

УДК 613.2:796.332

Марія Паска

д.вет.н., професор,
завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Алла Левчук

магістрантка спеціальності «Готельно-ресторанна справа»,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ

Раціоналізація харчування спортсменів у спорті вищих досягнень повинна постійно перебувати в центрі уваги провідних наукових спортивних центрів, фахівців зі спорту, вчених і медичних працівників. Це зумовлено тим, що без якісної організації і впровадження науково обґрунтованого харчування спортсменів неможливо підтримати належний рівень здоров'я та досягти високих спортивних результатів тільки за рахунок використання сучасних методів підготовки [1].

Організація раціонального харчування спортсменів – один із найважливіших чинників збереження здоров'я та підвищення працездатності. Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергичність покривала енергетичні витрати організму. Правильний режим харчування є важливою складовою частиною раціонального харчування. Режим передбачає регулярне приймання їжі у визначені години через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю впродовж дня. Дотримання режиму харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин. У разі порушення режиму можуть розвинутися захворювання шлунка, кишок тощо [2].

Футбол – спорт, який нікого не залишає байдужим: його або люблять, або ні. Сучасний футбол – це не просто захопливе дійство, яке дає змогу добитися емоційної конфлюєнції спортсмена та глядача, це насамперед

взаємодія спортсмена, тренера, лікаря, дієтолога та психолога, які ґрунтуються на багаторічній спортивній підготовці – педагогіці, медицині, дієтології та психології.

Мета роботи – вирішення комплексу основних принципів за допомогою режиму харчування.

Для дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури.

Харчування у футболі розв'язує комплекс завдань як загальних, так і часткових. До загальних належать такі:

- підтримка постійності внутрішнього середовища організму (зокрема термогенезу / теплопродукції, регуляторних механізмів);
- забезпечення енергією біологічних функцій та процесів (зокрема структурних перетворень систем організму – пластична функція, переміщення тіла або його сегментів у просторі, скорочувальній функції міокарда, дихальних рухів, травлення, транспортування корисних речовин та їх участь в біохімічних реакціях, як в умовах спокою – базального метаболізму, так і в механічній роботі).

Часткові завдання пов'язані з подоланням зовнішніх впливів, які диктують стиль життя і професійна діяльність, у спорті – це:

- відновлення після навантажень (фізичних, психоемоційних, а також екстремальних чинників середовища – високих / низьких температур, високогір'я, надмірної інсоляції тощо);
- запобігання функціональним порушенням.

Енергетичні потреби визначаються здебільшого інтенсивністю та тривалістю тренувальних сесій, впливом і спрямованістю занять: фізична підготовка вимагає більш високих затрат енергії, а ніж відновлювальні тренування (після матчів, турнірів, травм / захворювань). При цьому найбільший рівень навантажень припадає на підготовчий період. Під час сезону більшість гравців акцентують свою увагу на тижневому циклі, які становлять собою варіативність навантажень: помірні – за день / наступний день після матчу та високі навантаження – решта днів.

Ураховуючи це, для спортсменів ігрових видів спорту можна вважати актуальними три добові раціони:

- раціон 1 – 4000 ккал;
- раціон 2 – 5000 ккал;

- раціон 3 – 5500 ккал.

Рекомендовано ці раціони залежно від етапу підготовки:

- етап базової підготовки: для жінок – раціон 1, 2; для чоловіків – раціон 2, 3;
- етап перед змагальної підготовки та безпосередньо змагань: для жінок – раціон 1, 2; для чоловіків – раціон 2, 3;
- етап відновлення: раціон 2.

Харчування футболістів, незалежно від періоду навантаження і раціону, повинно бути дробним – 4–5 разів на день, включаючи сніданок, обід та вечерю, а також два проміжні приймання – другий сніданок та підвечірок.

У табл. 1, представлено рекомендацію розподілу харчового раціону (% добової енергетичної цінності) залежно від кількості тренувань (Л. Путро, 2012). Ця рекомендація збігається з нашими дослідженнями, і ми радимо взяти її як основу у формуванні раціону футболістів [3]

Таблиця 1

**Рекомендація розподілу харчового раціону
(% добової енергетичної цінності) залежно
від кількості тренувань (подано за Л. Путро, 2012)**

Приймання їжі	1-й сніданок	2-й сніданок	Обід	Підвечірок	Вечеря
Тренування					
Одне – ранкове	30	–	35	10	25
Одне – вечірнє	35	5	30	–	30
Два рази на день	35	10	30	5–10	20–25
Три рази на день	15	25	30	5	25

Отже, упровадження такого режиму харчування (раціону) для футболістів, котрий передбачає не тільки відновлення енергії, яка затрачена, але й забезпечить організму необхідною кількісну і якісну складову частину харчування, що сприятиме пришвидшенню відновлення організму спортсмена після фізичних навантажень і перехід гравця на більш високий спортивний рівень.

Ключові слова: футбол, раціон харчування, тренування, навантаження, енергозатрати.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми спортивної медицини. Нові напрямки в спортивному харчуванні / К. М. Милашюс, Р. Ю. Даделене // Спортивна медицина. – 2011. – № 1/2. – С. 100–103.
2. Райан М. Питание в спорте на выносливость. Все что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и три атлету / М. Райан. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 400 с.
3. Путро Л. Особенности питания спортсменов футболистов / Л. Путро // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – № 1. – С. 66–69.
4. Левчук А. Упровадження концепції здорового харчування для учасників спортивних змагань / А. Левчук, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 76–79.