УДК:612.3:796.03:796.06

# *ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ*

***А. Сокур,*** група ФС-22
***Ю. Бойко,*** доцент
*Центральноукраїнський національний технічний університет*

Останнім часом не лише серед професійних спортсменів, а й поміж тих, хто займається будь-якою фізичною активністю лише для себе, стає дедалі актуальніше питання правильного харчування. З кожним днем серед українців ця тема перетворюється в певну моду, особливо це помітно в соціальних мережах. Лише плідна та дисциплінована робота спортсмена над собою в кожній сфері, дає йому можливість досягати найкращих результатів на тренуваннях та змаганнях.

Провівши роботу з певною кількістю спортсменів, доцільно вважати, що існує певний перелік базових потреб для кожного з опитуваних, до яких слід віднести: регулярність тренувань, сон, повноцінний відпочинок і найголовніше здорове та збалансоване харчування, яке є важливим фактором для відновлення поживних речовин в організмі після тренувального процесу.

| Що на вашу думку найголовніше для підвищення результативності тренувань? | | | | |
|---|---|---|---|---|
| № опитуваного | Регулярність тренувань | Сон | Повноцінний відпочинок | Збалансоване харчування |
| 1 | + | + | + | + |
| 2 | + | + | | + |
| 3 | + | | + | + |
| 4 | | + | + | + |
| 5 | + | + | + | + |
| 6 | + | | + | + |
| 7 | | + | + | + |
| 8 | + | + | | + |
| 9 | | + | | + |
| 10 | + | + | + | + |

*Джерело: Сформовано автором на основі проведеного опитування

Що ж таке збалансоване спортивне харчування? В більшості блогів про спорт та все, що його стосується проглядається закономірність того, що «збалансоване харчування – це система пропорційно правильного вживання корисних продуктів. Основою такого харчування є білки, жири та вуглеводи». [1]

Склад добової норми споживання продуктів, котрі наповнені вище переліченими поживними речовинами, напряму пов'язаний з інтенсивністю тренувального процесу та видом спорту, оскільки тим, хто займаються спортивною діяльністю на високому рівні, і проводить багато годин на тренуваннях, потребують в рази більше енергії на відновлення організму, ніж ті, хто тренується з меншою інтенсивністю.

«Різні види спорту вимагають різних стратегій харчування для досягнення найкращих результатів та підтримки оптимального фізичного стану.» [2]

Додатковий вплив на потреби в раціоні спортсменів мають й інші фактори чи інакше кажучи їх індивідуальні особливості такі, як: вік, генетика, метаболізм та стать. Чоловіки та

жінки базово мають різні потреби в пропорціях вживання білків, жирів та вуглеводів для відновлення фізичної працездатності після тренувального процесу.

Часткова або повна відсутність білка в раціоні спортсмена може призвести до певних наслідків, що негативно вплинуть на організм, фізичну працездатність та його результати:

1) Зниження імунітету, що має прямий вплив на здатність організму протидіяти хвороботворним організмам. Результат: підвищується ризик захворювань в імовірним пропуском тренувань.

2) Порушення щільності кісток, відсутність білка призводить до погіршення засвоєння кальцію в організмі. Результат: підвищені ризики переломів;

3) Втрата м’язової маси. Білок є важливим для відновлення та росту м’язів, а відсутність цієї поживної речовини призводить до їх слабкості та виснаження;

4) Важке й довге відновлення після тренувань.

При формуванні збалансованого харчування особлива увага приділяється включенню до нього жирів: залежно від виду та кількості вони мають як позитивний, так і негативний вплив на організм спортсмена, а відповідно і на його фізичну працездатність.

До прикладу «корисні жири, до яких належать мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти, забезпечують численні переваги для здоров'я. Омега-3 жирні кислоти позитивно впливають на серцево-судинну систему, знижують рівень "поганого" холестерину (LDL) і сприяють зменшенню запалення в організмі.» [3] в той момент як «надмірне споживання насичених жирів може підвищити рівень холестерину, що збільшує ризик серцевих захворювань.» [3]

Вживання жирів в межах добової норми вже ж має позитивний вплив на організм спортсмена його серцево-судинну систему та роботу мозку.

В свою чергу вуглеводи, що є одними з найважливіших поживних речовин для відновлення фізичної працездатності, відіграють чи не найголовнішу роль в харчуванні загалом. Оскільки саме вони необхідні для забезпечення організму енергією, а саме складні вуглеводи, що довше засвоюються в організмі спортсмена і забезпечують йому більш тривалий період надходження енергії.

Отже, спортивне та збалансоване харчування має вагомий вплив на організм спортсмена, його фізичну активність і результати на змаганнях. Спортивне харчування – це про розуміння того, що саме в даний період потребує твій організм, здатність правильно та раціонально підібрати свою добову норму поживних речовин для відновлення сил та енергії з урахуванням завантаженості тренувального процесу та низки інших не менш важливих факторів. Нестача або повна відсутність будь-якого поживного компонента в раціоні має негативні наслідки, що відповідним чином вплинуть на здоров’я, самопочуття та фізичну активність спортсмена.

**Список літератури**

1. Збалансоване харчування: що це і чому про нього всі говорять. Ukrprompostach : веб-сайт. URL: https://ukrprompostach.ua/zbalansovane-harchuvannya-shho-tse-i-chomu-pro-nogo-vsi-govoryat/ (дата звернення: 23.04.2025).

2. Мельніков А., Шинкарук В., Яковлев Р. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. Академічні візії. 2024. Вип. 29. С. 37- 47 URL: https://academyvision.org/index.php/av/article/view/951

3. Що таке жири: їх біологічне значення, функції та норма споживання. Про вітаміни : веб-сайт. URL: https://minoxidil-ukraine.com/sho-take-zhiri-yih-biologichne-znachennya-funkciyi-ta-norma-spozhivannya (дата звернення 23.04.2025).