

BALANCED DIET FOR ATHLETES WHO ENGAGE IN SPORTS AEROBICS**Atamanyuk S.***Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University "Zaporozhye Polytechnic", Zaporozhye***Kirichenko O.***Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University "Zaporozhye Polytechnic", Zaporozhye***Kubatko A.***Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University "Zaporozhye Polytechnic", Zaporozhye***ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ****Атаманюк С.І.***Професор, доктор пед. наук, зав. кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя***Кириченко О.В.***Старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя***Кубатко А.І.***Доцент, кандидат пед. наук кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя*<https://doi.org/10.5281/zenodo.14870588>**Abstract**

This article examines and analyzes nutrition related to the organization of proper nutrition for athletes who engage in sports aerobics. Proper nutrition for athletes plays no less important role than the training itself. As you perform your training, keep in mind where you go. Training requires athletes in sports aerobics to expend a large amount of energy both on the training of physical requirements and on supporting the most important functions for vitality.

Анотація

У цій статті розглядаються та аналізуються питання, пов'язані з організацією правильного харчування спортсменів, які займаються спортивною аеробікою. Правильне харчування для спортсменів відіграє не менш важливу роль, ніж самі тренування. Те, як ви відпрацюєте своє тренування, залежить від того, що ви їдете. Тренування вимагає від спортсменів в спортивній аеробіці витрати величезної кількості енергії як на виконання фізичних навантажень, так і на підтримку найважливіших функцій для життєдіяльності.

Keywords: health, food regimen, sports aerobics, calories, sports menu, cheap products.**Ключові слова:** здоров'я, режим харчування, спортивна аеробіка, калорії, спортивне меню, шкідливі продукти

Харчування - це основне джерело енергії для людини. Здорове харчування – це збалансований раціон, який забезпечує нормальну життєдіяльність людини. Воно має повністю задовольняти потреби людини в енергії, пластичному матеріалі, біологічно активних компонентах та викликати у нього позитивні емоції. Здається дуже просто — задовольняй свої потреби і будеш здоровим і життєрадісним. Але справа в тому, що потреби в компонентах їжі змінюються протягом життя людини і залежать від цілого ряду факторів, з яких складається те, що називається способом життя.

Сучасному спорту притаманні інтенсивні фізичні навантаження під час тренувань та змагань, висока нервово-емоційна напруга боротьби, націленість на рекордні спортивні результати. Процес підготовки до змагань вимагає від спортсмена величезних витрат часу та включає, як правило, дво- чи триразові щоденні тренування, залишаючи

все менше можливостей для відпочинку та повного відновлення фізичної працездатності.

Зміст тренування у спортсменів, які займаються протягом одного робочого дня різноманітним навантаженням: вправи швидко-силового характеру змінюються циклічною роботою на витривалість. Інтенсивність і тривалість виконаної роботи залежить від педагогічного завдання даного тренування, мікроцикла чи періоду підготовки до змагань. Зрозуміло, що засоби та способи відновлення фізичної працездатності спортсменів повинні виходити з характеру виконуваної роботи. Одним із перших і потужних засобів відновлення є харчування, саме воно насамперед здатне розширити межі адаптації організму спортсмена до екстремальних фізичних навантажень. Однак серед фахівців не існує єдиної думки щодо стратегії та тактики харчування спортсменів, які займаються спортивною аеробікою. Постійно мінливий харак-

тер фізичного навантаження перемикає обмін речовин з одного виду (обмін білка при силовій та швидко-силовій роботі) на інший (обмін вуглеводів та ліпідів при роботі на витривалість).

Спортсмени витрачають набагато більше енергії, ніж офісні співробітники або навіть робітники на виробництві. Високі енерговитрати – не єдина причина особливих вимог до харчування спортсмена у спортивній аеробіці.

Підвищена фізична навантаження впливає на організм спортсмена в такий спосіб, що він починає працювати у більш інтенсивному «режимі». Для відновлення витраченої при тренуванні енергії, підтримки хорошої фізичної форми та правильного виконання вправ, харчування спортсменів має відрізнятися високою калорійністю, натуральністю, бути різноманітним.

Енерговитрати не можуть бути заповнені без споживання правильно підібраних продуктів. Їжа є як джерелом енергії, так і матеріалом для відтворення клітин. Необхідно враховувати те, що їжа для спортсмена повинна виконувати низку специфічних завдань, а не бути виключно джерелом вгамування почуття голоду.

Продукти в меню спортсмена повинні відповідати таким вимогам:

- постачати в організм усі необхідні речовини, мікро- та макроеlementи, вітаміни, калорії;
- калорійна цінність безпосередньо залежить від спортивних завдань атлета;
- сприяти нормалізації та активації тих, що відбуваються в організмі обмінних процесів;

Правильне розподіл фізичних навантажень і відновлення сил, що витрачаються при цьому, є головною запорукою успіху в досягненні високих спортивних результатів.

Тренування вимагає від спортсменів витрати величезної кількості енергії як на виконання фізичних навантажень, так і на підтримку найважливіших функцій для життєдіяльності. Це робота серцевого м'яза, дихальної та травної систем. Зумовлено це тим, що під час інтенсивного тренінгу у посиленому режимі працюють і м'язи, і внутрішні органи.

Якщо організм не отримуватиме у достатній кількості поживних та корисних речовин, то це призведе спочатку до енергетичного дисбалансу, а потім до виснаження. Щоб уникнути цього, спортсмену, який займається спортивною аеробікою, необхідно приділяти підвищену увагу своєму щоденному раціону. Він повинен бути максимально збалансованим, повністю заповнювати енергію, що витрачається, складатися з корисних натуральних продуктів тваринного і рослинного походження.

Їжа повинна відповідати наступним основним вимогам:

- бути легко та добре засвоюваною; споживатися у кількості, достатній для відшкодування енергетичних витрат;
- бути доброякісною;

- містити всі харчові речовини, необхідних побудови тканин, нормального перебігу фізіологічних процесів;

- мати невеликий обсяг та забезпечувати почуття ситості;

- мати приємний смак, запах, зовнішній вигляд і викликати апетит;

- бути різноманітною, складатися з продуктів тваринного та рослинного походження, містити достатню кількість волокнистих речовин.

Крім енергетичної боку харчування, також слід враховувати її якісну сторону, тобто. вміст білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей, мікроелементів та вітамінів.

Перше, що потрібно зробити при складанні меню – розрахувати свою добову норму калорій. Визначити це значення можна за такою формулою: норма калорій = вага (кг) x 30. Число, що вийшло, потрібно збільшити в середньому на 20–30%, якщо метою є наросування та збільшення сили м'язів.

Визначивши калорійність їжі, необхідно розподілити структуру білків, жирів та вуглеводів у раціоні.

Велику частку раціону спортсменів, в спортивній аеробіці, займають вуглеводи (50-60%), оскільки вони необхідні для підтримки запасів енергії та усунення руйнації м'язів. Вуглеводи є основним джерелом енергії для спортсменів, які займаються спортивною аеробікою. Вони потрібні для м'язової діяльності, підтримки температури тіла. Потреба у вуглеводах на добу для спортсменів становить від 600 до 700 грамів. З цієї кількості на частку цукру має припадати близько 35%, а решта 65% на частку хліба, картоплі, макаронів, гороху, квасолі. Перед спортивним тренуванням слід використовувати складні вуглеводи, щоб мати достатньо сил для заняття. Після тренування рекомендують вживати невелику кількість простих вуглеводів, щоб швидко поповнити сили.

Особливу роль для спортсменів грають білки, які становлять 30-35% раціону. Вони є будівельним матеріалом в організмі людини. Це обов'язковий та незамінний компонент спортивного харчування. Спортсмени, які регулярно тренуються, повинні споживати від 2 до 2,5 грам білка на кілограм маси тіла. Більше половини білка має бути тваринного походження. Найбільш цінними є білки молока та молочних продуктів, м'ясо, риби, яєць. У рослинних продуктах найбільш цінні білки містяться в деяких крупах: гречана, вівсяна, рисова; бобові, особливо соя, в овочах та картоплі. Нестача білків у харчуванні спортсменів веде до погіршення стану здоров'я та професійних результатів.

Жири мають становити 10-20% раціону спортсмена. Повноцінна кількість жирів у раціоні відповідає за працездатність суглобів, навантаження на які у спортивній аеробіці висока. Жири є важливим складником здорового меню на кожен день. Потреба спортсменів у жирах становить 100-120 грам, з них 80% жирів тваринного походження. З цієї норми на частку молочних жирів повинно припадати близько 90%. Рекомендація відмовитися від їх вживання докорінно неправильна. Певна

кількість корисних жирів критично важлива для раціону.

Складаючи спортивне меню, варто брати до уваги спосіб розподілу їжі протягом дня. Раціон харчування спортсмена протягом дня розподіляється за калорійністю наступним чином: сніданок – 30-35%; обід – 35-40%; вечеря – 30-35%. Крім того, при можливості слід робити невеликі перекушування між кожними прийомами їжі. Здоровий перекус після активного тренування є запорукою чудових спортивних результатів. Особливо придатні для споживання як перекус продукти, які багаті протеїном, такі як горіхи, яйця, риба та ін.

Невеликі перекушування допомагають підтримувати стабільний рівень цукру в крові і запобігає різким стрибкам енергії. Необхідно не перевантажувати шлунок перед фізичними навантаженнями, підтримувати організм в одному енергетичному ритмі і не створювати тяжкість, дозволяючи їжі швидко перероблятися.

Необхідно відзначити, що є деякі обмеження в продуктах, які вживаються професійним спортсменом, серед яких виділяють наступні:

- Кава. Кофеїн дає енергію лише короткостроково. Через певний час ви відчуватимете втому і виснаженість. Газовані напої дуже шкідливі. Корисною альтернативою кави може стати зелений чай і настої трав;

- Соуси із магазинів. Кетчупи та соуси категорично заборонені спортсменам. У їхньому складі міститься багато барвників, консервантів, цукру та інших шкідливих речовин;

- Солодощі з рафінованим цукром. Натуральний мед замінює цукор.

- Фастфуд містить багато барвників, консервантів, канцерогенів.

Питання ваги можна назвати головним у гімнастичних видах спорту. Загальна калорійність раціону спортсменів розраховується досить чітко і суворо, щоб уникнути як помітного збільшення маси тіла, так і виснаження. Щоб не втратити результат, не можна перевищувати калорійність більше ніж на 20% за розраховану, і не зменшувати більше ніж на 10%. Загальноприйнятною та досить узагальненою для гімнастичних видів спорту вважається калорійність 3500-4700 ккал/добу для чоловіків та 3000-3800 ккал/добу для жінок. Але варто пам'ятати, що для спортсменів даних видів спорту особливо важливим є індивідуальний підхід.

Хоча дуже важливо не допускати дефіциту калорій, для спортсменів гімнастичних видів спорту іноді спеціально застосовують регульований енергодефіцит — коли в підготовчому періоді протягом 7-10 днів калорійність раціону знижується на 5-10% від потрібної. Робиться це з метою того, що енергодефіцит активує реакції пристосовуваності. Безперечно, все це здійснюється під пильним наглядом лікаря, а також рекомендується в цей період слідувати за складом тіла всіма доступними методами, особливо коли гімнасти прагнуть до зниження ваги, вдаючись до будь-яких засобів.

Саме вони і є групою, найбільш схильною до порушень харчової поведінки. Кошти, що використовуються для досягнення бажаної статури, контрпродуктивні з багатьох причин. Скорочення кількості споживаної їжі забезпечує неадекватне енергоспоживання, що веде до уповільнення швидкості обміну речовин та недостатнього надходження харчових та біологічно активних речовин.

У спортивній аеробіці, як і в будь-якому складнокоординаційному виді спорту, найважливішими умовами успіху є дисципліна і постійні самообмеження. Особливо це стосується харчування, оскільки організм гармонійно функціонує лише при добре збалансованому раціоні, а ймовірність досягнення спортивних висот безпосередньо залежить від можливостей організму.

До організації раціону харчування спортсменів входить:

- отримання достатньої кількості питних речовин та вітамінів без набору лишніх кілограмів;

- підтримання стабільної і відносно малої маси тіла з низьким рівнем вмісту жиру;

- набір порівняно невеликого обсягу мускулатури і одночасно – збереження пластичності та функціональності скелета та м'язів;

- стабільна та збалансована робота парасимпатичної та симпатичної нервної системи.

Тяжкі тренування та недостатнє споживання їжі є причиною хвороб, які зустрічаються у багатьох спортсменок при використанні екстремального зниження ваги (голодування, зневоднення, дієти з дефіцитом нутрієнтів). Необхідно знижувати вагу здоровими методами, щоб уникнути негативних наслідків для організму та зберегти спортивну форму.

Тривалість та характер навантаження дозволяють охарактеризувати спортивну аеробіку як високоінтенсивний вид спорту з анаеробним типом енергозабезпечення м'язової діяльності.

Анаеробний характер спортивної аеробіки накладає деякі обмеження на загальну кількість споживаного жиру, оскільки він навряд чи може бути джерелом енергії в ході тренувальної діяльності. Уникати споживання жиру не слід, але розумне зменшення його кількості з одночасним збільшенням частки складних вуглеводів могло б стати дуже бажаною зміною раціону спортсменів, які займаються спортивною аеробікою.

Потрібно пам'ятати про втрату рідини, тому що ми не завжди відчуваємо жагу під час фізичних вправ. Як зневоднення, так і гіпергідратація знижує продуктивність і можуть бути небезпечними. Для більшості видів спорту достатньо пити звичайну воду, але напої, що містять електроліти та вуглеводи, у тому числі «спортивні напитки» та розведені фруктові соки з дрібною солі, можуть допомогти підтримати баланс рідини та навіть підвищити ефективність фізичних упражнений.

Таким чином, на підставі вищевикладеного можна зробити висновок про те, що найважливішою умовою досягнення успіхів у спорті є раціональне, збалансоване та досить калорійне харчування. Правильне харчування для спортсменів

відіграє не менш важливу роль, ніж тренування. Те, як ви відпрацюєте своє тренування, залежить від того, що ви їсте. Ви не прогресуватимете у спорті, якщо у вашому раціоні не вистачає поживних речовин.

Список літератури:

1. Андріанов, В. В. Основи спортивного харчування. Київ: Олімпійська література. 2018 р. 198 с
2. Бабак С. В. Особливості харчування спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці // XII Міжнародної конференції молодих вчених «МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ» 17 травня 2019 р. С.217-219
3. Гумовська І. Десять заповідей здорового харчування //К. Видавничий дім "Медкнига" 2017 р., 64 с.
4. Міхеєнко А. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібник. Київ, «Університетська книга», 2016. 184 с.

5. Основи харчування: підручник /М. І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. – 252 с.

6. Пархотик І.І. Дієто- і кінезітерапія. //К. Видавничий дім "Медкнига", 2019 р., 124 с.

7. Платонов, В. М. Адаптація спортсменів до фізичних навантажень: роль харчування. Київ: Олімпійський комітет України. 2015 р.

8. Сімахіна Г. О., Науменко Н.В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення// Проблемы старения и долголетия. – 2016. – Вип. 25, № 2. – С. 204—214.Шевченко, Д. В. (2018). Вітаміни та мінерали в раціоні спортсмена: вплив на працездатність і відновлення. Харків: Видавничий дім "Фактор".

9. Монік Райан Харчування у спорті на витривалість. Все, що потрібно знати бігуну, плавцю, велосипедисту та триатлету. 2018р., 400с.

10. Daniel E. Lieberman Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding // перекладач Любенко О., 2021р., 432с.