

THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-1>

FEATURES OF THE NUTRITION OF GYMNASTS EDUCATING AT THE OLYMPIC COLLEGE

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ГІМНАСТОК СПОРТИВНИХ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ КОЛЕДЖІ

Batrona D. O. **Батрона Д. О.**

*student of higher education of the first
(bachelor) level of higher education
Borys Grinchenko Kyiv
Metropolitan University
Kyiv, Ukraine*

*здобувач вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Hruzevych I. V. **Грузевич І. В.**

*Associate Professor, PhD
Borys Grinchenko Kyiv
Metropolitan University
Kyiv, Ukraine*

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Актуальність. Раціональне та збалансоване харчування є одним з вирішальним фактором успішної підготовки спортсменок в гімнастиці спортивній [1, с. 51]. Особливо враховуючи високий рівень фізичного та психологічного навантаження, що потребує ретельного слідкування за харчуванням, оскільки воно допомагає сприяти розвитку та підтримці фізичних якостей (витривалості, сили та інше), також допомагає збільшити швидкість відновлення та попереджувати травматизм [2, с. 62–76]. Говорячи про спортивні коледжі, де спортсмени не тільки тренуються, а й навчаються, вони мають дуже високу інтенсивність навантаження (2 тренування по 3–4 год.) правильне харчування набуває ще більшої важливості [3, с. 54–56]. Дослідження цієї теми дає змогу визначити та розкрити сучасні проблеми харчування гімнасток і представити ефективні рішення для раціоналізації їхнього раціону, що підвищить результативність в спортивній діяльності і поліпшить стан здоров'я [4, с. 24–28].

Мета: дослідити аспекти та особливості харчування кваліфікованих гімнасток спортивних в олімпійському коледжі.

Завдання дослідження: Провести анкетування та проаналізувати закономірності та особливості харчування гімнасток спортивного коледжу для виявлення основних недоліків в їхньому харчуванні.

Методи та організація дослідження. Метод дослідження включав в себе аналізуватися та узагальнення даних із науково-методичних джерел, а також анкетування проведене за допомогою платформи Google Forms. Дослідження проводились на базі Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного протягом вересня 2024 року. В дослідженні взяли участь 15 дівчат віком 12–16 років, які є діючими спортсменками та мають спортивну кваліфікацію КМС та МС. Дослідження проведені відповідно до Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997).

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування організоване між гімнасток спортивного коледжу дало змогу визначити низку проблем в харчуванні спортсменок. Дослідження мало на меті вивчення таких аспектів, як особливості стратегій харчування, наявність підтримки з боку коледжу, харчові звички та обізнаність спортсменок в темі здорового раціону. Оцінка отриманих даних дає змогу помітити наявність певних недоліків у цьому питанні. Проаналізувавши результати опитування можна виявити недоліки в харчуванні та внести корективи з метою отримання кращих спортивних результатів, а також профілактики травматизму в гімнастиці спортивній.

Перше питання було присвячене консультації з фахівцями з харчування, так як це є невід'ємна частина ефективного харчування і більшість опитаних (78,6%) відповіли, що не проходять регулярних оглядів у дієтологів або нутриціологів. Вони керуються загальними рекомендаціями. Лише 21% респондентів систематично звертаються до фахівців для оцінки свого раціону і розробки індивідуальних рекомендацій. Така тенденція свідчить про недостатню увагу до індивідуальних потреб спортсменок, що значно впливає на їх здоров'я і результат.

Ще одним з виявлених недоліків виявилось відсутність індивідуальних стратегій харчування більшості гімнасток. Переважна частина опитаних (78%) заявила, що для них ніколи не розроблялись плани харчування, які б враховували їх особисті потреби, фізичні навантаження і цілі корекції ваги. Лише невелика частина (21%) опитаних зазначили, що інколи користувались індивідуальними схемами харчування. Відсутність персоналізованого підходу до харчування може призвести до нерегульованого споживання їжі, що в свою чергу знизить роботоздатність спортсменок.

Студентки поділилися своїми враженнями щодо якості харчування під час навчання у спортивному коледжі. Відповіді показали, що понад більше половини опитаних (57%) переконані, що коледж може забезпечити повноцінним раціоном спортсменів, які там навчаються. Решта опитаних (43%) відзначає, що підтримка або взагалі відсутня, або є недостатньою. Дані результати вказують на потребу оновлення методів надання спортсменкам знань та інструментів для формування здорового раціону. Покращення ситуації можна досягти шляхом впровадження професійних консультацій та забезпечення доступу до повноцінного харчування. Спостереження також виявило, що 79% опитаних гімнасток свідомо обмежують своє харчування перед важливими змаганнями. Це доводить що серед гімнасток поширена практика навмисного обмеження в харчуванні перед виступами або важливими подіями. Така поведінка гімнасток обумовлена бажанням швидко скинути вагу, але такий підхід негативно впливає на здоров'я спортсменок та їхні результати. Таке різке обмеження гімнасток в їжі або навіть голодування призводить до втрати енергії, а також може спричинити проблеми з обміном речовин та збільшити ризик травм. Значна частина респондентів (71%) відповіли, що ніколи не стикалися у своєму досвіді з такими серйозними порушеннями харчової поведінки, як анорексія чи булімія. Проте цей відсоток не виключає наявності проблем у менш помітних формах, які можуть залишитись непоміченими так як 29% зазначили, що вони або їхні колеги коли-небудь стикалися з розладами харчової поведінки. Тому регулярні консультації з фахівцями є надважливими для вчасного виявлення та корекції таких розладів, які можуть негативно впливати на спортсменок. Моніторинг калорійності раціону за день є важливим аспектом у підтриманні оптимальної фізичної форми. Встановлено, що 14% респондентів підтвердили, що на постійній основі відслідковують своє добове споживання кілокалорій. 57% роблять це лише періодично (переважно під час схуднення), тоді як 28% взагалі не приділяють цьому уваги. Така ситуація свідчить про недостатню поінформованість гімнасток про важливість контролю калорій.

На питання «Як ви вважаєте, яка найбільша проблема харчування в спортивній гімнастиці?» респонденти виділили кілька ключових труднощів з харчуванням. Найчастіше згадуваним є голодування з метою зниження ваги та недостатні знання про формування збалансованого раціону. Крім того деякі спортсменки вказали на проблему переїдання та надмірного вживання солодощів. Такі дані свідчать про потребу посилення освітнього компоненту в освітній програмі, що в свою чергу допоможе спортсменкам краще зрозуміти принципи раціонального харчування та уникнути шкідливих харчових звичок. Аналіз результатів опитування також показав, що більшість гімнасток (93%) харчуються 3–4 рази на день під час тренувального процесу, що відповідає рекомендаціям щодо частоти прийому їжі для

спортсменів. Лише 7% респонденток зазначили, що харчуються менше трьох разів на день. Це може бути наслідком індивідуальних особливостей режиму дня або свідомого обмеження споживання їжі. Однак такий раціон може бути недостатнім для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами, що негативно впливає на продуктивність та відновлення після тренувань. Частина опитаних гімнасток (29%) вважає, що їхня команда забезпечена достатніми ресурсами для підтримки здорового харчування, включаючи інформаційні матеріали, консультації з фахівцями та необхідні продукти харчування. Однак більшість респондентів вказує на недолік таких ресурсів. Це означає, що у спортивних коледжах необхідно підвищувати рівень інформованості спортсменок та забезпечувати їм доступ до збалансованого харчування і регулярних консультацій.

Висновок. Результати проведеного анкетування вказують на існування ряду проблем у харчуванні гімнасток, які потребують негайного вирішення. Відсутність регулярних консультацій з дієтологами, недостатня підтримка з боку спортивних установ, а також часті випадки свідомого обмеження харчування можуть негативно вплинути на фізичний і психологічний стан спортсменок. Необхідно розробити програми, які будуть спрямовані на підвищення рівня знань гімнасток про правильне харчування, а також забезпечити їм доступ до індивідуальних планів харчування та професійних консультацій.

Література:

1. Грузевич І., Вдовенко Н. Харчування висококваліфікованих спортсменів під час участі в змаганнях як фактор збереження спортивної форми. XXV наукова конференція «Молода спортивна наука України». Львів. 2021. С. 51-52.
2. Нестерова Т.В., Пітенко С.Л., Сердюк М.Г. Особливості харчування кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці Третя всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві», 13-14 травня. 2010 р. 4 с.
3. Дарина Корольова, Тетяна Рожкова. Своєчасна діагностика передпатологічних та патологічних станів серед спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях. Національний університет фізичного виховання і спорту України Київ, Україна. 2024. С. 54-56.
4. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслово О.В., Першегубова Я.В., Трещенко Т.О., Склярєва Н.А., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб які займаються фітнесом: монографія / Київ. Нац. ун-т ім. П.Л. Шупика. Київ. 2021. 240 с.