Енергетичну цінність їжі вираховують по меню – розкладці. При цьому отримують величину нетто – калорійності їжі (засвоєна калорійність). Порівнявши величини витрати добової енергії і калорійності добового раціону ми отримали, що добова потреба витрати енергії спортсмена – легкоатлета становить 79,13 кілокалорій.

Калорійність їжі спортсменів повинна повністю покривати витрати енергії спортсмена, які залежать від індивідуальних особливостей (статі, віку, маси, росту), рівня обмінних процесів, об'єму і характеру спортивної діяльності.

При контролі за кількісною повноцінністю харчування спортсмена необхідно порівняти дві величини: дані добового раціону і дані калорійності їжі.

Харчовий раціон спортсмена складається з урахуванням загальних гігієнічних положень і характеру тренувальних навантажень. Харчування спортсменів, які виконують переважно

швидкісні навантаження (спринт, стрибки, метання) повинно бути в першу чергу багате білками, вуглеводами і фосфором.

Важливе значення у харчуванні спортсмена має складання меню з урахуванням усіх вимог. При цьому потрібно передбачати можливість більшого різноманіття блюд, виключаючи часте їх повторення. Нейтральні супи (макаронні, вермішельні, круп'яні) рекомендується чергувати з кислими блюдами (борщ або розсольник, солянка). Бажано широко використовувати комбіновані овочеві гарніри.

Їжа повинна бути різноманітна як протягом одного дня, так і всього тижня. У зв'язку з цим доцільно розробляти харчові раціони зразу на весь тиждень. Підбір харчових продуктів залежить від того, коли приймається їжа: до чи після спортивних навантажень, тренування, змагань.

Перед тренуваннями і змаганнями їжа повинна бути висококалорійна, мало об'ємна і добре засвоюватися. З метою стимулювання м'язової діяльності її збагачують повноцінними білками, вуглеводами, фосфором і вітаміном С, для цього рекомендується варене м'ясо, птиця, страви з м'ясного фаршу з комбінованими овочевими гарнірами, наваристі бульйони, гречана і вівсяна каші, вершкове масло, солодкий чой, кава, какао, фруктові і овочеві соки, вітамінізовані компоти, фрукти, білкове печиво. Недоцільно перед спортивними навантаженнями вживати жирні і важко перетравлюючі продукти, що містять велику кількість клітковини.

Після спортивних навантажень їжа може бути більш високою по калорійності і харчовій цінності (підвищений вміст білків і жирів), а також містити важко засвоювані і багаті клітковиною продукти. Це необхідно для відновлення речовин і енергії, витрачених в процесі тренувань і змагань.

Вечеря при будь-якому режимі тренувань (змагань) сприяє відновним процесам і поповненню вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Тому у вечерю необхідно включати сир, рибні блюда, різні каші, молоко і молочнокислі продукти, овочі і фрукти. Продукти, які довго затримуються у шлунку, різко збуджують нервову систему і секреторну діяльність травних залоз (жирна баранина, гострі приправи, какао, кава, кріпкий чай), у меню краще не включати.

Графік прийому їжі потрібно погоджувати з загальним режимом спортсмена. Час прийняття їжі повинно бути постійним, так як при цьому вона краще засвоюється і перетравлюється. Не можна тренуватися натщесерце. Харчуватися потрібно 3-4 рази у день. Найбільш доцільне чотириразове харчування.

Отже, складання добового раціону повинно включати всі потрібні компоненти повноцінної їжі. Розподілення калорійності добового режиму спортсмена залежить від довжини, інтенсивності та виду діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. 128 с.
2. Пшендин А. И. Питание спортсменов. ГИОРД: СПб, 2002. 160 с.
3. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. под ред. Ф. Э. Будагына. М. : Высшая школа, 1991. 43 с.

### **КРИТЕРІЙ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Прилуцький М. Д.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Провідним вектором розвитку сучасної педагогічної науки є формування компетентних, орієнтованих на досягнення професійного успіху фахівців. Для виявлення ефективності та дієвості динамічної структури необхідно здійснити рівневу диференціацію здобувачів вищої освіти, задіяних у педагогічному експерименті, необхідно розробити належну систему оцінювання та обліку результатів, яка включає критерії та показники сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Показники – це параметри, які підтверджують критерії, взаємодіють і утворюють цілісність. Показниками виступають такі інтегральні прояви особистості, як система цінностей (смислів), здатність долучатися до виконання різних видів діяльності, проявити в ній цілеспрямованість, осмисленість, самостійність, творчу активність, відповідальність [4].

Критерій – це принцип оцінки ефективності, а показник – модель кількісної характеристики явища. Вибір критеріїв підпорядкований вимогам, які ставляться до нього: індивідуальність, систематичність, достатня кількість даних про оцінки, тематична спрямованість, об'єктивність, умотивованість оцінок, єдність вимог з боку контролюючих, оптимальність, всебічність, дієвість та гуманність [1].