

SECTION 3. SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-32>

DIETARY SUPPORT FOR THE TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING IN MIXED MARTIAL ARTS

ДІЄТОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

Mkrtchan E. V.

*Postgraduate Student at the Department
of Medical and Biological Sciences
National University of Ukraine on
Physical Education and Sports
Kyiv, Ukraine*

Мкртчян Е. В.

*аспірант кафедри медико-
біологічних дисциплін
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Hruzevych I. V.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor, Associate Professor
at the Department of Medical and
Biological Disciplines
National University of Ukraine
on Physical Education and Sports
Kyiv, Ukraine*

Грузевич І. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ,
Україна*

Kropta R. V.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor,
Head of the Laboratory of Diagnostics
of Functional, Physical and Technical
Reserves
State Research Institute of Physical
Culture and Sports
Kyiv, Ukraine*

Кропта Р. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
завідувач лабораторії діагностики
функціональних, фізичних
та технічних резервів
Державний науково-дослідний
інститут фізичної культури
і спорту
м. Київ, Україна*

Харчування є одним із ключових факторів, який впливає на результативність у спорті вищих досягнень [12, с. 357]. Природний талант, наполегливі тренування, доступ до сучасного обладнання чи воля до перемоги серед топових спортсменів у будь-якому виді спорту часто зрівнюються. Тому серед низки факторів, які впливають на досягнення високого спортивного результату саме раціональне харчування займає одне з пріоритетних місць в системі підготовки спортсменів і може змінити ситуацію між перемогою та поразкою. На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень організація та контроль за раціональним харчуванням займає одне з пріоритетних місць в системі підготовки спортсменів [11, с.83; 16, с. 6]. Особливо це стосується тих видів спорту в яких спортсмени беруть участь у змаганнях з урахуванням вагових категорій. Саме тому спортсмени вимушені систематично підтримувати певну масу тіла та одночасно забезпечувати належне споживання макро- та мікронутрієнтів. Крім того спортсмени, які спеціалізуються зі змішаних бойових мистецтв часто вдаються до експрес-схуднення перед змагальним зважуванням [16, с. 7], що в подальшому може викликати не лише порушення роботи окремих органів та функціональних систем організму, але і стану здоров'я в цілому.

З огляду на це раціон харчування повинен бути ретельно спланований та науково обґрунтований з урахуванням вагової категорії спортсмена, періоду та етапу спортивної підготовки, спрямованості фізичних навантажень, обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи, рівня спортивної майстерності, індивідуальних особливостей системи травлення, харчових звичок і вподобань, а також не містити допінгу.

У вітчизняній та зарубіжній науці досить популярними є дослідження харчування спортсменів. Важливість надання дієвих рекомендацій щодо харчування та визначення найкращих практик для підживлення спортсменів стала першочерговою. Існує досить значна кількість наукових публікацій в яких розглядається питання вивчення сучасних концепцій та раціонального харчування спортсменів підліткового віку [9, с.30], юніорів [1, с. 65], дорослих спортсменів [3, с. 70; 4, с. 287; 5, с. 63], вегетаріанців, з різними групами крові [6, С.74], різної статі, різної кваліфікації, які спеціалізуються в циклічних [2, с. 99; 8, с. 262; 11, с. 82; 12, с. 356; 14, с. 111] та ациклічних видах спорту [7, с. 333; 15, с.74]. Крім того для контролю за харчуванням розроблено і досить велику кількість мобільних додатків як вітчизняного [10, с. 51], так і закордонного виробництва

з метою якісної та кількісної оцінки раціону. Однак під час аналізу та узагальнення даних наукових публікацій було виявлено, що всі рекомендації переважно містять загальний характер і не враховують фактичних щоденних енерговитрат, індивідуальних потреб спортсмена у макронутрієнтах, особливостей статури, вагових категорій та харчових вподобань.

З огляду на це є необхідність розробки науково обґрунтованого алгоритму дієтологічного забезпечення спортсменів, що дозволить одночасно попереджувати негативні наслідки дефіциту основних нутрієнтів, рідини та енерговитрат, контролювати вагу, тим самим забезпечити якісне відновлення спортсмена, а також підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Література:

1. Бондар О., Бурма Д. Самбуки з використанням дієтичних добавок для харчування спортсменів юніорів. *Готельно-ресторанний бізнес: інноваційні напрями розвитку* : міжнародна науково-практична конференція, 25–27 березня 2015 р. К. : НУХТ, 2015. С. 65–66.

2. Валецька Р. О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 98–101.

3. Грузевич І. В., Вдовенко Н. В. Харчова поведінка високваліфікованих багатоборок під час участі у змаганнях. *Publishing House "Baltija Publishing"*. 2021. С. 70–73.

4. Грузевич І. В., Кропта, Р. В. Особливості харчування важкоатлетів. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. Київ, 2021. 287 с.

5. Грузевич І., Кропта Р. Особливості раціону харчування тенісистів в умовах навчально-тренувального збору. *Молода спортивна наука України*, 2022. С. 63–64.

6. Долиніна М. М. Харчування спортсменів в залежності від групи. *Food Additives. Healthy Man and Human Patient Diet : proceedings of IX International scientific and practical internet conference*. Prague, Oktan-Print s.r.o., 2020. P. 74.

7. Зглат-Лозинська Н. О. Особливості харчування спортсменів-підлітків, які займаються спортивною гімнастикою. К. : НАУ, 2020. С. 332–334.

8. Земцова І. І., Станкевич Л. Г. Взаємозв'язок між показниками антиоксидантного статусу і фізичною працездатністю спортсменів-

легкоатлетів. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури, 2016. С. 261–264.

9. Карпенко П. О., Бондар, О. В. Особливості харчування спортсменів-підлітків. Проблеми харчування. Київ : «Медицина України», 2013. 2. С. 29–31.

10. Лещенко О. Б., Хлюпіна А. С., Богдан Д. О. Веб-додаток для ведення для ведення щоденника харчування та тренування: вимоги, розроблення та впровадження. *Радіоелектронні і комп'ютерні системи*. 2018. 3(87). С. 49–62.

11. Матусевич А. М. Харчування спортсменів. Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії: матеріали четвертої міжнародної науково-практичної конференції, Черкаси, 5 листопада 2020 року : у 2-х томах. Том. 1. 2020. С. 82–84.

12. Полієвський С. О. et al. Особливості харчування спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Медицина*. 2011. 2. С. 356–360.

13. Станкевич Л. Г., Земцова І. І. Мембранопротекторний вплив комплексу антиоксидантів на стан біологічних мембран у спортсменів триатлоністів. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2007. 5. С. 186–189.

14. Черевичко О. Г. Сучасні уявлення про систему харчування спортсменів. 2017. С.111–116.

15. Burke, L. M., Castell, L. M., Casa, D. J., Close, G. L., Costa, R. J. S., Desbrow, B., Halson, S. L., Lis, D. M., Melin, A. K., Peeling, P., Saunders, P. U., Slater, G. J., Sygo, J., Witard, O. C., Bermon, S., & Stellingwerff, T. International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2019. 29.2. С. 73–84.

16. Desbrow B. Youth athlete development and nutrition. *Sports Medicine*. 2021. 51.1. С. 3–12.