

## **Особливості харчування та меню спортсменок збірних команд України**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій.** У процесі напружених тренувань, а особливо змагань, харчування є одним із основних факторів відновлення та підвищення фізичної працездатності. Надходження в організм усіх харчових речовин, необхідних для досягнення оптимального рівня спортивної працездатності, реалізується шляхом добре збалансованої дієти [5].

Харчування спортсменок високої спортивної кваліфікації вимагає розробки для них спеціальних харчових раціонів із врахуванням виду спорту, періодів тренувального процесу, статі, віку і максимального врахування індивідуальних особливостей спортсмена [1; 3; 4]. Це вирішується шляхом створення базових раціонів харчування [4].

Під станом харчування спортсменок розуміють показники фактичного харчування і харчового статусу організму. Під харчовим статусом організму розуміють комплекс показників, які характеризують функціональний стан організму як відповідь на харчовий фактор. Харчовий статус визначається в умовах середовища проживання, віку, росту, індивідуальних особливостей організму, з врахуванням фізичних і психічних навантажень. Останні особливо важливі щодо спортсменів, яким необхідно показувати високі спортивні результати, особливо жінок як менш стійкіших до високих навантажень [6]. Крім вищезазначеного, за харчовим статусом визначають наявність ознак аліментарних та аліментарно-обумовлених розладів і захворювань. Він є методом медичного контролю харчування різних статевих-вікових та соціально-професійних груп населення, поряд з енерговитратами та повноцінностями добового раціону [7].

Сьогодні існують загальні рекомендації фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії [2]. Але не розроблено чітких індивідуальних норм харчування для спортсменів, а особливо критичної групи, тобто жінок.

За Америкаською асоціацією спортивної медицини, також необхідно враховувати для жіночого спорту "тріаду жінки-спортсменки" (Female Athlete Triad), яка включає такі фактори: порушення харчової поведінки, аменорею, остеопороз [8].

**Мета дослідження** – розробка базового харчового раціону спортсменок для збірних команд України з можливістю його трансформації в індивідуальні харчові раціони.

**Методи дослідження.** Комп'ютерний розрахунок харчової цінності базового харчового раціону і його калорійності за спеціально розробленою нами програмою із врахуванням енерготрат спортсменок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розроблено базовий раціон харчування для спортсменів збірних команд України енергетичною цінністю 5 000 ккал. Раціон може трансформуватися в індивідуальні харчові раціони спортсменів різних спортивних спеціалізацій з використанням комп'ютерної програми розрахунку енерготрат конкретного спортсмена з врахуванням рекомендованих регламентів харчової цінності добового раціону харчування з видів спорту, періоду тренувального процесу, статі, віку спортсмена і т. д. Контроль харчування спортсменів проводиться шляхом використання "шведського столу" – вільного вибору страв спортсменами у відповідності з рекомендованими добовими індивідуальними харчовими раціонами.

Пропонуємо орієнтовний набір продуктів на сім днів для харчування спортсменок збірних команд (табл. 1).

Таблиця 1

## Набір продуктів на сім днів для харчування спортсменок збірних команд

№ з/п	Продукти	Кількість, г
1	2	3
1	М'ясо вищих сортів без кісток: телятина I кат., вирізка (яловичина I кат.), свинина м'ясна, крольчатина	200
2	М'ясні субпродукти (за вибором): язик яловичини, печінка яловичини, нирки яловичини, мозок яловичини	45
3	Птахи (кури, курчата, індичка)	75
4	М'ясні продукти (за вибором): шинка, буженина, балик	45
5	Риба морська (осетрина, севрюга, горбуша, лосось), річкова (форель, щука)	175
6	Ікра осетрова, кетова	45
7	Морепродукти (краби, кальмари, мідії, трепанги, креветки, морська капуста)	45
8	Молоко і кисломолочні продукти (за вибором): кефір, ряжанка, кисле молоко, простокваша, йогурт	490
9	Сметана 10 %	25
10	Сир нежирний та напівжирний	100
11	Сири (російський, голландський, швейцарський, фета, бринза, моцарела)	30
12	Вершки 10 %	10
13	Яйце дістичне	2
14	Масло вершкове несолене	20
15	Масло рослинне (соняшникове, оливкове, кукурудзяне, гірчичне)	20
16	Мед	50
17	Горіхи (волоські, арахіс, фундук, кедрові, мигдаль, фісташки)	75
18	Овочі свіжі та бобові в асортименті: морква, капуста білокачанна, кольорова, пекінська, брокколи, огірки, томати, перець: солодкий, зелений, червоний; буряк, цибуля: ріпчаста, зелена; часник, кабачки, баклажани, горошок зелений, редиска, редька, зелень (петрушка, селера, салат, кріп та ін.)	430
19	Картопля	130
20	Фрукти свіжі (абрикоси, яблука, сливи, груші, хурма, гранати, банан, інжир), цитрусові (апельсини, мандарини, лимони, грейфрути), ягоди (виноград, журавлина, смородина, полуниця, малина, агрус, горобина)	690
21	Соки фруктові й овочеві в асортименті	500
22	Консерви овочеві (маслини, оливки, горошок, кукурудза, квасоля, спаржа)	15
23	Сухофрукти (курага, родзинки, чорнослив, інжир, фініки)	130
24	Цукор	80
25	Кондитерські вироби (за вибором): шоколад, цукерки, зефір, халва, мармелад	20
26	Крупи (вівсяна, гречана, рис, горох)	75
27	Мука і макаронні вироби	45
28	Хлібобулочні вироби: хліб житній, хліб висівковий	200
29	Кава, чай, какао	10
30	Мінеральна вода	500

У складанні харчового раціону спортсменів необхідно враховувати період і етап підготовки (підготовчий період, передзмагальний, змагальний і відновчий (перехідний) періоди); кваліфікацію, особисті звички, кількість тренувань протягом дня (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподілення харчового раціону від добової енергоцінності залежно від кількості тренувальних занять, %**

Тренувальні заняття	1-й сніданок	2-й сніданок	Обід	Полудень	Вечеря
Зранку	30	5	35	10	25
Ввечері	35	–	30	–	30
Дворазове	25	10	35	5–10	20–25
Триразове	15	25	30	5	25

Для підтримання високого рівня працездатності спортсменів, із середніх даних, уміст харчових речовин у раціоні, із врахуванням їх калорійності, повинен бути таким: білки – 15 %, жири – 30 %, вуглеводи – 55 %, хоча із врахуванням спортивної спеціалізації вищенаведені цифри можуть змінюватися (табл. 3).

Таблиця 3

**Рекомендований уміст основних харчових нутрієнтів у добових раціонах спортсменів різних груп видів спорту**

Група видів спорту	Вміст основних харчових нутрієнтів у добових раціонах спортсменів різних груп видів спорту		
	білки	жири	вуглеводи
Циклічні	10–15	25	55–60
Швидкісно-силові	15–20	30	45–50
Важкокоординаційні	15	25	60
Спортивні одноборства	17–18	30	52–53
Ігрові	15–20	25–30	45–50

**Висновки**

1. Розроблено базовий харчовий раціон та меню спортсменкам збірних команд України з можливістю його трансформації в індивідуальні харчові раціони.
2. Цей підхід дає змогу максимально враховувати індивідуальність харчування спортсменок.
3. Рекомендований орієнтовний набір продуктів на тиждень, розподілення харчового раціону у відсотках від добової енергоцінності залежно від кількості тренувальних занять та вмісту основних харчових нутрієнтів у добових раціонах спортсменів різних груп видів спорту.

**Література**

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна.– К.: Медицина, 2007.– Т. 1.– 528 с.
2. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18.11.1999 р. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії.
3. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой.– К.: Олимп. лит., 1996.– 222 с.
4. Пшендин П. И. Рациональное питание спортсменов.– СПб.: Олимпик-СПб., 2003.– 160 с.
5. Романишин М. Я. Фізична реабілітація у спорті: Навч. посіб.– Рівне: Волин. обереги, 2007.– С. 166–193.
6. Цыганенко О. И., Склярова Н. А. Методические подходы к оценке пищевого статуса спортсменов.– К., 2007.– № 2.– С. 108–111.
7. Ципріяна В. І., Велика Н. В., Яковенко В. Г. Методика оцінки харчового статусу та адекватності індивідуального харчування: Навч.-метод. посіб.– К., 1999.– 60 с.
8. ACSM position stand of the female athlete triad. Med Sci Sports Exerc.– 1997.– 29.IX.

**Анотації**

*У статті досліджено особливості харчування жінок-спортсменок. Розглянуто питання про взаємодію збалансованого харчування і здоров'я жінок-спортсменок. Створено базовий раціон харчування.*

**Ключові слова:** харчовий раціон, жінки-спортсменки, меню.

*В статті представлено особливості питання жінчин-спортсменок. Розглянуто питання про взаємодію збалансованого харчування і здоров'я жінчин-спортсменок. Створено базовий раціон харчування.*

**Ключевые слова:** пищевой рацион, женщины-спортсменки, меню.

*In the articles presented of feature of feed of women-sportswomen. Several issues concerning relationship between balanced nutrition and health of female athletes have been considered. The base ration of feed is created.*

**Key words:** *food ration, female athletes, menu.*