

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Тимочко К. О.

студентка,

Хома Т. В.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

У сучасних умовах важливого значення набуває проблема збереження здоров'я людини, адаптації до впливу чинників навколишнього середовища. Особливо гостро це питання постало у зв'язку з поширенням пандемії та наявністю низки супутніх хвороб, що ускладнюють її перебіг. Раціональне харчування забезпечує гармонійний розвиток організму, підтримує роботу органів та систем на високому рівні.

Велика кількість людей страждає від хвороб, викликаних неправильним харчуванням. Цукровий діабет, гіпертонія, серцево-судинні захворювання, рак – всі ці недуги спричинені надлишком або нестачею хімічних елементів у раціоні, недотриманням режиму харчування, вживанням неякісної їжі та іншими чинниками. У зв'язку з популяризацією у соціальних мережах і засобах масової інформації принципів здорового способу життя, багато людей намагається позбутися шкідливих звичок, акцентуючи увагу на збереженні здоров'я.

Студіювання наукової літератури свідчить про зростання інтересу науковців до проблеми збалансованого харчування. Відтак, у дослідженнях Наталії Олійник зосереджено увагу на збалансованому та раціональному харчуванні, як основі фізіологічного чинника зміцнення здоров'я серед студентів. Авторка вважає, що дотримання принципів здорового харчування та заняття спортом можуть гарантувати людині будь-якого віку хороше

самопочуття та міцне здоров'я. Встановлено, що саме вживання шкідливих та малопоживних продуктів викликає більшість хвороб [3, с. 194-195].

Питання раціону спортсменів зосереджено в розвідках С. Полієвського, Ю. Свистуна, В. Трача, Х. Шавель. У процесі аналізу наукової літератури авторами з'ясовано, що для спортсменів різних видів спорту потрібні спеціальні раціони: «При роботі в анаеробному режимі в раціоні необхідно зберегти оптимальну кількість білка і збільшити кількість вуглеводів за рахунок зниження кількості жирів і додаткового прийому вітамінів групи В та аскорбінової кислоти.

Робота в аеробному режимі, яка направлена на розвиток витривалості, вимагає суттєвого збільшення калорійності раціону за рахунок вуглеводів, поліненасичених жирних кислот та полівітамінів.

Спортсменам, які спеціалізуються у видах спорту на витривалість, рекомендується раціон, в якому калорійність білків складає 14-15% від загальної кількості вживаних калорій, жирів – 25%, вуглеводів – 60-61%...

У раціоні представників швидко-силових видів спорту вміст білків дещо вищий, а вуглеводів менший, ніж у видах спорту на витривалість; частка білків, жирів і вуглеводів у енергозабезпеченні раціону складає відповідно 17-18%, 30%, 52-53%.

У спортсменів силових видів спорту в окремі періоди тренувального процесу, які спрямовані на збільшення м'язової маси і розвиток сили, при виконанні навантажень великого обсягу та інтенсивності потребують підвищеної кількості білка в раціоні. Калорійність їжі за рахунок білків у цей період може складати 18-20%, жирів 31-32%, вуглеводів 49-50%» [4, с.356-357].

Досліджуючи проблему збалансованого харчування професійних спортсменів у спеціальній літературі (на прикладі великого тенісу), Н. Кіченко зазначає: «Спортсменам і не тільки щодня необхідно задовольняти потреби організму у вуглеводах, жирах, білках, вітамінах, мінералах та воді. Ключова відмінність полягає в тому, що організм спортсмена, який виконує значну фізичну роботу, витрачає зазвичай більше калорій і енергетичних запасів.

Раціон харчування спортсменів у зв'язку з інтенсивним білковим метаболізмом, участю низки амінокислот в енергетичному обміні повинен містити підвищену кількість білка» [1, с.101].

Як бачимо, збалансоване харчування набирає популярності в наш час. Людина, яка професійно займається спортом, повинна слідкувати за своїм раціоном, адже нестача того чи іншого хімічного елемента може суттєво вплинути на результативність тренувального процесу та змагань. Зазначимо, що для художньої гімнастики важливим є не лише рівень підготовленості, а також струнка фігура. Саме тому гімнастки змалечку повинні дотримуватись принципів здорового харчування. Представникам цього виду спорту заборонено вживати фастфуд, солодощі та мучні страви. Солодке часто замінюють на корисні сухофрукти, родзинки, курагу, волоські горішки, чорний шоколад тощо. Перевага надається продуктам із великим вмістом білка, що дозволяє зберегти м'язову масу й уникнути накопичення зайвих кілограм. У меню повинні бути присутніми постійно бобові, страви з риби, нежирне м'ясо, молоко, знежирені кисломолочні продукти, дієтичний сир, овочі, ягоди. Зазвичай, режим складається таким чином, щоб прийоми їжі проходили систематично, в один і той же час, малими порціями, за 1,5–2 години до тренування і не пізніше, ніж за дві години до сну.

Струнка фігура важлива не лише для зовнішності, а й для запобігання травмам. Адже, тренуючись із зайвою вагою, збільшується навантаження на опорно-руховий апарат.

Аналіз та узагальнення наукової літератури дає змогу встановити, що людині, яка професійно займається певним видом спорту, слід дотримуватись чітких принципів у харчуванні, серед яких:

- «відповідність калорійності харчового раціону добовим витратам енергії;
- відповідність хімічного складу, калорійності та обсягу раціону віку, статі, виду спорту, об'єму та інтенсивності навантажень, кліматичним умовам, індивідуальним потребам і особливостям організму;

– збалансованість харчових речовин, вітамінів, мінеральних речовин і мікроелементів, тобто таке співвідношення між ними, яке потрібно в даному виді спорту..;

– вибір форм харчування, продуктів та страв, які при достатньому енергонасиченні не обтяжують травну систему..;

– вибір правильного режиму харчування (час і кількість) прийомів їжі протягом дня, розподіл раціону прийому їжі в залежності від режиму тренувальних занять і змагань...» [2, с.174].

Отже, раціональне харчування – це запорука міцного здоров'я, а для спортсменів дотримання норм збалансованого раціону може значно підвищити результативність тренувального процесу, дозволить уникнути проблем зі здоров'ям у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Кіченко Н. В. Проблема вивчення збалансованого харчування професійних спортсменів у спеціальній літературі (на прикладі великого тенісу). Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. № 2 (2021). С.98-105.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

3. Олійник Н. А. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді / Н.А. Олійник, Ю.В. Віннік // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. 2018. Вип. 81 (1). С. 194-197.

4. Полієвський С. О., Свистун Ю. Д., Трач В. М., Шавель Х. Є. Особливості харчування спортсменів. Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина». 2011. Вип. 2.С. 356-360.