

УДК: 642.58.:796.071.2

Атаманюк С. І.¹, Овсяннікова А. В.²

¹ д.пед. наук. проф. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

² лаборант НУ «Запорізька політехніка»

ОПТИМАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати спортсмена залежать не тільки від кількості та інтенсивності тренувань. Природні дані, режим дня, збалансований раціон все має значення [1]. Розуміти принципи правильного харчування спортсменам особливо важливо.

При активних заняттях спортом організм вимагає більше енергії на виконання вправ, втрачає воду та електроліти через підвищений потовиділення, прагнути наростити м'язову масу збільшення фізичної сили [2].

Потреби організму зростають. Але меню має змінитися не лише кількісно – через збільшення загальної калорійності, а й якісно [3]. Виконання будь-яких тренувальних вправ - це робота, на яку витрачаються ресурси: енергія, макронутрієнти, вітаміни, мінерали [5]. Нестача навіть однієї із складових раціону може призвести до занепаду сил, депресивного стану і, як наслідок, знизити ефективність тренувань. Надлишок теж шкідливий. Наприклад, засвоєння великої кількості білка потребує посиленої роботи залоз внутрішньої секреції, нирок, печінки. Надлишок вуглеводів іде у небажані жирові відкладення. Меню з великою кількістю солі та водорозчинних вітамінів навантажує нирки.

Спортсмени витрачають величезну кількість енергії для підтримки під час навантажень найважливіших життєвих функцій (роботи серця, травлення, дихання): внутрішні органи під час вправ працюють у посиленому режимі.

Якщо поживних речовин буде недостатньо, виникне енергетичний дисбаланс, що призведе до виснаження організму. Раціон спортсмена має бути оптимально збалансований і покривати енерговитрати, а до складу споживаної їжі повинні входити виключно натуральні та здорові продукти рослинної та тваринної природи.

Важливе значення має графік прийому їжі. Продукти для спортсмена — насамперед джерела різних макро- та мікроелементів, які мають вчасно потрапити до організму та дати йому все необхідне для ефективної фізичної роботи.

Глобальна мета правильного харчування — це забезпечити організм достатньою кількістю енергії та будівельного матеріалу. У спорті воно допомагає вирішувати такі завдання:

- коригувати та підтримувати масу тіла;
- насичувати енергією перед тренуваннями та змаганнями;
- Відновлювати сили після фізичних навантажень;
- забезпечувати мікронутрієнтами для правильного функціонування органів та систем;
- нарощувати чи сушити м'язи.

Багате вітамінами та мікроелементами харчування також допомагає уникнути травм. Так, вітамін D та кальцій зміцнюють кістки, а аскорбінова кислота бере участь у синтезі колагену, який підвищує міцність та пружність зв'язок. Є певні особливості харчування спортсменів у різних видах спорту. Заняття силовими, біговими, ігровими та іншими видами спорту вимагають від атлетів неоднакових спортивних якостей. Наприклад, у футболі, хокеї, плаванні важливе значення має витривалість. Для важкої атлетики, метання молота, боксу, боротьби потрібна сила поруч із розвинутою м'язовою масою. Фехтування, гімнастика, фігурне катання насамперед вимагають легкості та гнучкості.

Через відмінності універсальна спортивна програма неможлива. Але можна навести кілька рекомендацій залежно від найважливішого параметра у тому чи іншому виді спорту.

Види спорту пов'язані з витривалістю. Добове співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути приблизно 15:15:70. За кілька годин до тренування їжте продукти харчування, багаті на складні вуглеводи: гречану, кукурудзяну, вівсяну кашу, цільнозерновий хліб. Вони є хорошим джерелом енергії. Також підвищують витривалість та запас сил вітаміни А та В.

Силова спрямованість видів спорту. Співвідношення білків, жирів та вуглеводів зміщується у бік збільшення протеїну: 20:15:65. Найважливіший прийом їжі — після силового тренування, коли важливо забезпечити організм достатнім для відновлення кількістю білка. При цьому атлетам-початківцям необхідно 2-3 г/кг маси тіла, а просунутим достатньо 1,5-2. У них швидкість

зростання м'язів вже не така висока. При складанні спортивного меню правильним спиратиметься на рекомендації професійного тренера та лікаря-дієтолога.

У період відновлення після тривалого фізичного навантаження спортсменам рекомендується вживання продуктів з високим глікемічним індексом, оскільки вони збільшують запаси м'язового глікогену більшою мірою, ніж вуглеводні продукти, що характеризуються низьким глікемічним індексом. Перевага надається вуглеводним напоям або продуктам з помірним або високим глікемічним індексом також і протягом тривалої фізичної активності.

Існують відмінності харчування у чоловіків та жінок, які займаються спортом. Відмінності у раціоні дівчат та юнаків обумовлені різною будовою та цілями, які переслідують спортсмени різних статей. Жінки частіше хочуть скинути зайву вагу та не прагнуть нарощувати м'язову масу. Чоловіки нерідко обирають силові види спорту.

Виходячи з цього, визначимо такі правила побудови спортивного харчування для чоловіків та жінок:

- жінкам необхідно менше калорій: зменшення в раціоні вуглеводів та жирів.

- чоловіки більше потребують білка: відновлення м'язів після тренувань вимагає багато протейну.

Потреба у вітамінах і мікроелементах в обох статей також різниться. Чоловікам особливо потрібні цинк, марганець, ретинол, ціанокобаламін. Жінки більше потребують заліза, вітамінів Е, С, В9.

Постійні тренування збільшують потребу у корисних елементах. Тому спортсменам важливо відстежувати наявність у раціоні основних мікронутрієнтів, а за нестачі – приймати їх додатково.

Вітамін Д при заняттях спортом допомагає підтримувати здоров'я кісткової системи та відновлювати м'язи. Його дефіцит підвищує ризик стресових переломів, знижує імунітет та погіршує витривалість. Вітамін С важливий для синтезу колагену в організмі – головного білка сполучної тканини – суглобів, зв'язок та м'язів. Вітамін Е діє як антиоксидант і знижує вплив стресу, спричиненого інтенсивними навантаженнями, на організм.

Також важливо пам'ятати, що під час активних тренувань швидко витрачаються запаси заліза в організмі. Якщо вчасно не компенсувати його недоліку, може погіршитися загальне самопочуття, а також знизитися рівень енергії та результативність занять.

Правильне харчування не передбачає великих перерв між їдою, тому загальний обсяг калорій потрібно розділити 4-6 частин: сніданок, обід, вечір і 1-3 перекушування. Кількість перекушування та конкретний час харчування залежить від вашого графіка. Головне – дотримуватися таких правил:

- їжте не менше ніж за 2-3 години до початку тренування, щоб уникнути тяжкості у шлунку.

- не займайтеся силовими вправами голодним, інакше можете втратити м'язову масу.

- на сніданок та обід готуйте в основному страви з великим вмістом складних вуглеводів, а на вечерю віддайте перевагу білку та клітковині.

Останній прийом їжі повинен бути приблизно за 2 години до сну, щоб організм не витрачав енергію на травлення. Як перекушування можна з'їсти який-небудь овоч, фрукт, цільнозерновий хлібець. Корисно також випити склянку кефіру або натурального йогурту без цукру.

Через підвищений потовиділення спортсмени втрачають багато води та електролітів. І якщо в дні відпочинку достатньо випивати приблизно 2-3 л рідини, інтенсивні тренування збільшують норму в 2 рази - до 5-6 літрів.

Важливо розуміти, що організм людини інертний. Це означає, що й з'явилося почуття спраги, йому вже не вистаєє рідини і необхідні водно-сольового балансу електролітів: натрію, калію, магнію. Тому на тренуванні потрібно пити часто: по 2-3 ковтки кожні 10 хвилин. Найкраще вгамовують спрагу ізотонічні напої. Вони допомагають уникнути зневоднення та насичують енергією та мікроелементами.

Правильне спортивне харчування - це не тимчасова дієта, а спосіб життя, спрямований на підтримку здоров'я та досягнення певної фізичної форми. І хоч воно забороняє багато спокусливої, але шкідливої їжі: ковбасу, тістечка, чіпси та інший фастфуд, правильні страви теж можуть бути смачними і приносити задоволення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коваль І. В., Лошкарьова Є.О., Вдовенко Н.В., Іванова А.М. Аналіз кількісної та якісної повноцінності харчових раціонів спортсменів збірної команди України з легкої атлетики (група спринтерського і бар'єрного бігу) з метою їх корекції та оптимізації харчування . Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2011. № 22 (3). С. 41-49.

2. Топорков, О. М., Котляр С. М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів в циклічних видах спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. (3(133)). С.124-128.

3. Toporkov O. M. Osoblyvosti kharchuvannja sportsmeniv v cyklichnykh vyдах sportu na prykladi lyzhnykh ghonok ta biatlonu. Osnovy pobudovy trenuvalnogho procesu v cyklichnykh ta ekstremalnykh vyдах sportu: zbirnyk naukovykh pracj [Elektronnyj resurs]. Kharkiv: KhDAFK, 2019. Vyp.3. S. 85-90.

4. Fitsdzherald M. Dieta chempionov. Pyat printsipov pitaniya luchshikh sportsmenov [perevod s angl.]. ООО «Mann, Ivanov i Ferber», 2017. 380 s.

5. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport, 2020., Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137.