

ВПЛИВ ВІТАМІНІВ НА ОРГАНІЗМ
СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Олександр Пазичук, Марія Пазичук, Ольга Пазичук

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Анотація. У роботі проаналізовано харчові раціони спортсменів стрільців з лука щодо вітамінного складу та визначено їхній вплив на задоволення енергетичних запитів організму спортсмена. Використовуються такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, медико-біологічний (гігієнічний аналіз даних меню–розгорток добових раціонів харчування), соціологічні методи (анкетування), метод математичної статистики (розрахункові таблиці в програмі Microsoft Excel). Встановлено незбалансованість раціону харчування спортсменів стрільців з лука, що може призвести до швидкого і тривалого виснаження організму, втрати працездатності, стресових ситуації та гіповітамінозу.

Ключові слова: вітаміни, стрільці з лука, режим харчування.

Abstract. The nutritional rations of archery athletes regarding vitamin composition are analyzed in the paper and their influence on the energy requirements of the athlete's body is determined. The following research methods are used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature data, medical and biological (hygienic analysis of menu data – daily diets), sociological methods (questionnaires), mathematical statistics method (spreadsheets in Microsoft Excel). Imbalance of diet of athletes of archery athletes has been established, which can lead to fast and prolonged exhaustion of the organism, loss of working capacity, stressful situations and hypovitaminosis.

Key words: vitamins, athletes of archery, nutrition ration.

Постановка проблеми. У різні періоди підготовки спортсменів велике значення надається цілеспрямованому використанню факторів харчування, які приводять до підвищення фізичної працездатності, прискорення процесів відновлення у періоди відпочинку після тренувальних та змагальних навантажень, а також активно впливають на метаболічні процеси в організмі спортсмена [2, 3].

Великий обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, складність змагальних програм і напружена змагальна діяльність – створюють додаткові складнощі у визначенні режимів праці та відпочинку, підборі відповідних засобів, форм і методів спортивної підготовки стрільців з лука [1].

Тому актуальним є розробка рекомендацій щодо покращення раціону харчування спортсменів-стрільців.

Мета роботи – проаналізувати харчові раціони спортсменів стрільців з лука щодо вітамінного складу та визначити їхній вплив на задоволення енергетичних запитів організму спортсмена.

Методи дослідження Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, медико-біологічний (гігієнічний аналіз даних меню-розгортки добових раціонів харчування), соціологічні методи (анкетування), метод математичної статистики (розрахункові таблиці в програмі Microsoft Excel).

Результати дослідження. Нами було проведено аналіз харчових раціонів щодо вітамінного складу (вітамін А, В1, С) у 30 спортсменів стрільців з лука у весняний період року. Спостереження тривали 14 днів із зазначенням продуктів харчування, страв та напоїв, які вживали спортсмени. Хімічний склад, калорійність їжі та вітамінний склад за 14 днів визначали розрахунковим методом, який базується як на ретельному аналізі меню-розгортки щоденного споживання харчових страв та окремих продуктів харчування, за допомогою спеціальних таблиць, в яких зазначено вміст основних харчових речовин на 100 г продуктів. Аналізуючи результати харчових раціонів спортсменів, стосовно вітамінного складу можна відзначити що показники мають недоліки.

Зокрема, у готових стравах та продуктах харчування (овочі та фрукти), які споживали стрільці з лука було виявлено, що вітаміни надходять в організм у малих кількостях. Так, при нормі вітаміну А (3,5 мг -дівчата, 4,0 мг – хлопці) нами було виявлено, що у спортсменів дівчат показник становить 3,0 мг, а у хлопців 2,6 мг, що свідчить про недостатність даного вітаміну в їхньому організмі. Це у свою чергу може призвести до швидкої втоми органів зору, а також швидкого виснаження м'язової системи. Норма вітаміну В1 становить для дівчат 2,6 мг, для хлопців 3,5 мг. Результати наших досліджень свідчать, що у стрільців з лука він становить 1,4 мг у дівчат та 2,3 мг у хлопців. Тобто також виявлена недостатня його кількість. Норма вітаміну С для хлопців становить 180 мг та 130 мг для дівчат. Наші дослідження виявили значне відставання даного показника у стрільців з лука. Зокрема показник становив 54 мг у хлопців та 83 мг у дівчат. Тобто, як у хлопців, так і у дівчат даний показник не відповідає нормі, що в свою чергу може призвести до швидкої втоми та гіповітамінозу організму спортсменів.

Також аналіз меню-розгортки дозволив виявити, що у всіх стрільців з лука у раціонах харчування взагалі відсутні такі фрукти й ягоди як апельсини, чорна смородина та ківі. Недостатнім є споживання: шипшини, брюссельської та цвітної капусти, шпинату, зеленої петрушки, моркви, гарбуза, солодкого перцю, броколі, зеленої цибулі, бобових (соя, горох) та таких

фруктів й ягід (персики, абрикоси, яблука, виноград, кавун, диня, обліпіха, черешня) та трав (люцерна, листя огірочнику (огіркової трави).

Висновки. При харчуванні спортсмени стрільці з лука припускаються помилок щодо вибору продуктів харчування та готових страв, що свідчить про незбалансованість їхнього раціону харчування. У Раціонах відсутнє вживання синтетичних добавок та харчових добавок, замала кількість грам порції. Дані помилки у такому харчування в подальшому можуть призвести до швидкого і тривалого виснаження організму, втрати працездатності, стресових ситуації та гіповітамінозу.

Список використаних джерел:

1. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука / О. О. Пазичук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.– Київ, 2014.– Вип. 10(51).– С. 91–95.
2. Оцінка харчового раціону спортсменів-стрільців у зимовий та осінній періоди року / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є., Трач В. М., Коростильова Ю. С. // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина.– 2009.– № 35.– С. 127–129.
3. Португалов С. Н. Образовательные программы по спортивному питанию / С. Н. Португалов, М. В. Арансо.– Москва, 2008.