

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 332-334.

УДК613.2:796.4 (043.2)

Згалаг-Лозинська Н.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ПІДЛІТКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТКОЮ

Спортсмени-підлітки мають унікальні потреби в харчуванні. Оскільки спортсмени працюють більше, ніж їх менш активні однолітки, вони, як правило, потребують додаткових калорій для підживлення своїх спортивних показників для зростання.

У завдання раціону харчування гімнасток входить: отримання достатньої кількості поживних речовин і вітамінів без набору зайвих кілограмів підтримання стабільної і відносно малої маси тіла з низьким рівнем вмісту жиру набір порівняно невеликого обсягу мускулатури і водночас – збереження пластичності і функціональності скелета і м'язів.

Кальцій допомагає побудувати міцні кістки, а залізо переносить кисень до м'язів. Більшість підлітків не отримують достатню кількість цих мінералів, і це особливо стосується спортсменів-підлітків, оскільки їх потреби можуть бути вищими, ніж в інших підлітків.

Щоб отримати необхідне залізо, варто їсти нежирне або напівжирне м'ясо, рибу та птицю; зелені листові овочі; і збагачені залізом злаки. Кальцій важливий для захисту від стресових переломів. Він міститься в молочних продуктах, таких як молоко з низьким вмістом жиру, йогурт та сир.

Окрім кальцію та заліза, гімнастки потребують збалансоване харчування, що включає багато різних фруктів та овочів. Воно містить вітаміни та мінерали, для забезпечення міцного здоров'я та спортивних показників.

Молодим спортсменам може знадобитися більше білка, ніж менш активним одноліткам, але більшість спортсменів-підлітків отримують велику його кількість при регулярному харчуванні. Це міф про те, що спортсменам потрібно величезне щоденне споживання білка для побудови великих, міцних м'язів, адже їх зростання відбувається від регулярних тренувань і наполегливої роботи. Надмірне вживання білка може нашкодити організму, викликаючи зневоднення, втрату кальцію і навіть проблеми з нирками.

Хорошими джерелами білка є риба, нежирне м'ясо та птиця, яйця, молочні продукти, горіхи, соя та арахісове масло.

Зменшення кількості вуглеводів або дотримання дієти з низьким вмістом вуглеводів не є гарною ідеєю для спортсменів, оскільки їх обмеження може спричинити відчуття втоми і зношення людини, що в результаті впливає на працездатність. Хорошими джерелами вуглеводів є фрукти, овочі та зерна, а саме цільнозернові крупи (наприклад, коричневий рис, вівсяна каша, цільнозерновий хліб) та їх менш вживані аналоги, такі як білий рис та хліб. Це тому, що цільні зерна забезпечують енергію, яку потребують спортсмени, а також клітковину та інші поживні речовини.

Відомо, що кожна людина потребує певної кількості жиру щодня, і це особливо стосується спортсменів. Це тому, що активні м'язи швидко спалюють вуглеводи і потребують жири для тривалого забезпечення енергією. Як і вуглеводи, не всі жири є однаковими. Експерти радять спортсменам зосередитись на вживанні здорових жирів, таких як ненасичений жир, який міститься у більшості рослинних олій, деяких риб, а також горіхах та насінні. Важливо намагатися не їсти забагато трансжирів – як частково гідрогенізовані олії – і насичених жирів, які містяться в м'ясі і молочних продуктах з високим вмістом жиру.

Кофеїн – сечогінний засіб. Розумно триматися подалі від занадто великої його кількості. Це особливо важливо при заняттях спортом у спекотну погоду. Хоча в деяких джерелах вказано, що кофеїн може допомогти дорослим краще виконувати вправи на витривалість, інші дослідження показують, що велика його кількість може зашкодити.

Кофеїн збільшує серцебиття та артеріальний тиск. Велика кількість цієї речовини викликає у спортсмена почуття тривоги або дратівливості. Він також може спричинити проблеми зі сном. Все це може погіршити спортивні показники людини. Плюс, прийом певних ліків паралельно із кофеїном може викликати побічні ефекти та погано вплинути на здоров'я.

Також важливо зважати на зневоднення. Коли людина пітніє під час фізичних навантажень, вона може легко перегрітись, є загроза виникнення головного болю і слабкості, особливо в жарку погоду. Навіть легке зневоднення може вплинути на фізичні та розумові показники спортсмена.

Не існує єдиної формули для визначення кількості рідини, що варто вжити. Кількість води, потрібної кожній людині, залежить від віку, розміру, рівня фізичних навантажень та температури навколишнього середовища. Експерти рекомендують спортсменам пити до і після фізичних навантажень, а також кожні 15 – 20 хвилин під час занять спортом. Не варто чекати відчуття спраги, адже це вже ознака того, що організму потрібна рідина деякий час. Не варто пити більше, ніж потрібно.

Кілька рекомендацій щодо того, що їсти та коли:

– за 2 до 4 годин до фізичних навантажень варто вибрати їжу з білками та вуглеводами (наприклад, сендвіч з індичкою або куркою, крупи і молоко, суп і йогурт з курячої локшини або макарони з томатним соусом).

– споживання закуски менше ніж за 2 години до тренувань. Якщо гімнастка не встигла перекусити перед навантаженнями, обов'язково потрібно перекусити легкими закусками, такими як фрукти або овочі з низьким вмістом клітковини (наприклад, сливи, дині, вишні, морква), сухарі, бублик або йогурт з низьким вмістом жиру також підійдуть.

Не варто їсти протягом години до фізичних навантажень, оскільки для травлення потрібна енергія. А головне важливо пам'ятати, що всі люди різні, тож варто знайти індивідуальний підхід.

Науковий керівник: Хачатрян В.В., ст. викладач