

ХАРЧУВАННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ

Ірина ГРУЗЕВИЧ¹,
Наталія ВДОВЕНКО²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ, Україна

²Державний науково-дослідний інститут
фізичної культури і спорту, м. Київ, Україна

Вступ. Фахівці зі спортивної дієтології [1] неодноразово встановлювали факти порушення балансу споживання добової норми нутрієнтів в умовах змагань та споживання продуктів низької якості (їжа з фастфудів, «пусті» калорії), які негативно впливали як на самопочуття спортсмена, так і на реалізацію його максимальних можливостей у досягненні високих спортивних результатів [3]. З огляду на це проблема забезпечення раціонального харчування спортсменів під час змагань варта уваги як з боку науковців [2], так і спортивних федерації як головних організаторів змагань із видів спорту.

Мета – дослідити особливості харчування висококваліфікованих легкоатлетів під час участі у змаганнях як чинника збереження працездатності та спортивної форми.

Методи. У дослідженні раціону харчування під час участі у всеукраїнських змаганнях взяли участь 18 спортсменів високого класу, які спеціалізуються у легкій атлетичі (група витривалості, багатоборства). Кожен спортсмен протягом одного змагального мікроциклу (тривалістю 7 днів) заповнював індивідуальний «Щоденник харчування» за допомогою обраного мобільного застосунку «Samsung Health» (Samsung Electronics) або «Таблиця калорійності» (Dane4Fit, a.s.) відповідно до рекомендацій розробників застосунків. Від кожного учасника дослідження отримано письмову інформовану згоду. Аналіз отриманих даних індивідуальних «Щоденників харчування» здійснювали за допомогою програмного забезпечення «Windows Excel 2010».

Результати. У ході аналізу індивідуальних «Щоденників харчування» виявлено, що споживання білків ($0,78 \pm 0,18$ г·кг⁻¹ маси тіла) та жирів ($0,72 \pm 0,12$ г·кг⁻¹ маси тіла) протягом перших трьох днів та в останній день змагального мікроциклу значно менше від добової норми. Споживання вуглеводів ($3,2 \pm 0,22$ г·кг⁻¹ маси тіла) знижено в 2–3 рази від необхідної добової фізіологічної норми. Водночас спостерігають значне зниження калорійності раціону харчування ($1200 \pm 147,2$ ккал), у деякі дні навіть нижче від основного обміну. Крім того, раціон спортсменів складався з продуктів, які мають низьку поживну цінність і не забезпечують організм поживними речовинами, вітамінами та мінералами. Багато спортсменів включають в свій раціон харчування фастфуди, солодкі газовані напої, консерви, розчинну каву 3 в 1 та зовсім не вживають свіжих овочів, фруктів та складних вуглеводів. Спостерігають порушення розподілу споживання калорій протягом дня, зокрема завдяки низькій калорійності сніданку й обіду, а також високій калорійності вечері та перекусів.

Висновки. Раціон харчування в дні переїздів та змагань необхідно планувати заздалегідь, а також не пропускати прийомів їжі, дотримуватися раціонального розподілу споживання калорій протягом дня. Під час кожного прийому їжі спортсмени неодмінно повинні споживати білки, жири і вуглеводи відповідно до індивідуальних потреб, цілком задовольняючи добові енерговитрати.

Ключові слова: раціон, харчування, спортсмени, легкоатлети.

Список використаних джерел

1. 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 / І. В. Коваль, Є. О. Лошкарьова, Н. В. Вдовенко, А. М. Іванова. // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2011. – № 22(3). – С. 41–49.

2. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2017. – 191 с.

3. Розенблюм К. Питание спортсменов : пособие для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / Кристин А. Розенблюм. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 535 с.