

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-17>

ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА ВИСОКВАЛІФІКОВАНИХ БАГАТОБОРОК ПІД ЧАС УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ

Грузевич І. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Вдовенко Н. В.

*кандидат біологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту
м. Київ, Україна*

Легкоатлетичне багатоборство вимагає від спортсменок прояву абсолютно усіх рухових якостей. Програма змагань з багатоборства серед жінок передбачає в зимовий період виступ спортсменок протягом одного дня у п'яти дисциплінах, а в літній період – у семи дисциплінах, чотири з яких проводяться у перший день змагань і три дисципліни у другий. Під час змагань спортсменки можуть перебувати на стадіоні від 6 до 10 годин, що потребує від них значних зусиль та витрат енергії [4, с. 1]. Сучасний спорт вищих досягнень вимагає від спортсменок прояву граничних зусиль, що в свою чергу призводить до толерантності до фізичних вправ та розвитку перевтоми. Не виникає сумнівів, що однією з найважливіших умов досягнення високого спортивного результату є відновлення витрат енергії та поживних речовин за рахунок раціонального та збалансованого харчування.

Відповідно до наукових досліджень проведених на замовлення міжнародної федерації легкої атлетики було розроблено стратегію харчування легкоатлетів, яка передбачає: споживання адекватної кількості калорій; споживання білків, жирів, вуглеводів, харчових волокон, вітамінів та мінералів; споживання всіх груп продуктів: фрукти і ягоди, овочі, бобові, цільні злаки, горіхи, насіння, яйця, нежирне м'ясо, риба, молочні і кисломолочні продукти; уникнення частого споживання страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру; дотримання 5-6 разового режиму харчування протягом дня,

формування здорових харчових звичок; споживання адекватної кількості рідини [1, с. 1–4].

Відповідно до розробленої IAAF стратегії харчування багатоборкам рекомендовано споживати 3100-3800 ккал на добу, зокрема із розрахунку 1,5-2 г білків, 5-8 г вуглеводів та 1-1,5 г жирів на 1 кг маси тіла [1, с. 3].

Враховуючи важливість проблеми харчування спортсменок під час змагань ми вирішили дослідити харчування українських спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві. У дослідженні взяли участь 8 багатоборок віком 18-26 років, які мали спортивне звання Майстер спорту України та Майстер спорту України міжнародного класу. Від кожної учасниці дослідження була отримана письмова інформована згода на участь у дослідженні. Кожна спортсменка протягом змагального мікроциклу (тривалістю 7 днів) заповнювала індивідуальний щоденник харчування за допомогою мобільного додатку «Таблиця калорійності» (Dane4Fit, a.s.) відповідно до рекомендацій розробників додатку. В результаті проведеного аналізу індивідуальних щоденників харчування багатоборок були виявлені типові для всіх спортсменок помилки у харчуванні:

1. Знижена калорійність раціонів харчування, в деякі дні калорійність раціону була менша, ніж рівень основного обміну спортсменок.

2. Споживання білків, жирів і вуглеводів в дні змагань було меншим за індивідуальні потреби у них. Крім того в окремі дні споживання білків, жирів і вуглеводів було нижчим навіть за мінімальну фізіологічну потребу в них.

3. Спортсменки не дотримувалися правила так званої «Тарілки здорового харчування». Тобто в раціоні харчування були відсутні окремі групи продуктів. Найчастіше це цільні злаки, бобові, риба, овочі.

4. Систематичне споживання продуктів, які містять велику кількість насичених жирів та транс-жирів.

5. Відсутність перекусів як таких або перекуси продуктами, які не дають швидкого відновлення енергії витраченої під час стартів.

В Таблиці 1 наведено найяскравіший, так би мовити, приклад споживання нутрієнтів та кількість отриманої з неї енергії спортсменкою під час участі у змаганнях.

Таблиця 1

Фактичне споживання поживних речовин спортсменкою під час участі у змаганнях (вага 57 кг, основний обмін 1368 ккал)

Показники	Калорійність раціону, ккал за добу	Білки, г·кг ⁻¹ маси тіла	Вуглеводи, г·кг ⁻¹ маси тіла	Жири, г·кг ⁻¹ маси тіла
день приїзду	1199	0,7	3,1	0,7
1 день змагань	1614	1,0	4,6	0,7
2 день змагань	1620	1,0	3,7	1,0
день від'їзду	2311	2,2	4,0	1,8
1 день відновлення	1780	1,9	3,2	1,3
2 день відновлення	2162	2,1	3,8	1,6

Аналіз фактичного раціону в день приїзду на змагання свідчить про дефіцит споживання усіх макронутрієнтів. Крім того калорійність раціону в цей день не те, що не давала можливості ефективно відновитись, а й була навіть нижче основного обміну. Раціон в день приїзду мав ряд помилок: готові страви були збіднені на основні групи продуктів, мали низьку енергетичну цінність, калорійність раціону не відповідає енергопотребам спортсменки; при рекомендованій індивідуальній нормі споживання 114 г білків, 85 г жирів та 450 г вуглеводів спортсменка спожила в три рази менше білків, в два рази менше жирів, та у 2,5 рази менше вуглеводів; харчування нашвидкоруч фастфудом; трьохразове харчування замість 5-6 разового; відсутні перекуси; тривалі перерви між прийомами їжі (більше 4 годин).

Основні недоліки в день змагань аналогічні помилкам в день приїзду, але потрібно зауважити що в день змагань відсутня стратегія швидкого відновлення енергії між стартами. В якості перекусів спортсменка використовувала насіння гарбуза.

В результаті оцінки фактичного раціону харчування спортсменки нами було виявлено відсутність таких продуктів як риба, кисломолочні продукти, бобові, цільні злаки, горіхи. Овочі і фрукти хоч і присутні в раціоні, але в дуже маленькій кількості. Яйця та м'ясо також присутні в раціоні, але спосіб їх приготування, тобто смаження, значно знижують їх харчову цінність. Варто зазначити і те, що співвідношення продуктів

в раціоні є не збалансованим. Розподіл добової калорійності раціону протягом дня не враховував спрямування, інтенсивність, тривалість і частоту стартів, тобто він був хаотичним і не сприяв належному відновленню та підтримці роботоздатності. Протягом змагального мікроциклу спостерігався особливо гострий дефіцит споживання вуглеводів, що в першу чергу могло негативно відобразитися на процесах відновлення.

Резюмуючи результати дослідження ми чітко бачимо відсутність стратегії харчування багатоборок під час участі у змаганнях. Враховуючи те, що регламент змагань відомий значно заздалегідь, то можна розробити індивідуальну стратегію харчування під час змагань. Програма змагань з легкоатлетичного багатоборства цілком дозволяє спланувати та реалізувати повноцінне харчування під час основних прийомів їжі, а також в перервах між стартами. Раціональні перекуси між стартами дозволяють спортсмену швидко поповнити запаси глікогену та прискорити процеси біосинтезу білка, що суттєво підвищує роботоздатність. В якості перекусів між стартами рекомендується щогодини споживати 30-60 г вуглеводів [3, с. 1]. Вуглеводи можна споживати як із твердої їжі (стигли солодкі фрукти, спортивні батончики і гелі), так і зі спортивними напоями. Для уникнення розладів шлунково-кишкового тракту під час змагань вуглеводні перекуси слід апробувати під час тренувань.

Література:

1. Берк Л. Питание легкоатлета. Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике [Електронний ресурс] / Л. Берк, М. Рон // IAAF. – 2007. – Режим доступу до ресурсу: <https://iaaf.org.ua/metodychni-materialy/>.
2. Fueling for the Field: Nutrition for Jumps, Throws, and Combined Events. / J.Sygo, A. Kendig Glass, S. Killer, T. Stellingwerff. // Int J Sport Nutr Exerc Metab.. – 2019. – №29. – С. 95–105. doi: 10.1123/ijnsnem.2018-0272. Epub 2019 Mar 13.
3. Carbohydrates for training and competition / L.Burke, J. Hawley., S. Wong, A. Jeukendrup. // Journal of Sports Sciences. – 2011. – № 29. – С. 17–27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473. Epub 2011 Jun 9.
4. Burke L. International Association of Athletics Federations Consensus Statement Nutrition for International [Електронний ресурс] / L. Burke, L. Castell, D. Casa // Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30952204/>. doi: 10.1123/ijnsnem.2019-0065. Epub 2019 Apr 5.