

ЕНЕРГОВИТРАТИ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Роман Омельчук¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, *omelchuk.roman2016@vnu.edu.ua*

Вступ. Раціональне харчування є необхідною умовою для досягнення результатів у спорті, зокрема силових видах для збільшення м'язового поперечника й рельєфу м'язів. На цей час в Україні зростає популярність силових видів спорту серед різних верств населення і насамперед серед молоді, що обумовлено доступністю занять і їх ефективністю у розвитку основних фізичних якостей. Специфіка силових видів спорту полягає у тому, що першочергове значення має харчування як чинник, що забезпечує оптимальний приріст м'язів та силових показників. Проте до сих пір у вітчизняному спорті немає науково обґрунтованих методик та принципів харчування [2; 3].

Мета дослідження – визначити місце харчування в силових видах спорту та дослідити проблеми складання добового раціону для атлетів.

Методи: аналіз і узагальнення літературних джерел і дослідних даних та методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування, спостереження, методи комп'ютерної обробки дослідних даних тощо).

Результати дослідження. Енерговитрати спортсменів різних спеціалізацій залежать від інтенсивності виконуваної фізичної роботи, виду спорту й коливаються від 2000 ккал/добу для шахістів та до 7000 ккал/добу для силових видів спорту [1; 2].

Аналіз величин добового енергоспоживання в представників різних видів спорту показав широкий діапазон розходжень у споживанні енергії між представниками різних видів спорту і навіть усередині групи спортсменів одного виду спорту. Для представників ігрових видів спорту також характерно високе споживання енергії, оскільки її витрата у баскетболістів чоловіків може становити близько 5500 ккал/добу. Найбільша витрата енергії відзначається в спортсменів циклічних та силових видів спорту [3; 4].

Витрата енергії в спортсменів залежить від їхньої спортивної майстерності. Із зростанням спортивної майстерності витрата енергії при виконанні стандартної роботи зменшується. На величину витрати енергії впливає також емоційний стан спортсмена. Так, у передстартовому стані або в період змагань енерговитрати при виконанні однакової роботи збільшуються на 26–29 % у порівнянні із тренуванням [3; 5].

Добова витрата енергії спортсменів різних видів спорту компенсується за рахунок енергії продуктів, які ми споживаємо: вуглеводів, жирів і білків їжі, а також із запасів поживних речовин нагромаджених в організмі раніше (жирова клітковина, глікоген, білки м'язів) [2; 4].

На сьогодні встановлено, що найбільш сприятливе забезпечення енергетичних і пластичних потреб людини досягається при збалансованому надходженні в організм вуглеводів, жирів і білків у співвідношенні 5:3,5:1,5. Вуглеводи в такому випадку повинні становити 50–55 %, жири – 30–35 %, білки – 10–15 % загальної калорійності раціону харчування [2; 3; 5]. Для спортсменів співвідношення вуглеводів, жирів і білків може варіювати залежно від специфіки виду спорту, обсягу й інтенсивності виконуваної роботи й становити 40–70 % загального споживання енергії вуглеводів, 20–42 % – жирів й 10–22 % – білків. Загальна закономірність збалансованості раціону харчування спортсмена така, що у видах спорту на витривалість та силових видах збільшується кількість вуглеводів до 55–65–70 % загальної добової калорійності за рахунок зменшення кількості жирів до 20–30 % і білків – до 10–12 % [2; 3; 6].

З вуглеводів у раціоні харчування більша частина (до 65 %) повинна забезпечуватися складними вуглеводами (полісахаридами). Добова потреба жирів у раціоні харчування повинна забезпечуватися на 70 % жирами тваринного походження й на 30 % – рослинного походження, які містять моно- і поліненасичені жирні кислоти. Джерелами повноцінного білка є продукти тваринного походження [3; 4; 5].

Харчові продукти містять певну кількість кислот і лугів, тому можуть впливати на кислотно-лужну рівновагу в організмі, зміщаючи його в кислу або лужну сторону. Буферні системи, що перебувають в організмі, протидіють цьому. Однак можливості її обмежені, а під час м'язової діяльності накопичуються кислі продукти метаболізму. Тому необхідно обмежувати надходження в організм

кислих продуктів харчування після інтенсивних фізичних навантажень, для того щоб запобігти посиленню закислення внутрішнього середовища організму спортсмена.

До закислюючих відносяться хліб й інші зернові продукти, а також м'ясо, риба, яйця, кислотність яких визначають по реакції золи харчових продуктів. На нагромадження кислих і лужних компонентів у тканинах впливають вітаміни. Так, при дефіциті вітаміну В1 в організмі обмежується окислення піровиноградної й інших органічних кислот, що сприяє закисленню внутрішнього середовища організму і підвищує сприйнятливість до захворювань [3; 5; 6].

Основними хімічними компонентами їжі є наступні шість груп речовин: постачальники енергії (вуглеводи, жири, білки), незамінні амінокислоти, незамінні жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини й вода. Кожна речовина виконує конкретну функцію в життєдіяльності організму й впливає на виконання фізичної роботи [4; 5].

Основними джерелами енергії в тканинах організму є вуглеводи й жири. Жири можуть також виконувати структурну функцію. Білки можуть використовуватися як енергетичне джерело, однак основна їхня функція-структурна. Вітаміни входять до складу багатьох ферментів й є регуляторами різних метаболічних процесів. Мінеральні речовини також виконують регуляторну роль і входять у структуру різних тканин, особливо кісткової й крові. Вода й кисень створюють внутрішнє середовище організму й забезпечують протікання хімічних реакцій [1; 2].

Організм людини здатний синтезувати й запасати багато поживних речовин, однак деякі з них в організмі не синтезуються. Вони називаються незамінними есенціальними факторами харчування й повинні надходити з їжею. При їхньому недонадходженні порушуються багато обмінних процесів, а також процеси адаптації під час м'язової діяльності, можуть розвинути захворювання [1; 4; 5].

Висновки. Теоретичний і практичний досвід фахівців з харчування, спортивної біохімії та медицини свідчить про те, що в умовах сучасних силових видів спорту у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення спортивної працездатності вимагається застосування спеціальних раціонів харчування спортсмена. У наш час з'явилась можливість за допомогою таких продуктів організувати раціональне та збалансоване харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей на рівні сучасних вимог науки про харчування людини.

Джерела та література

1. Земцова І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів. *Спортивна медицина*. 2012. № 2. С. 77–84.
2. Ажиппо О. Ю. Особливості удосконалення методик харчування висококваліфікованих бодібілдерів у перехідному періоді підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45) С. 7–10.
3. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Черкаси: Черкаський державний технологічний університет, 2015. 119 с.
4. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
5. Коваль І. В., Бондаренко Є. В., Вдовенко Н. В. Нові підходи до спеціалізованого харчування спортсменів високої кваліфікації. *Спортивна медицина*. 2008. № 2. С. 112–121.
6. Путро Л. М. Харчування спортсменів, його специфіка. *Спортивна медицина*. 2010. № 1–2. С. 101–106.