

ОСОБЛИВОСТІ ЗБАЛАНСОВАНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ У ПАНКРАТІОНІ

Горюк П.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті досліджено питання збалансованого харчування у панкратіоні. Розглянуто потребу в енергії та основних харчових речовинах панкратіоніста. Проаналізовано важливість раціонального харчування протягом тренувального процесу та виступу на змаганнях. Запропоновано застосування в харчуванні спортсменів різні вітамінні, мінеральні препарати та їх премікси, які ідентичні природним і відповідають вимогам за показниками якості та безпеки. Виокремлено особливості спортивного харчування спортсменів-панкратіоністів. **Ключові слова:** панкратіон, збалансоване харчування, спортивне харчування, спеціальні продукти харчування.

Постановка проблеми. Панкратіон – вид спорту, який вимагає великої фізичної витривалості. Для досягнення бажаної маси тіла, щоб виступити в певній ваговій категорії, панкратіоністи можуть знижувати масу тіла, використовуючи різні методики, що призводять до небезпечного зменшення маси.

Серед панкратіоністів існує думка, що для того щоб мати перевагу на змаганнях до початку сезону, вони повинні виступати в більш легкій ваговій категорії. У підсумку це може погіршити роль харчування та показники.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами раціонального харчування й підтримки водного балансу займалися наступні автори [3-6, 8-10, 12]. Але у наукових публікаціях широко поширені історичні аспекти розвитку єдиноборств [14], комплексно викладаються різні аспекти підготовки спортсменів у різних видах єдиноборств [1-2, 7, 11, 13], а питанням з раціонального та спортивного харчування у панкратіоні нами не виявлено.

Сучасне спортивне харчування відповідно до сучасних методів підготовки єдиноборців стали розглядати не просто як раціональне харчування спортсменів, а як спеціальне харчування, яке призначене для харчування спортсменів.

Головною особливістю харчування цієї групи населення є його енергетична спрямованість з метою досягнення високих спортивних результатів за умови збереження і поліпшення стану здоров'я [6, 7, 9, 13].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Серед досліджуваних нами науково-методичних джерел, нами не виявлено досліджень особливостей збалансованого та спортивного харчування у панкратіоні.

Мета дослідження – на основі теоретичних методів дослідження, проаналізувати та визначити особливість використання збалансованого харчування у панкратіоні.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід використання збалансованого харчування у панкратіоні.
2. Виокремити потребу в енергії та основних харчових речовинах панкратіоніста.
3. Визначити особливості спортивного харчування панкратіоністів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивне харчування стали виділяти як окремий вид спеціального харчування. Були визначені

ні основні принципи сучасного спортивного харчування [6, 7]:

- адекватності (перш за все це стосується мети і завдань призначення спортивного харчування, як і будь-якого іншого виду спеціального харчування);

- повноцінності та збалансованості (відповідно не тільки до гігієнічних вимог, як це має місце для класичного раціонального харчування спортсменів, але і з дієтологічних вимогами);

- індивідуалізації (індивідуальні раціони і дієти і т. д.).

Під час поєдинку потреба в енергії у панкратіоністів змінюється. Поєдинок насичений вибуховими моментами, під час яких задіяна система АТФ-КрФ; аеробна система допомагає спортсмену швидко відновитися під час коротких пауз відпочинку або малоінтенсивного спарингу. Домінуючою енергетичною системою є анаеробна. Передбачається, що для панкратіоністів потрібно 70-90% енергії систем АТФ-КФ / молочної кислоти і 10-30% аеробної [6].

Цей спорт вимагає великої витривалості, тому споживання калорій повинно задовольняти потреби в енергії. Панкратіоністи повинні споживати мінімум 1700-2500 ккал в день, а напружені тренувальні заняття можуть збільшити потреби ще на 1000 ккал в день [9].

Потреби панкратіоністів в основних харчових речовинах такі ж, як і інших спортсменів – 55-60% вуглеводів, 25-30% жирів і 15-20% білків. Дослідження показують, що панкратіоністи, які зменшують масу тіла, можуть зберігати енергію високої інтенсивності при споживанні вуглеводів, дорівнює 65% або більше, можливо, завдяки мінімізації втрати глікогену [11].

Оскільки протокол тренувальних занять борця може змінюватися протягом року, рекомендації по основним поживним речовинам повинні ґрунтуватися на індивідуальних потребах з врахуванням рівня зрілості, динаміки маси і режиму занять. Вуглеводи повинні складати щодня мінімум 6 м-кг ~ 1 маси тіла для підтримання рівня глікогену, а при інтенсивних тренувальних заняттях протягом декількох годин або більше щодня цей рівень повинен становити 7-10 р-кг ~ 1 маси тіла [3].

Відповідне споживання калорій має велике значення. При визначенні індивідуальних потреб білка слід враховувати споживання вуглеводів і енергії. При адекватному споживанні калорій

для підтримки потреб в енергії білок використовується для росту і збільшення сили м'язів, тому організм не повинен розраховувати на білок як на джерело енергії. Достатнє споживання вуглеводів також збільшує м'язову масу. Залежно від індивідуальних потреб, перерахованих вище, необхідну кількість білка можна мати споживаючи його в кількості, що дорівнює 1,2-1,7 м-кг ~ 1 маси тіла.

Рациональне харчування є необхідною передумовою успішної підготовки спортсменів протягом тренувального процесу та виступу на змаганнях. Воно характеризується оптимальним та збалансованим співвідношенням як між білками, жирами та вуглеводами, так і вітамінами й мінеральними речовинами. Крім того, харчування повинно бути адекватним, щодо характеру спортивної діяльності (виду спорту, періоду тренувального процесу, індивідуальним особливостям, рівню спортивної майстерності тощо) [2, 4, 10].

В сучасному навчально-тренувальному процесі проблемі збалансованого харчування приділяється значна увага, проте у панкратіоні даний чинник спортивної підготовки практично не враховується.

Потреба панкратіоністів у вітамінах і мінералах така ж, як і в осіб, що не займаються спортом. Встановлено, що вміст калорій, вітамінів і мінералів в дієті панкратіоністів під час сезону нижче розподілу денної норми для енергії, білка, тіаміну, заліза, цинку, магнію і вітамінів А, С, В6 [12]. Зазвичай борці повертаються до більш здорового харчування в міжсезонні.

Особливу увагу необхідно приділяти залізу і кальцію. Спортсменам підліткам загрожує підвищений ризик дефіциту заліза із-за швидкого зростання і підвищених вимог до енергії. Спортсмени повинні знати про гемінові і негемінові продукти – джерела заліза – і як з користю включити їх в свою дієту під час сезону.

Панкратіоністам варто також навчитися регулювати харчування і стабілізувати споживання енергії і поживних речовин протягом всього сезону. Під час спроб досягти маси тіла, яка дозволяє виступати в бажаній ваговій категорії, споживання їжі протягом тижня має бути більш обмеженим, ніж у вихідний день, чи після матчу або турніру.

Панкратіоністи використовують дієти, які містять не більше 800 ккал в день. Після закінчення змагань обмеження в їжі припиняється і панкратіоністи починають підвищену потребу вживання калорій і жиру. Це сценарій звичайного обмеження харчування.

Хоча сучасні дослідження показують, що споживання кальцію серед підлітків трохи вище раціону денної норми [1, 5, 7, 8], потрібно знати, що панкратіоністів не можна віднести до тинейджерів або звичайних спортсменів. Підлітки можуть виступати з надмірною масою тіла і обмежувати споживання молочних продуктів, які розглядаються як такі, що сприяють повноті. Це обмеження викликає тривогу, оскільки в цьому віці відбувається зростання кісток. Особливо важливо стимулювати споживання високоякісних джерел кальцію, а саме маложирних молочних продуктів.

Широке застосування в харчуванні спортсменів отримали різні вітамінні, мінеральні пре-

парати та їх премікси, які ідентичні природним і відповідають вимогам за показниками якості та безпеки [1, 5, 7, 11].

У денний раціон спортсменів рекомендовано включати вітамінзовані напої та спеціальні продукти харчування. Нами пропонується вітамінзований продукт «DeLaVie», в якому підібраний комплексний склад вітамінів, що необхідні під час пікового навантаження, а також під час відновлення організму у післязмагальний період.

Одним із факторів, який також є вирішальним для харчування спортсменів є поставлені цілі. Якщо на меті – втримання наявної вагової категорії, то потрібно контролювати вагу із допустимим відхиленням у декілька кілограм. Але водночас можна працювати над зміною складу тіла: зниження жирового прошарку, нарощування м'язів. Для переходу у наступну вагову категорію збільшення ваги потрібно забезпечувати шляхом саме нарощування м'язів, проте склад тіла в основному потрібно намагатись зберегти.

Якщо говорити узагальнено, то середня кількість калорій у добовому раціоні становить близько 4500 ккал для борців вагою 70 кг. Однак, як ми вже знаємо, варто підходити до складання раціону спортсмена індивідуально, враховуючи мету та особливості.

Раціон спортсменів, що займаються панкратіоном, має містити досить багато білка, оскільки вагомим швидко-силовим навантаженням сприяють швидкій перебудові м'язів – 13-18% загально калорійності раціону, або ж близько 1,2-1,6 г/кг ваги, а в період нарощування м'язів до 2 г/кг. Найменше білка потрібно спортсменам, які займаються фехтуванням.

Вуглеводів також повинно бути багато, так як саме вони використовуються як первинне джерело енергії при аеробно-анаеробних навантаженнях. Частка вуглеводів має сягати 50-55% загальної калорійності раціону спортсмена – до 8 г/кг ваги. При збільшенні цієї кількості можуть виникнути проблеми через порушення оптимального складу раціону.

Також недоцільним є різке обмеження споживання жирів. Адже жири – не лише повноцінне джерело енергії, а й сировина для утворення ряду важливих гормонів. Крім того, вони служать змазкою для суглобів. Жири повинні становити близько 30% від усього раціону. Безперечно, основна їх частина повинна бути ненасиченими жирами.

Ще один важливий фактор – вода. У період стрімкої втрати ваги дуже зростає ризик зневоднення, що вкрай негативно впливає на працездатність. Не варто забувати, що нестача води є у разі не безпечнішою, ніж дефіцит білка.

Після цього у режимі харчування спортсменів, що займаються єдиноборствами, йде не дуже ситний обід і дуже помірне вечере. Якщо цієї кількості їжі недостатньо, то варто ввести перекуси – підвечірок, а за годину до сну можна випивати склянку молока з хлібом, або їсти йогурт.

Така схема як раз буде містити 4-6 прийомів їжі на добу. Ще більше – недоцільно, а менше – організм буде хотіти їсти, і працездатність буде не на вищому рівні.

На сьогоднішні спортивних сумішей та добавок дуже багато. Деякі з них і справді можуть допомогти досягти бажаного результату, але потрібно

бути обережними, щоб не потрапити на просто розрекламовані продукти, які користуються поступалими простішим та дешевшим варіантам. Наприклад, деякі спортсмени зі стажем можуть пам'ятати, як колись для набору маси споживались звичайні дитячі суміші. Проте, у єдиноборствах дуже рідко гостро постає питання швидкого нарощування маси, то при звичайному темпі тренувань спортсменам навряд знадобляться різноманітні гейнери, хоча саме вони і сприяють нарощуванню саме м'язової маси.

А ось якісний заміник їжі часом може стати у пригоді і вдало замінити перекуси після тренування. При інтенсивних силових підготовках буде корисним високобілковий протеїн. Але не варто забувати, що це не є необхідністю. Не варто привчати себе до спортивних добавок без крайньої потреби – наприклад, коли звичайна їжа все ж не може забезпечити надходження в організм спортсмена високоякісних білків.

Вітаміни при тривалих силових-швидкісних навантаженнях є важливими. Особливої уваги заслуговують вітаміни групи В та аскорбінова кислота. Порівняно зі звичайними людьми, спортсмени можуть потребувати їх у декілька разів більше.

Щоб підтримувати оптимальну працездатність, а також пришвидшити процес відновлення, багато спортсменів приймають природні адаптогени та ергогени. Це не тільки допустимо, а й ба-

жано, на відміну від допінгу. Проте, не варто захоплюватись – такі добавки потрібно споживати короткими курсами у дуже помірних дозах – не більше 2-3 місяців і з такими ж перервами.

Рекомендовані спортивні добавки для спортсменів, що займаються єдиноборствами: полівітаміни, заміники їжі, протеїни, амінокислоти, ергогени та біостимулятори.

Висновки. В даний час досягнення високих спортивних результатів неможливе без дуже великих фізичних і нервово-психічних навантажень, яким піддаються спортсмени під час тренувань і змагань. Для компенсації енерговитрат і активації анаболічних процесів і процесів відновлення працездатності спортсменів необхідне постачання організму адекватною кількістю енергії і незамінних факторів харчування. Рекомендації з харчування спортсменів повинні ґрунтуватися як на експериментальних дослідженнях впливу фізичних навантажень на деякі показники стану регулюючих систем і обміну речовин в організмі тварин, так і на вивченні особливостей біохімічних і фізіологічних процесів при фізичних навантаженнях самих спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. У наступних дослідженнях планується визначити вплив різних складових харчування на спортивні досягнення та процеси відновлення у панкратіоні.

Список літератури:

1. Балацкая Л. Социально-экономическое развитие страны как средство влияния на олимпийское движение и физическую культуру / Л. Балацкая, А. Гакман, И. Наконечный, И. Васкан // «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Științific Internațional, 5-8 octomrie 2016: [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2016. – 137-141.
2. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей / А. В. Гакман. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. – Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер». – С. 71-78.
3. Горюк П. І. Особливості харчування як засобу відновлення у панкратіоні / Горюк П. І. // Молодий вчений № 3.1 (2017).
4. Коган О. С. Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 55-57.
5. Наконечный І. Розвиток спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у навчально-тренувальному процесі з панкратіону / Ігор Наконечный // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.) [за редакцією Я. Б. Зоря]. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. – С. 329-325.
6. Павлов С. Е. Принципы проведения восстановительных мероприятий в училище олимпийского резерва [Текст] / С. Е. Павлов, Б. А. Поляков, Т. Н. Кузнецова // Сборник Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов резерва». М., 1999. – С. 194-197.
7. Полиевский С. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
8. Путро Л. М. Харчування спортсменів, його специфіка / Л. М. Путро. – Спортивна медицина, № 1-2, 2010. – С. 101-106.
9. Рогозин В. Питание спортсменов / В. Рогозин, А. Пшендин, Н. Шишина. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 127 с.
10. Смульський В. Питание в системе подготовки спортсменов / В. Смульський. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 214 с.
11. Тополев Г. Я. Средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / Г. Я. Тополев // Теория и практика физической культуры. – М. – 2005. – № 1. – С. 52-55.
12. Якименко С. М. Дифференцированный подход к использованию средств восстановления [Текст] / С. М. Якименко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 46-49.
13. Andreeva Olena Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI th Edition international scientific conference (Suceava, 26th-27th of May 2016). – Suceava: University «Ștefan cel Mare». – P. 41-46.
14. Hakman Anna Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people / Vadym Muzhychok, Anna Hakman, Angela Medved, Yuri Moseychuk // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – № 2 (38), 2017. – P. 85-91.

Горюк П.И.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ СБАЛАНСИРОВАННОГО И СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В ПАНКРАТИОНЕ

Аннотация

В статье исследован вопрос сбалансированного питания в панкреатиионе. Рассмотрены потребность в энергии и основных пищевых веществах панкреатионисты. Проанализированы важность рационального питания в течение тренировочного процесса и выступления на соревнованиях. Предложено применение в питании спортсменов разные витаминные, минеральные препараты и их премиксы, которые идентичны природным и соответствуют требованиям по показателям качества и безопасности. Выделены особенности спортивного питания спортсменов-панкреатионисты.

Ключевые слова: панкреатион, сбалансированное питание, спортивное питание, специальные продукты питания.

Goryuk P.I.

Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

FEATURES OF BALANCED AND SPORTING FEED IN PANCREATION

Summary

The article deals with the issues of balanced nutrition in pankration. Considered the need for energy and basic nutrients pankrationist. The importance of rational nutrition during the training process and speeches at the competitions is analyzed. It is proposed to use in the diet of athletes various vitamins, minerals and their premixes that are identical to natural and meet the requirements of quality and safety indicators. The peculiarities of sports nutrition of sportsmen-pankracionists are singled out.

Keywords: pankration, balanced nutrition, sports nutrition, special foods.