



Харчування як засіб підвищення ефективності оздоровчого фізичного навантаження та прискорення процесів відновлення

Місєвра Н. С., Артем'єва Г. П.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В статті наведений огляд, що присвячений значущості харчування для людей, які є відвідувачами фітнес-клубів, та перш за все, за допомогою фізичного навантаження, мають на меті підтримання здоров'я, м'язового тону та корекції складу тіла.

Ключові слова: фізичне навантаження, харчування, здоров'я людини, відновлення.

Вступ. Зважаючи на те, що сьогодні оздоровчий фітнес, як структура реалізації системи фізичного навантаження, характеризується бурхливим розвитком, доцільно впливати на підвищення ефективності фізичного навантаження та прискорення процесів відновлення за допомогою збалансованого харчування.

Метою досліджень було визначення основних положень харчування людей, що займаються оздоровчим фізичним навантаженням з метою підвищення рівня фізичної працездатності та прискорення процесів відновлення.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні поняття системи харчування тренуючогося.
2. Визначити недоліки в харчуванні людей, що займаються оздоровчим фізичним навантаженням.

Матеріал і методи дослідження. У нашому дослідженні були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку А.С. Ровного, О.О. Борисової, Е.



Т. Хоулі, можна зробити висновок, що одним із головних факторів виникнення порушень стану здоров'я в організмі та низької ефективності оздоровчої рухової активності тренуючихся є незбалансоване харчування.

Харчування – одна з необхідних життєвих умов. Організм людини потребує постійного поповнення новими джерелами енергії, необхідних для підтримки життєдіяльності організму, та матеріалів, що йдуть на побудову тканин і органів. Характером і достатністю харчування визначається фізичний розвиток. Кінцевою метою харчування для здоров'я є забезпечення і підтримання гарного здоров'я, підвищення працездатності, продовження життя, а також зниження ризиків розвитку різних захворювань. У режимі життя і тренувань питання харчування мають першорядне значення. Якими би фізичними навантаженнями не займалася людина - вона не може домогтися результатів без грамотно складеної дієти. Фізичне навантаження є одним з видів м'язової діяльності, що різко відрізняють його від інших форм м'язової діяльності, з якими ми зустрічаємося в побуті та при трудових процесах [3, 6].

Фахівці фізичної культури та тренери досліджують різні оптимальності фізичних навантажень в залежності від віку, статі та ін. з метою підвищення рівня фізичної працездатності [5].

Методика сучасного фізичного навантаження, що зазнала суттєвих змін, створювалася й удосконалювалася з урахуванням вихідного фізичного розвитку і композиції складу тіла людини. Тому при моніторингу здоров'я людини, визначенні ефективності дієтичних обмежень або оздоровчому фізичному навантаженні доцільно також робити оцінку процентного складу жиру в тілі. Так як різні співвідношення показників складу тіла безпосередньо пов'язані зі станом фізичної працездатності індивідуумів та тісно корелюють з біохімічними та функціональними показниками організму, вони широко використовуються в плануванні фізичного навантаження [2, 6].

За даними таких авторів як В.Н. Платонов, В. Весткотт, Н.Н. Яковлев, Хоулі Е.Т. відомо, що фізичне навантаження спрямоване на розвиток і підтримку обсягу м'язової тканини, збільшення щільності кісткової тканини, запобігання зниження рівня обмінних процесів, підвищення рівня метаболізму, скорочення жирових запасів, нормалізацію глюкозного обміну, поліпшення моторної функції шлунково-кишкового тракту, зниження кров'яного тиску в спокої, нормалізацію рівня ліпідів в плазмі крові, зниження ймовірності болі в суглобах. Так як тіло людини виробляє енергію, необхідну для виконання вправ, організм людини потребує в певних поживних речовинах, особливо з урахуванням видів фізичного навантаження.

Перетворення поживних речовин в енергію відбувається за різними енергетичними каналам залежно від інтенсивності і тривалості навантажень [3, 5]. При здоровому способі життя та під час виконання вправ оздоровчого тренування здебільшого



покладаються на наявний запас глікогену і жиру, які є основним джерелом енергії [4]. Харчові жири під час аеробного тренування зберігають вуглеводи, посилюючи окислення жирів і зменшуючи окислення вуглеводів. Та навпаки, при анаеробному тренуванні, коли інтенсивність фізичного навантаження зростає, організм більше задіє гліколітичну систему і використовує глюкозу. У разі, якщо з харчування виключити жири і вуглеводи, білки будуть використовуватися як джерело енергії. Але вони не призначені для цього природою, це відбувається лише в разі потреби [2].

Під час силового фізичного навантаження може відбуватися виснаження глікогену, що проявляється в нездатності тренуючогося підтримувати нормальну інтенсивність навантаження. Відчуття крайньої втоми, що супроводжується запамороченням і голодом, асоціюється з виснаженням печінкового та м'язового глікогену. Причиною такого стану є неадекватне енергоспоживання або перетренованість. Коли запаси глікогену досягають критичної точки виснаження глікогену, продовжувати тренування слід або радикально зменшивши інтенсивність, або необхідно припинити заняття, тому що є велика ймовірність того, що організму не вистачило вуглеводів [3, 4].

Опитування відвідувачів фітнес-клубів виявило, що окрім мети підтримки та відновлення здоров'я, багато людей підключають фізичне навантаження з метою корекції форм та складу тіла. Відомо, що знизити масу тіла не можна до тих пір, поки не буде створено дефіцит калорій в організмі, тобто поки споживання енергії не стане переважати над її надходженням. Боротьба з надлишковою вагою ведеться в основному в двох напрямках: шляхом збільшення обсягу фізичних навантажень і шляхом застосування негативного енергетичного балансу [2, 3]. Але згідно з сучасними даними, негативний енергетичний баланс розглядається як єдиний комплекс білково-енергетичної недостатності і визначається як комплекс патологічних станів, пов'язаних з підвищеною чутливістю організму до інфекції. Також відомі різноманітні біохімічні та морфологічні зміни, що викликаються в організмі недоліком або порушенням нормального співвідношення вітамінів в їжі [1].

Висновки. При порушенні фізіологічних і гігієнічних норм харчування можливе погіршення стану здоров'я, зниження працездатності, а отже і зниження тренувальних результатів.

Наукова цінність проведеного аналізу в тому, що харчування настільки ж важливо для відновлення, як і для продуктивності, воно заповнює витрачені ресурси і готує організм до наступного тренування. Забезпечення необхідним пластичним матеріалом сприяє скорішому відновленню організму. Вживання правильно обраної їжі в якості джерела енергії надає колосальний вплив на тренувальну результативність.

Уміння вчасно діагностувати порушення харчування необхідно в практиці тренерів всіх профілів. Основою дослідження тренуючихся є визначення та оцінка нутриційного



статусу, необхідного для ранньої діагностики білково-енергетичної недостатності, контролю над перевищенням енерговитрат, прогнозування перебігу тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень можуть бути направлені на з'ясування впливу споживання рекомендованих добових норм компонентів харчування та енергоспоживання на підвищення ефективності фізичного навантаження та відновлення тренуючихся.

Список використаної літератури.

1. *Диетология*. 4-е изд. Под ред. А.Ю.Барановского. СПб.: Питер, 2012. 1024 с.
2. Кардвелл Г. *Питание для чемпионов*. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 251 [1] с.
3. Макгрегор Р. *Спортивное питание: что есть до, во время и после тренировок*. Пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2016. 304 с.
4. *Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми*. Под редакцией Кристин А. Розенблюм (амер). Киев: Олимпийская литература, 2014. 536 с.
5. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. *Фізіологія спортивної діяльності*. Х.: ХНАДУ. 2015. 556 с.
6. *Энергообеспечение и питание в спорте*. под ред. В. А. Заборовой. М.: Физическая культура, 2011. 107 с.