

**Ялович В. Т., к.пед.н, доцент, Ялович А. В., к.пед.н., Собчук Д. С., ст. магістратури** (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк)

## **ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНАМИ У ВИДАХ СПОРТУ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ВИТРИВАЛОСТІ**

**Анотація.** У статті досліджено досвід підготовки спортсменів високої кваліфікації у видах спорту, які потребують витривалості, щодо вибору спортивного харчування. Визначено інформаційний продукт спортивного харчування, вірогідність відчуття й ефективність продуктів споживання та основні чинники, які впливають на його вибір спортсменами. Встановлено, що спортсмени з видів спорту, які потребують витривалості, в процесі виконання фізичного навантаження використовують продукти спеціалізованого харчування, яке сприяє швидкому відновленню організму.

**Ключові слова:** спортивне харчування, засоби відновлення, спортсмени високої кваліфікації, витривалість.

**Аннотация.** В статье исследован опыт подготовки спортсменов высокой квалификации в видах спорта, которые требуют выносливости, в выборе спортивного питания. Определен информационный продукт спортивного питания, вероятность ощущения, эффективность продуктов потребления и основные факторы, которые влияют на его выбор спортсменами. Установлено, что спортсмены в видах спорта, которые требуют выносливости, в процессе выполнения физической нагрузки используют продукты специализированного питания, которое способствует быстрому восстановлению.

**Ключевые слова:** спортивное питание, средства восстановления, спортсмены высокой квалификации, выносливость.

**Annotation.** The problem of recovery can't be solved completely in modern sport. Trainers and athletes are constantly looking for recovery tools. One of these means is nutrition. It plays a leading role in the training of athletes with a manifestation of endurance. Considerable attention should be paid to a complex diet consisting of carbohydrates, proteins, fats, minerals, vitamins and water. Deficiency of any substance makes the body of athletes to reduce the effectiveness of exercise and the deterioration of the functional state. In our opinion, there is a holistic system of the specialized nutrition use which should be used at different stages of preparation for the competition. The article examines the

*experience of high qualified of athletes performing physical endurance in choosing sports nutrition. The responses of athletes and their vision of the nutrients role in the training process and in their personal lives have been analyzed. The informational product of sports nutrition, probability and efficiency of food products and the main factors influencing the athletes' choice are defined. It is established that athletes of endurance types in the process of physical activity use specialized food products promoting rapid recovery of the body. The athletes define the recovery characteristics of food used during and after training loads. This approach enables to increase physical fitness at work, intensity and improve the quality of the exercise load. The recovery nutrition has been suggested for the training process optimizing as well as the substances that characterize their effectiveness in the training of qualified athletes with endurance performance are given. The athletes change the taste properties both during and after exercise so they individually use nutrients with orange, lemon, cherry and strawberries taste. Special nutrition further increases athletes' athletic performance directly in the process of sports training.*

**Key words:** *sport nutrition, nutritional substances, high qualified athletes, endurance.*

**Сучасна підготовка** кваліфікованих спортсменів залежить від ефективного тренування з використанням великих фізичних навантажень, які супроводжуються нервовою напругою. Тому, сьогодні важливу роль відіграють засоби відновлення. До головних із них відноситься харчування. До того ж, великий вплив на успіхи спортсменів впливає режим харчування. Від того, що п'є і їсть спортсмен, залежить його віддача на тренуваннях і здатність змагатися на межі своїх можливостей.

Тому, кожен спортсмен повинен визначитися, чого він чекає від харчування, і досягти запланованого результату за допомогою правильно складеного раціону. У процесі напружених тренувань та змагань харчування є одним із провідних факторів підвищення працездатності та прискорення відновлювальних процесів.

Харчування спортсменів є невід'ємною частиною тренувального процесу, оскільки воно забезпечує відновлення енерговитрат під час і після виконання фізичних навантажень [1]. Воно сприяє надходженню в організм спортсмена органічних та неорганічних речовин, необхідних для відновлення його організму. Споживання харчових речовин залежить від індивідуальних особливостей організму спортсменів, статі, віку й виду легкої атлетики. Правильно організоване харчування надзвичайно важливе для досягнення високого рівня спортивної працездатності. Недостатнє потрапляння в організм із їжею продуктів, потрібних для забезпечення енергопродуктивності під час виконання фізичних навантажень, може негативно позначитися на спортивному результаті.

**Завдяки обміну енергії** в організмі забезпечується ріст і розвиток, підтримується стабільність морфофункціональних структур, їх здатність до самовідновлення. Зміни в обміні речовин в умовах високого фізичного й нервового напруження викликають зміни в потребах споживання окремих продуктів. Зі збільшенням фізичних навантажень зростають енерговитрати, для поповнення яких потрібен певний набір харчових речовин, які поступають в організм із їжею [2]. Основне значення харчування полягає в забезпеченні енергетичного та пластичного матеріалу для поповнення витрат енергії, побудови тканин й органів [3].

Але наявних науково-методичних рекомендацій недостатньо для того, щоб говорити про використання спеціальних харчувальних засобів відновлення в тренувальному процесі кваліфікованих легкоатлетів.

Види спорту з проявом витривалості пов'язані з великими фізичними навантаженнями, серед них і легка атлетика. Тому, на думку вчених, вони потребують спеціального режиму харчування. В цих видах спорту для досягнення високих результатів потрібно правильно планувати навчально-тренувальний процес із використанням засобів відновлення. Недаремно дослідники вважають, що відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу [2].

В останні роки вчені більше уваги приділяють традиційним засобам відновлення: активному відпочинку, фармакологічним засобам, адаптації, стомленню та основним засобам відновлення [1–3].

**Мета нашого дослідження** – визначити, які продукти спеціалізованого харчування використовують спортсмени-легкоатлети з видів спорту, які потребують витривалості в тренувальному процесі.

**Спортсмени й тренери** постійно ведуть пошук, як швидше відновити організм після виконання великих фізичних навантажень. Перед ними постійно виникає запитання: продукти яких фірм краще використовувати. Постійно в рекламах показують ту чи іншу продукцію певних фірм. Багато спортсменів довіряють рекламі. Інші розпитують про харчові речовини у своїх друзів, досвідчених спортсменів, частково в тренерів і спортивних лікарів. На час опитування нам вдалося з'ясувати, що спортсмени вибирають продукти харчування вже відомих фірм, про які дізналися на сайтах. Продукція цих фірм пройшла жорсткий контроль щодо допінгу та якості (табл. 1).

Аналіз результатів опитування засвідчив, що не всі спортсмени мають достатні знання про спортивне спеціалізоване харчування або володіють застарілими знаннями. Здебільшого спортсмени дістають інформацію про спортивне спеціалізоване харчування з різних сайтів та від своїх друзів і частково – від тренерів та лікарів.

Таблиця 1

Інформаційний продукт спортивного харчування спортсменів, членів збірної команди України з видів витривалості (спортивна ходьба, марафон)

№ з/п	Запитання	Чинник	Результати опитування, %		
			МСУМК n-10	МСУ n-10	КМСУ n-5
1	Отримання інформації про спортивне харчування	Різні сайти	20	16	–
		Друзі, тренер	16	20	20
		Лікар	4	4	
2	Використання спортивного харчування( брендів)	nutrend	24	28	12
		Amway	16	12	4
		Scitec Nutridion	–	–	4
3	Зручність використання спортивного харчування в упаковках	Туба з м'якого пластику	24	28	12
		Пакетики	8	12	8
		Фляги (тетрапак)	8	–	–
4	Інформовані про склад інгредієнтів спортивного харчування	Так	28	20	4
		Ні	4	16	16
		Частково	8	4	–

Результати опитування засвідчили, що до спортсменів недостатньо й не систематично доводиться інформація щодо можливості використання спеціалізованого харчування. Більшість українських спортсменів із видів спорту, які потребують витривалості, використовують спеціалізоване харчування відомих у світі фірм (nutrend, amway), які зарекомендували свою продукцію на світовому та європейському рівнях і мають значну популярність серед світових лідерів легкої атлетики. Для зручності споживання спортивного харчування під час виконання фізичного навантаження спортсмени найчастіше використовують тубу з м'якого пластику та пакетики, а іноді й фляги.

Серед важливих елементів спортивного харчування є склад його інгредієнтів. Спортсмени високого класу значну увагу приділяють поживним речовинам, що входять до їхнього раціону. Така зацікавленість пов'язана з тим, що в деяких харчових продуктах трапляються заборонені речовини, а споживання такого харчування може призвести до дискваліфікації спортсмена.

Опитування спортсменів щодо вживання спортивного харчування дозволило з'ясувати, яким продуктам вони надають перевагу залежно від майстерності. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що спортсмени – майстри спорту України міжнародного класу (МСУМК) вживають спортивне харчування щоденно, під час тренування у вигляді напоїв (таблиця 2).

Таблиця 2

Споживання спортивного харчування спортсменами збірної команди України з легкої атлетики (спортивна ходьба, марафон, середні дистанції)

№ з/п	Запитання	Чинник	Результати опитування, %		
			МСУМК n-10	МСУ n-10	КМСУ n-5
1	Вживання спортивного харчування	Щоденно	16	8	–
		Кілька разів на тиждень	24	28	20
		Кілька разів на місяць	–	4	–
2	Вживання спортивного харчування	До тренування	8	8	–
		Під час тренування	24	24	16
		Після тренування	8	8	4
3	Вживання спортивного харчування	Сухі концентрати	16	8	–
		Спортивні напої	16	20	8
		Енергетичні гелі	8	12	12
4	Перевага споживання продуктів	Сухі концентрати	8	–	–
		Спортивні напої	12	20	12
		Енергетичні гелі	20	20	8

Майстри спорту України (МСУ) і кандидати в майстри спорту України (КМСУ) значну увагу приділяють споживанню спортивного харчування кілька разів на тиждень під час виконання фізичного навантаження у вигляді спортивного напою й енергетичного гелю.

Усі досліджувані під час вживання харчових речовин надають перевагу спортивним напоям та енергетичним гелям. Отримані результати дослідження свідчать, що під час виконання фізичних навантажень обов'язково потрібно споживати продукти спортивного харчування для підвищення працездатності й відновлення організму.

Дослідження раціону споживання спортивного харчування спортсменами з видів спорту, які потребують витривалості, дозволило встановити його специфіку, яка побудована на адаптації функціональних систем організму спортсменів до вживаних речовин.

У зв'язку з цим проявляється принцип функціонального запиту організму, що зумовлено конкретними вимогами забезпечення певної функції однієї чи іншої систем. Організм кожного спортсмена адаптується до харчування індивідуально. Тому відчуття та ефект спортивного харчування залежить в основному від його сприйняття організмом.

Згідно з результатами опитування нами встановлено, що МСУМК, МСУ, КМСУ вважають, що: спеціалізоване харчування має адаптогенну дію й підвищує витривалість. Для них мають значення харчувальні речовини зі смаком апельсину, лимону, вишні та полуниці (табл. 3).

Таблиця 3

Вірогідність вживання, відчуття та ефект спортивного харчування для організму спортсменів-легкоатлетів

№ з/п	Запитання	Чинник	Результати опитування, %		
			МСУМК n-10	МСУ n-10	КМСУ n-5
1	Вживання спортивного харчування, який на думку спортсменів	має адаптогенну дію	16	16	12
		підвищує витривалість	20	20	6
		покращує когнітивні здібності	4	4	–
2	Вживання гелів зі смаком	апельсину, лимону	20	20	8
		вишні, полуниці	16	18	12
		ванілі	4	4	–
3	Відчуття негативних наслідків після вживання спортивного харчування	так	4	8	4
		ні	32	32	16
		іноді	4	–	–
4	Ефект використання спортивного харчування	Підвищує рівень енергії	28	40	–
		Швидше відновлення	8	–	–
		Ефективніше тренування	4	–	20

Проведене дослідження підтвердило, що споживання спортивного харчування спортсменами високої кваліфікації, переважно, не викликає в них негативних наслідків, а ефект від нього спортсмени відчувають через збільшення енергії та зростання тренованості.

**Теоретичний і практичний досвід** спортсменів-легкоатлетів щодо харчування, свідчить про те, що в умовах сучасного спорту вищих досягнень є необхідність прискорювати відновлення організму за допомогою споживання спеціалізованого харчування. Тепер з'явилася можливість за допомогою таких продуктів організувати раціональне й збалансоване харчування спортсменів високої кваліфікації в різні періоди тренування та змагання. На основі особистого досвіду й відчуття спортсмени можуть у процесі тренування апробувати різноманітні харчовальні речовини й підібрати ті, які найкраще впливають на відновлення їхнього організму.

У подальшому планується проводити дослідження щодо впливу спеціалізованого харчування на спортивні досягнення у видах легкої атлетики, які потребують витривалості, зокрема в спортивній ходьбі.

**1.** Brukner P. Clinical sports medicine / P. Brukner, K. Khan. – McGraw-Hill, Australia, 2010. – 1032 p. **2.** Ялович В. Т. Теорія і методика відновлення працездатності : підручник / Володимир Трохимович Ялович, Антон Володимирович Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 216 с. **3.** Горюк П. І. Особливості харчування як засобу відновлення в панкратіоні / П. І. Горюк // Молодий вчений. – № 3. – С. 103–105.

Рецензент: д.пед.н., професор Белікова Н. О.