

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ

Малоштан Л. М., Бурлака І. С.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

*is\_burlaka@ukr.net*

Спорт вищих досягнень характеризується інтенсивними фізичними та психо-емоційними навантаженнями. Процес підготовки до змагань включає, як правило, дво- або навіть триразові щоденні тренування. Засоби і способи відновлення фізичної працездатності спортсменів повинні впливати з характеру виконуваної роботи. Одним з перших і основних засобів відновлення є харчування, саме воно здатне розширити межі адаптації організму спортсмена до екстремальних фізичних навантажень. Побудова раціону харчування спортсмена з повним відновленням потреби в енергії, макро- і мікрокомпонентах, вітамінах, біологічно активних речовинах і підтриманням водного балансу організму - важлива вимога при організації тренувального процесу. Особливі умови, в яких знаходяться спортсмени, що займаються різними видами спорту, призводять до появи у них додаткових потреб в тих чи інших харчових речовинах. Особливості харчування характерні для кожного виду спорту і пов'язані зі специфікою фізичних навантажень. Харчування має не тільки відшкодувати витрачені кількості енергії, а й сприяти підвищенню працездатності щодо вихідного рівня; системність харчування: поживні елементи найкращим чином функціонують тільки у взаємодії один з одним; адекватність харчування: наслідок принципу системності, при недостатній кількості навіть одного життєво важливого поживного елемента в організмі, інші не зможуть правильно функціонувати; облік динаміки способу життя: підбір адекватних форм харчування в залежності від способу життя, характеру тренувань і місця їх проведення; точність дозування фізіологічно функціональних інгредієнтів: існує досить вузький діапазон необхідного споживання кожного поживного елемента, що є основою оптимального функціонування організму; дотримання принципів збалансованого харчування в залежності від виду спорту і специфіки фізичних навантажень. В окремі періоди підготовки спортсменів, виникає необхідність в складанні харчових раціонів певної спрямованості (білкової, вуглеводної, білково-вуглеводної та ін.). Наприклад, в тренувальний період при виконанні спортивних вправ, що сприяють збільшенню м'язової маси і розвитку сили, слід посилити білкову спрямованість раціону харчування. В цьому випадку слід включати в раціон додаткові харчові продукти, багаті білком або спеціалізовані високобілкові продукти. Для посилення вуглеводної спрямованості раціону, необхідно включати в нього продукти, багаті простими і складними вуглеводами, вуглеводо-мінеральні напої при одночасному зменшенні продуктів, що є джерелами жирів. На підставі численних досліджень встановлено, що застосування спеціалізованих продуктів на тлі фактичного харчування сприяє зменшенню величини метаболічних зрушень під впливом інтенсивних фізичних навантажень і більш швидкому відновленню до вихідного рівня ряду метаболічних показників.