

SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-24>

RATIONAL NUTRITION OF ATHLETES

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Babalich V. A. Бабаліч В. А.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Olympic
and Professional Sports
Central Ukrainian State University named
after Volodymyr Vinnichenko
Kropyvnytskyi, Ukraine*

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський
державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

В сучасному спорті харчування має велике значення для досягнення високих результатів та підтримки здоров'я спортсменів. Правильно збалансований раціон не лише забезпечує організм необхідною енергією для тренувань та змагань, але й сприяє швидкому відновленню, покращенню фізичної витривалості та зміцненню імунної системи. На сьогодні серед науковців актуальними є питання: особливості харчування спортсменів [5] у контексті впливу збалансованого харчування на фізичну витривалість і спортивні показники; дотримання спортсменами принципів збалансованого харчування [2]; харчування спортсменів відповідно до виду спорту [3; 6], кваліфікації [1] та віку спортсмена [4]. Продовжуються пошуки ефективного впливу харчування на фізичну підготовку та відновлення спортсменів, що є важливим аспектом для підтримки їхніх високих результатів у спорті.

Таким чином, для спортсменів, особливо тих, хто займається інтенсивними тренуваннями, важливо дотримуватися індивідуальних рекомендацій щодо споживання білків, жирів, вуглеводів та інших поживних речовин, враховуючи тип спорту, метаболічні потреби та особливості організму.

У статті розглянуто основні аспекти спортивного харчування та його значення для досягнення оптимальних результатів.

У низці практичних настанов харчування спортсменів має бути побудоване з урахуванням балансу між білками, жирами і вуглеводами.

Білки необхідні для відновлення організму. Якщо порівнювати зі звичайним раціоном середньостатистичної людини, то в раціоні спортсмена білок займає левову частку – орієнтовно 1,2–2 г на 1 кг маси тіла, залежно від виду спорту. Вуглеводи є головним джерелом енергії для спортсменів. Їх кількість варіюється залежно від рівня активності (приблизно 50–60% від загальної калорійності). Відповідно, жири забезпечують тривалу енергію та допомагають у засвоєнні деяких вітамінів (до 20–30% від загальної калорійності).

Також спортсменам рекомендовано регулярно поповнювати запас води, адже спортсмени втрачають багато рідини під час тренувань через потовиділення. У деяких випадках, особливо при інтенсивних навантаженнях, можуть бути корисними спортивні напої з електролітами (натрій, калій). Недостатнє споживання рідини до та після тренувань може призвести до зниження працездатності та підвищити ризик спортивних травм.

У спорті прийнято дотримуватися певного режиму, і це також стосується харчування. Тут важливо не тільки за скільки часу до тренування спортсмен харчується, але й якість та кількість їжі. Рекомендовано споживати їжу, багату на вуглеводи, за 2–3 години до тренування, щоб забезпечити організм енергією. Легкий перекус за 30–60 хвилин до занять може включати банан, йогурт або енергетичний батончик. Залежно від виду спорту та тривалості тренування, спортсмен може робити легкі перекуси і під час занять, наприклад, спортивні напої, гелі, фрукти.

Під час тренувань організм спортсмена витрачає багато енергії, яку необхідно поповнювати. Тому важливо споживати білки та вуглеводи протягом 30–60 хвилин після навантаження для відновлення м'язів та поповнення енергетичних запасів.

Без достатньої кількості вітамінів спортсмену важко справлятися з високими навантаженнями. Вітаміни та мінерали необхідні для нормального функціонування організму, а спортивні навантаження збільшують потребу в деяких з них. Особливо важливі для спортсменів вітаміни групи B, C, D, E, а також кальцій, магній, залізо і цинк.

Сьогодні існує багато дієт, і спортсмени також час від часу дотримуються деяких з них, залежно від завдань, які необхідно вирішувати – відновлення, схуднення чи набір ваги. Серед найпопулярніших можна назвати високовуглеводну дієту (велика кількість вуглеводів – 60–70% від загальної калорійності). Віддзеркаленням першої є кетогенна дієта, яка базується на споживанні мінімальної кількості вуглеводів (5–10%) та великої кількості жирів (70–75%). Дуже ефективною вважається зональна дієта, спрямована на підтримку стабільного рівня інсуліну та енергії упродовж дня

(40% вуглеводів, 30% білків і 30% жирів). Також варто звернути увагу на дієту з чергуванням вуглеводів, суть якої полягає в чергуванні днів з високим і низьким споживанням вуглеводів залежно від тренувального графіка. У дні з високим навантаженням споживається більше вуглеводів, а в дні з відпочинком або легкими тренуваннями – менше.

Таким чином, можна констатувати, що правильно збалансований раціон, який включає оптимальну кількість білків, жирів і вуглеводів, допомагає забезпечити енергію для тренувань, покращити фізичну витривалість, сприяти швидшому відновленню м'язів та запобігати травмам. Різні дієтичні стратегії можуть застосовуватися залежно від індивідуальних потреб спортсмена та його спортивних цілей. Спортсмени, які дотримуються індивідуально підібраних дієт і підтримують баланс між нутрієнтами, мають кращі шанси на успішні результати і тривале збереження здоров'я.

Література:

1. Білоус О. В. Деякі аспекти раціонального харчування при підготовці спортсменів високої кваліфікації. *Вісник Національного технічного університету Харківський політехнічний інститут*. Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів. 29. 2016. С. 96-100.
2. Валецька Р.О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2 (22). 2013. С. 98-101.
3. Джим В. Ю., Дорофєєва Т. І. Особливості харчування бодибілдерів у підготовчому періоді тренувань. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 4 (37). 2013 С. 15-19.
4. Няньковський С. Л., Пластунова О. Б. Особливості стану здоров'я, рухової активності та харчування школярів-спортсменів (огляд літератури). *Буковинський медичний вісник*. 20.1 (77). 2016 С. 206-214.
5. Полієвський С.О., Особливості харчування спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер.: Медицина*. 2. 2011. С. 356-360.
6. Топорков О. Особливості харчування спортсменів в циклічних видах спорту на прикладі лижних гонок та біатлону. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2019. С. 85-90.