

Слободянюк О. В., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ДОСЯГНЕННЯ **ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ**

Анотація. Вивчено вплив раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці. У важкоатлетів, яким надається належне харчування, спостерігається кращий енергетичний баланс, збільшення м'язової маси, швидке відновлюються після тренувань та поліпшення результативності спортсменів у даному виді спорту.

Ключові слова: важка атлетика, спорт, раціональне харчування, спортсмени, спортивні результати.

Вступ. Сьогодні системи спортивної підготовки відзначаються різким збільшенням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, що часто спричиняє перевантаження опорно-рухового апарату, морфофункціональні зміни у тканинах і органах. Це є причиною виникнення травм і захворювань спортсменів. У зв'язку з цим проблема раціонального харчування спортсменів є не менш важливою, як і сам тренувальний процес [4].

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1] визначають харчування як складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування і засвоєння в організмі харчових речовин, які необхідні для відновлення його енергетичних витрат, забезпечення процесів побудови та відтворення клітин тіла, регуляції функцій організму.

Раціональне харчування є одним із ключових аспектів досягнення високих спортивних результатів у спорті, особливо в важкій атлетиці, де фізична сила та витривалість відіграють вирішальну роль.

Спортсмени, які займаються важкою атлетикою, потребують великої фізичної та психологічної витривалості для досягнення високих спортивних результатів. Поєднання раціонального харчування з тренуваннями позитивно впливає на фізичний стан спортсменів, швидкість відновлення після навантажень та спортивні досягнення засобом забезпечення організму необхідною енергією, поживними речовинами та вітамінами.

У зв'язку з вище зазначеним, вивчення питання впливу раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці є актуальним і важливим для поліпшення результативності спортсменів у даному виді спорту.

Мета дослідження: вивчити вплив раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний спорт та прагнення досягти високого результату пов'язані з великими фізичними навантаженнями і значним психоемоційним напруженням спортсменів. Для подальшого зростання спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. Правильне харчування спортсменів дозволяє розширити можливості досягнення високих результатів, запобігає втомі та перевтомі, нормалізує функції організму після значних фізичних навантажень, підвищує психічну стійкість [4].

Раціональне харчування має велике значення в підготовці спортсменів у важкій атлетиці як фактор не лише відновлення, а й ефективного тренування. Воно має задовольняти енергетичні, пластичні потреби організму та забезпечувати необхідний рівень обміну речовин. Ефективність процесу харчування визначається кількістю, складом та співвідношенням продуктів і рідини, що спортсмен вживає. Виділяють п'ять груп поживних речовин: білки, вуглеводи, жири (ліпіди), вітаміни, мінеральні речовини та воду.

Найскладнішим принципом харчування є його збалансованість за вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що забезпечують утворення енергії і синтез необхідних білків, а також ефективний вплив на зростання силових можливостей та збільшення м'язової маси важкоатлетів. Поживні речовини виконують різні функції. Їх кількість і співвідношення у продуктах харчування задовольняють потреби організму [3].

На думку П. І. Горюка [2], нині досягнення високих спортивних результатів неможливе без дуже великих фізичних і нервово-психічних навантажень, яким піддаються спортсмени під час тренувань і змагань. Він вважає, що для компенсації енерговитрат і активації анаболічних процесів і процесів відновлення працездатності спортсменів необхідне постачання організму адекватною кількістю енергії і незамінних факторів харчування.

А. І. Стеценко, П. М. Гулько [5] відмічають, що раціональне харчування відіграє важливу роль під час занять фізичними вправами силової спрямованості. За даними фахівців,

Раціональне харчування сприяє підвищенню рівня розвитку сили, витривалості та швидкості; зміцненню кісток, м'язів та суглобів у спортсмена, що допоможе уникнути травм та прискорить процес відновлення після навантажень; позитивно впливає на психологічний стан спортсмена, покращуючи настрій, концентрацію та загальну емоційну стабільність.

Фактори впливу раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці:

1. Енергетичний баланс. Важкоатлети потребують значної кількості енергії під час тренувань і змагань. Раціональне харчування забезпечує

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

достатню кількість калорій, поживних речовин, макро- й мікроелементів для підтримки високого рівня фізичної активності та відновлення.

2. «Будівельні матеріали для м'язів». Білки, які містяться у раціональному харчуванні, є необхідними для відновлення та «будівництва» м'язової тканини, що є важливим для важкоатлетів.

3. Вуглеводи для енергії. Вуглеводи є головним джерелом енергії для м'язів під час інтенсивних тренувань і змагань. Раціональне харчування допомагає забезпечити оптимальний рівень глікогену в м'язах.

4. Гідратація. Важливою складовою правильного харчування є також забезпечення організму достатньою кількістю рідини. Важливо пити достатню кількість води для підтримки гідратації організму, особливо під час тренувань. Гідратація допомагає уникнути дегідратації та погіршення результатів під час тренувань і змагань.

5. Мікроелементи та вітаміни. Раціональне харчування забезпечує необхідний рівень макро- та мікроелементів, таких як залізо, кальцій, вітаміни та мінерали, які необхідні для поліпшення функцій організму та оптимального функціонування.

Як свідчать дані А. І. Стеценко, П. М. Гулько [5], для підвищення рівня силових здібностей та зростання м'язової маси при відповідному тренуванні в раціоні необхідно, зокрема оптимальної кількості білків, мати певну кількість жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, тобто, харчування важкоатлетів повинно бути збалансованим. За їх даними, співвідношення жирів, білків та вуглеводів повинно бути таким: 10–20% : 25–30% : 50–65%, за умови, що загальний обсяг їжі становить 100%.

Висновки. Раціональне харчування відіграє важливу роль у досягненні високих результатів у важкій атлетиці. У важкоатлетів, яким надається належне харчування, спостерігається кращий енергетичний баланс, збільшення м'язової маси, швидке відновлюються після тренувань та поліпшення результативності спортсменів у даному виді спорту.

Перспективи подальших досліджень: вивчення індивідуальних потреб важкоатлетів у харчуванні з урахуванням їхнього типу тренувань та особливостей фізичного стану.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

2. Горюк П. І. Особливості збалансованого та спортивного харчування у панкратіоні. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 120–123.

3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, видавництво «Олімпійська література», 2018. 332 с.

4. Рибак Л. О., Рефель В. І., Токовенко О. Л. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. *Перспективи та*

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».
2022. № 10 (15) 2022. С. 251–263.

5. Стеценко А. І., Гулько П. М. Теорія і методика атлетизму : навч. посіб. Черкаси : Видавничий дім Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.