

СЕКЦІЯ XI. ХАРЧОВЕ ВИРОБНИЦТВО ТА ТЕХНОЛОГІЇ

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тележенко Любов Миколаївна

доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри
технології ресторанного і оздоровчого харчування
Одеський національний технологічний університет, Україна

Біленька Ірина Ремівна

кандидат технічних наук, доцент
Одеський національний технологічний університет, Україна

Біленький Петро Костянтинович

аспірант
Одеський національний технологічний університет, Україна

Важливою складовою підготовки спортсменів є правильне харчування, яке враховує тип метаболізму та статури, вік, стать, стан здоров'я, фізичні навантаження, клімат, сезон пори року та кулінарні звичаї. Недостатнє забезпечення організму спортсменів необхідними поживними речовинами ускладнює їхню працездатність, знижує результативність та призводить до погіршення здоров'я.

Надмірні фізичні навантаження, без яких неможливо досягнути високих результатів у спорті, супроводжуються великою витратою енергії, чималою нервово-психічною напругою та гіпоксією, що також негативно впливає на стан організму людини.

В залежності від виду спорту, енерговитрати спортсменів різняться. Кількість витрачених кілокалорій залежить від періоду навантаження (тренування, змагання), від інтенсивності виконуваної роботи, маси тіла, а також від біометричних та фізіологічних показників людини і коливаються від 2000 ккал/добу для тих, хто займається таким видом спорту, як шахи, до 7000 ккал/добу для тих, хто займається силовими видами спорту. У представників ігрових видів спорту, наприклад, баскетболістів (чоловіків), енерговитрати складають близько 5500 ккал/добу [1].

Крім того, в залежності від фізіологічних потреб спортсменів, розрізняють харчування у підготовчому, передзмагальному, змагальному, відновлювальному періодах та харчування перед тренуванням, під час тренування та після тренувань [2, 3].

Ігрові види спорту, такі як футбол, баскетбол, хокей, волейбол та інші, вимагають від спортсменів високої фізичної активності, швидких рухів, стрибків та змін напрямків руху. Відповідно, харчування для спортсменів, які займаються ігровими дисциплінами, має свої особливості [4].

Ключовими аспектами, які слід враховувати при спортивному харчуванні для ігрових видів спорту, є:

– енергетичний баланс: спортсмени, що займаються ігровими видами спорту, витрачають значну кількість енергії під час тренувань та змагань, тому важливо забезпечити належний енергетичний баланс, споживаючи достатню кількість калорій для підтримки високого рівня активності;

– вуглеводи: ігрові види спорту вимагають багато енергетичних рухів, які базуються на глікогені – запасі вуглеводів у м'язах, тому спортсмени повинні споживати достатню кількість вуглеводів під час прийому їжі для підтримки ефективних рухів і запобігання загальної втоми;

– білки є будівельним матеріалом для м'язів, необхідним для регенерації та відновлення після тренувань і змагань. Забезпечення належного вмісту білків у раціоні харчування можливо через різноманітні джерела, такі як м'ясо, риба, яйця, молочні продукти та рослинні джерела білку;

– гідратація: під час тренувань та змагань організм спортсменів втрачає велику кількість рідини, тому забезпечення належної гідратації перед, під час та після занять є важливим аспектом спортивного харчування;

– мінеральні речовини та вітаміни відіграють важливу роль у функціонуванні організму і підтримці імунної системи, для чого спортсменам необхідно споживати різноманітну їжу, щоб забезпечити надходження до організму необхідної кількості мікронутрієнтів;

– перед матчами спортсменам важливо споживати легкі, легко засвоювані продукти харчування з метою забезпечення швидкого доступу до енергії;

– після тривалої фізичної активності (відновлення по закінченню матчів) спортсмени повинні швидко поповнити втрачений глікоген і відновити м'язову тканину. Прискорити цей процес відновлення можливо за рахунок уведення до раціону харчування певної кількості вуглеводів та білків.

При харчуванні спортсменів ігрових видів спорту важливим також є використання індивідуального підходу до створення харчових раціонів, так як кожен спортсмен має свої особливості та вимоги до харчування. Для відновлення працездатності спортсменів, необхідно забезпечити їх організм поживними харчовими речовинами та калоріями, активізувати процеси пластичного обміну. Враховуючи індивідуальні потреби, необхідно розробляти персоналізовані дієти для кожного спортсмена.

Загалом, спортивне харчування для ігрових видів спорту має бути збалансованим, різноманітним і індивідуалізованим для досягнення найкращих спортивних результатів, забезпечення ефективності та підтримки загального здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Земцова І.І. Сучасні концепції харчування спортсменів // Спортивна медицина. – 2012. – № 2. – С. 77-84.
2. Rossi L., Goya R., Matayoshi M., Pereira C., Bernardo da Silva J. Nutritional evaluation of taekwondo athletes // Brazilian Journal of Biochemistry. – 2009. – Vol. 3, №2. – P. 159-166.
3. Burke L., Hawley J. Wong S., Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition // Journal of Sports Sciences. – 2011. – Vol. 29, №1. – P. 17-27 // doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>.
4. Anderson L., Naughton R., Close G., Michele R., Morgans R., Drust B., Morton J. Daily distribution of macronutrient intakes of professional soccer players from the english premier league // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. – 2017. – Vol. 27, №6. – P. 491-498 // doi: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0265>.