

УДК 613.2:796.093

Алла Левчук

студентка V курсу
факультету післядипломної та заочної освіти
спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

Науковий керівник:

Марія Паска

д.вет.н., професор,
завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

ОСОБЛИВОСТІ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ СПЕЦИФІКОЮ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Аналізуючи навантаження на організм спортсмена під час змагань та тренувань, можна відзначити певні відмінності, які є значно вищими, ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. Позатим, під час занять спортом усі метаболічні та решта процесів проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин. Та з іншого боку перебір для професійного спортсмену у калоріях тягне за собою зниження результатів тренування та відповідно провал на змаганнях.

Мета роботи – сформулювати основні принципи раціонального харчування спортсменів залежно від специфіки різних видів спорту, що забезпечить кращий результат у тренуванні і в період навантажень (змагань).

Швидкісно-силові та власне силові якості спортсмена тісно пов'язані з розвитком його м'язової маси. Велике значення для функції м'язів мають процеси синтезу білка. Учені розробили рекомендації щодо збільшення м'язової маси, зростання сили і швидкісно-силових

показників у спортсменів. Особливості режиму харчування у зв'язку із специфікою різних видів спорту передбачають таке:

1. Потребу організму в енергії потрібно покривати переважно за рахунок продуктів харчування вуглеводної природи з урахуванням енерговитрат.

2. Їжа повинна містити підвищену кількість повноцінних білків, які легко засвоює організм, переважно тваринного походження (м'ясо, риба, молоко, яйця).

3. Кратність приймань їжі повинна становити не менше ніж 5 разів на добу. Спортсмени, які займаються силовими видами спорту, повинні споживати за день 2–2,4 г білка на 1 кг маси тіла, і ця їжа повинна надходити в організм дрібно, за 5–6 приймань на добу. Було доведено, що перехід із звичного триразового харчування на п'ятиразове протягом двох-трьох тижнів дає змогу збільшити спортивні результати на 7–10%.

4. Варто створювати оптимальні умови для засвоєння білкової їжі (добре пережовувати її, відмовитися від надто жирної їжі). М'ясо рекомендовано споживати з овочевим гарниром.

5. Потрібно збагачувати їжу вітамінами, які прискорюють збільшення м'язової маси і розвиток сили [2].

Завданням роботи є сформувати режим харчування залежно від спеціалізації (виду спорту) та енергозатрат спортсмена. Визначити необхідну кількість калорій для найкращих результатів у тренуванні та в період змагань.

Аналізуючи літературні джерела виділяють три групи видів спорту:

1. Переважно аеробного типу тренування вимагають тривалої роботи і великих енерговитрат – 6000–7000 ккал за добу (біг на довгі дистанції, лижний спорт, орієнтування, велоспорт, плавання, ходьба).

2. Аеробно-анаеробна група фізичних навантажень, як правило, потребує 5000–6000 ккал за добу (біг на середні дистанції, спортивні ігри, веслування, боротьба).

3. Анаеробна група фізичних вправ спричинює витрати організмом енергії кількістю 4500–5000 ккал за добу (стрибки, спринтерський біг).

Отже, особливості режиму харчування, урахувавши специфіку різних видів спорту, передбачають раціон збалансованого харчування з достатньою кількістю білків, жирів та вуглеводів для спортсменів, відповідно до його ваги та затрат (калорій) на тренування.

Таблиця 1

Добова потреба спортсменів у поживних речовинах (на 1 кг ваги) [3]

Вид спорту	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Калорійність (ккал)
Гімнастика, фігурне катання	2,5	1,9	9,75	66
Легка атлетика, спринт, стрибки	2,5	2	9,8	67
Марафон	2,9	2,2	13	84
Плавання, водне поло	2,5	2,4	10	72
Тяжка атлетика, культуризм, метання	2,9	2	11,8	77
Боротьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Ігрові види спорту	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87
Лижний спорт короткі дистанції	2,5	2,2	11	74
Лижний спорт довгі дистанції	2,6	2,4	12,6	82
Кінний спорт	2,7	2,3	10,9	74

Ключові слова: харчування, енергозатрати, вид спорту, тренування.

Список використаних джерел

1. Райан М. Питание в спорте на выносливость. Все что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету / М. Райан. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 400 с.
2. Раціональне харчування. Методика розрахунку енергозатрат людини та її потреб в нутрієнтах. Значення основних нутрієнтів харчового раціону. Склад та властивості харчових продуктів [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://cutt.ly/nb6FWiU>
3. Харчі інфо. [Електронний ресурс] // Особливості харчування спортсменів. – Режим доступу: <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>.
4. Характеристика сучасного стану розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки / Паска М. З., Демченко І. І., Максимчук Б. А., Зубаль М. В., Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 3(123). – С. 106–113.
5. 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.