

Діщенко Д.В , Лісової Є.В

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, Україна

Здорове харчування - фундамент продуктивності поліцейського

Дієтичне харчування в особі, яка веде активний спосіб життя, спортсмена чи самого курсанта, буде дуже відрізнятися від звичайних правил. Спортивний режим має свої індивідуальні особливості залежно від тяжкості фізичного стресу та високої напруги в процесі займання. Право, раціональне харчування - це аспект життя, без якого неможливо зробити як з професійним спортсменом, так і з курсантом. Відпочинок та харчування між тренуванням - дуже впливова і важлива частина життя. Цього разу потрібно виконати правильно, приносячи максимальну користь свого тіла, оскільки ефективність наступного фізичного навантаження залежить від відпочинку. Правильне харчування - це передчасний та незамінний внесок у успіх у занятті важких видів спорту. Незалежно від інтенсивних і довгострокових занять у тренажерному залі, правильний ефект без віруючої дієти не принесе. Сучасна людина дуже важко розрахувати їжу, розглянути кожен калорію і уникати швидких шкідливих закусок. Але є не номінальні правила - принципи правильної спортивної дієти. Якщо вони успішно реалізуються в житті, то після можливого переходу до спеціальних програм.

Отже, найважливіше правило потрібне вчасно! Ідеальна їжа повинна відбуватися кожні 3-4 години! Частота харчування не є розкішшю, вона повинна бути банальним правилом вашої дієти. Весь навчальний процес побудований на частому стравах, який є паливом для тіла. Цукор у крові приходить разом з їжею, і якщо цього недостатньо - тренування пройде млявий і ніяк не інтерактивно. Якщо у вас не було часу, щоб з'їсти, організм буде використовувати м'язову тканину як енергію. Так, той, який

ви хотіли збільшити це. Не забувайте, що в той же час метаболізм уповільнює. І це нелегко відновити його. Видалення цукру (глюкози) з білкових сполук м'язових тканин не є найгіршим, що може статися з вашим тілом під час тренування на "голодному шлунку". Такий розкол не може забезпечити важкі тренувальні сили, і в кінцевому підсумку після того, як ви готові буквально напасти на всю шкідливого та калорійну їжу, абсолютно забуваючи про почуття вимірювання. Нижня лінія: пекельні кілограми.

Якісний склад їжі для курсантів должен підбираться с учётом індивідуальних фізических характеристики, особенностей спортивної дісципліни, уровня нагрузок. За складом здорове харчування для курсанта повинно бути приближено по формулі: 30% - білки, 60% - вуглеводи, 10% - жири. Слід пам'ятати також о мікроелементах і вітамінах, котрі можуть поставлятися до організму як в складі різних за побудовою їжі, так і в вигляді спеціальних лікарських комплексів. Курсанти затрачають велику кількість енергії на підтримку під час навантажень важливіших життєвих функцій (роботи серця, шлунку, дихання): внутрішні органи під час вправ працюють в більш складному режимі. Якщо поживних речовин буде недостатньо, з'являється енергетичний дисбаланс, котрий переходить до виснаження організму. Ось чому правильне харчування поліцейського так важливо. Раціон повинен бути оптимально сбалансованим і покривати енергозатрати: в склад їжі повинні входити лише натуральні і здорові продукти рослинної і тваринної природи .

Список літератури:

1. Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської

молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії зброєному супротивнику. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С. 81–91.

3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с