

Важливість збалансованого та раціонального харчування у підготовці боксерів

Левков А.А., Клеценко Л.В., Курило А.І., Колісник К.В., Вербовик Д.А.
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Анотація. Дана робота присвячена вивченню важливості збалансованого та раціонального харчування у підготовці спортсменів, які займаються боксом. Описано вплив харчування на спортивні досягнення та морфо-функціональні властивості спортсмена.

Ключові слова: бокс; боксери; спортсмени; спорт; харчування; дієта; єдиноборства; підготовка.

Вступ. У світі боксу, де фізична витривалість, швидкість та стратегічний розрахунок відіграють ключову роль, питання правильного харчування є не лише актуальним, але й визначальним для успіху (Томчук, & Томчук, 2019а). Збалансоване та раціональне харчування стає важливим компонентом в тренувальному процесі боксера, впливаючи не тільки на його фізичну форму, але й на ментальний стан, швидкість відновлення після тренувань та загальний результат на рингу (Станкевич, Земцова, & Хмельницька, 2019; Гаврилов, 2022).

Мета дослідження: визначити важливість правильного харчування у підготовці боксерів.

Матеріал і методи дослідження. В роботі застосовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet», власні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Бокс вимагає не тільки фізичної міцності та швидкості, але й визначається мистецтвом витонченого тренування та стратегічного мислення. Високий рівень технічної майстерності та правильне використання стратегій вирішують виграш чи поразку на ринзі (Філімонов, & Білінський, 2019). Техніка та майстерність в боксі – це основні показники успішного боксера. Здатність ефективно ухилятися від ударів, точність ударів та здатність вибудовувати стратегії в середині рингу грають ключову роль у досягненні високих результатів (Мельніков, Шинкарук, & Гішак, 2023). У світі професійного боксу, успіх не обмежується лише фізичною підготовкою та технічною вправністю. Збалансоване та раціональне харчування виступає критично важливим елементом, який впливає на фізичну та психологічну готовність боксера.

Білки, жири та вуглеводи – основні складові раціону. Білки відповідають за будівництво та відновлення м'язової тканини, жири – за енергопостачання, а вуглеводи – за запаси енергії.

Важливо збалансувати ці компоненти для забезпечення оптимального функціонування організму. Білки складаються з амінокислот, які є будівельними блоками м'язової тканини. Під час тренувань м'язи піддаються стресу та мікропошкодженням, і білки допомагають в їхньому відновленні та збільшенні маси. Після інтенсивних тренувань боксер потребує достатньої кількості білків для відновлення та підтримки м'язової системи. Збалансоване споживання білків допомагає уникнути перевтоми та сприяє швидшому відновленню. Жири є важливим джерелом довготривалої енергії (Киселевич, & Пазичук, 2009). Під час тривалих тренувань та поєдинків, коли вуглеводи вичерпуються, жири забезпечують організм необхідною енергією. Жири слугують захистом внутрішніх органів та нервової системи. Особливо важливо для боксера, який може піддаватися ударом у груди та живіт. Вуглеводи конвертуються в глюкозу, яка є головним джерелом енергії для м'язів під час високоінтенсивних тренувань та змагань (Горюк, & Гакман, 2018). Розподіл вуглеводів допомагає підтримувати стійкість та витривалість протягом тривалого поєдинку, запобігаючи втомі. Гідратація виступає важливим фактором у спортивному харчуванні, оскільки правильний рівень рідини в організмі має вирішальне значення для забезпечення оптимальної фізичної активності та підтримки спортивної продуктивності.

Відновлення м'язів після тренування є однією з найважливіших складових успішної спортивної підготовки. У цьому контексті, ВСАА-комплекс, що складається з трьох незамінних амінокислот – лейцину, валіну та ізолейцину, виявляється надзвичайно важливим для покращення процесів відновлення та підтримання оптимального стану м'язової тканини (Ципріян, 1999). Їх вживання після тренувань сприяє швидкому та ефективному постачанню цих амінокислот у місця пошкодження м'язових волокон. Це дозволяє запобігти розвитку катаболічних процесів, зберігаючи цінну м'язову масу. Важливо підкреслити, що ВСАА є незамінними амінокислотами, організм не може синтезувати їх самостійно. Вони повинні надходити до організму через їжу або додаткові спортивні добавки. Ця особливість робить ВСАА особливо важливими для спортсменів та тих, хто займається фізичною активністю, оскільки забезпечення організму цими амінокислотами стає дієвим способом (Платонов, 2004) підтримання м'язів та їх відновлення. ВСАА, особливо лейцин, грають ключову роль у запобіганні катаболізму – розпаду м'язової тканини. Після тривалого тренування рівень катаболічних процесів може підвищитися, та вживання ВСАА в цьому контексті стає ефективним засобом протистояння цьому явищу. Інтенсивна фізична активність збільшує ризик дефіциту поживних речовин, тому враховуючи це, вітамінно-мінеральні комплекси стають важливою складовою спортивного харчування. Вітаміни та мінерали виконують ключову роль у забезпеченні ефективного функціонування організму. Наприклад, вітамін С підтримує імунітет, вітамін D регулює обмін кальцію (Томчук, & Томчук, 2019b) та фосфору, а мінерали, такі як залізо та магній, важливі для нормальної роботи м'язів. Особливою категорією

спортивного харчування є хондропротектори, спеціальні комплекси для профілактики здоров'я суглобів і зв'язок. Зазначимо, що інтенсивні тренування можуть створювати підвищене навантаження на опорно-руховий апарат (Іванов, & Петров, 2020). У стані тренувань та поєдинків, боксер втрачає велику кількість рідини через піт та дихання. Мінеральні речовини є важливими компонентами раціону боксерів, особливо солі кальцію, які відіграють ключову роль у підтримці нервової системи та нервово-м'язового апарату. Солі кальцію сприяють контролю за скороченням м'язів, запобігаючи надмірному збудженню та спазмам. Фосфор є важливим елементом у метаболізмі, особливо в процесах, пов'язаних з енергетичним обміном. Він входить у склад молекул АТФ (аденозинтрифосфату), основного переносника енергії в клітині. (Корзун, 2003). Фосфор є одним з ключових компонентів для утримання кісткового здоров'я разом із кальцієм. Під час інтенсивних фізичних навантажень температура тіла може підніматися. Вода служить природнім механізмом для регулювання температури тіла через піт, який видаляє тепло. Гідратація важлива для підтримки правильної роботи м'язів. Коли води недостатньо це призводить до м'язового втомлення, збільшується ризик травм та спричиняється погіршення фізичної продуктивності. Вода допомагає видалити токсини з організму, що може прискорити процес відновлення м'язів та загалом покращити фізичний стан.

В період інтенсивних тренувань боксера, (Філімонов, & Білінський, 2019) важливо дотримуватися збалансованого та ефективного раціону, що враховує великі енергетичні затрати та сприяє оптимальній підготовці організму до тренувань та змагань. Раціон повинен забезпечувати від 65 до 75 ккал на кожен кілограм маси тіла боксера. Білок, який становить 15–18 % калорійності раціону, повинен бути тваринного походження. Рекомендовано вживати від 2,4 до 2,8 г білка на 1 кг маси тіла. Враховуючи великі фізичні зусилля, необхідно забезпечити від 10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла. Де складні вуглеводи повинні складати – 64 %, прості – 34 %. Забезпечення приблизно 2 г жирів на 1 кг маси тіла. Важко перетравлювані продукти слід уникати. М'ясо повинно бути відварним чи приготованим на пару, риба, молочні продукти, каші, макарони, відварна картопля, бобові, овочі та фрукти повинні бути включені в раціон. Правило трьох-чотирьох прийомів їжі на день є оптимальним для боксерів. (Станкевич, Земцова, & Хмельницька, 2019) Регулярні прийоми дозволяють забезпечити постійний потік енергії, необхідної для тренувань та відновлення. Їжу слід приймати за 2-2,5 години до тренування для запобігання відчуттю важкості під час фізичних навантажень. Після закінчення тренувань важливо відновити енергетичний баланс. Через 30-40 хвилин після тренування, їжа повинна містити білки для відновлення м'язів та вуглеводи для поповнення глікогенових запасів. Пити воду протягом дня, а також перед, під час та після тренувань.

У світі боксу, де важлива кожна калорія та грам білка, співпраця із дієтологом та тренером стає не тільки важливою, але й ключовою для

досягнення найвищих результатів. (Мельніков, Шинкарук, & Гіщак, 2023) Індивідуальний підхід до раціону, враховуючи унікальні особливості тренувань та фізіології конкретного боксера, сприяє оптимальному збалансованому харчуванню. Кожен аспект раціону аналізується з урахуванням виду тренувань, щільності навантажень та особливостей організму спортсмена. Забезпечення енергетичного балансу дозволяє боксеру тримати високий темп тренувань та оптимізує відновлення. Особливо для спортсменів, що зазнають інтенсивні та важкі тренування, важливо забезпечити організм підвищеною кількістю вітамінів, мінералів та інших корисних речовин. Тренування та змагання у боксу та боротьбі вимагають від спортсменів значних фізичних навантажень та витрат енергії, а також нервово-емоційної напруги.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на аналіз важливості збалансованого та раціонального харчування боксерів під час змагального періоду.

Література:

- Гаврилов, Ю.В. (2022). *Оптимізація системи енергозабезпечення організму спортсменів ММА на етапі спеціалізованої базової підготовки засобами збалансованого харчування*. Івано-Франківськ. <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16805>
- Горюк, П.І., & Гакман, А.В. (2018). *Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник*. Чернівецький нац. ун-т, Чернівці.
- Іванов, О.М., & Петров, Д.В. (2020). *Фізична підготовка кікбоксерів : навч. посібник*. Вища освіта, Київ.
- Киселевич, А., & Пазичук, О. (2009). Особливості забезпечення харчування спортсменів. *Молода спортивна наука України*, 1, 149-153.
- Корзун, В.Н. (2003). *Гігієна харчування : підручник*. Видавничий центр КНТЕУ, Київ.
- Мельніков, А., Шинкарук, В., & Гіщак, О. (2023). Швидкісно-силові здібності кікбоксерів та засоби їх розвитку. *Молодий вчений*, 12(124). DOI:10.32839/2304-5809/2023-12-124-17
- Платонов, Н.В. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: [навч. для студ. вищ. навч. завід. фіз. виховання та спорту*. Олімпійська література, Київ.
- Правильне харчування спортсменів енциклопедія. Електронний ресурс. Режим доступу. <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>
- Станкевич, Л.Г., Земцова, І.І., & Хмельницька, Ю.К. (2019). Дієтологічний супровід підготовки спортсменів, тренуваних на витривалість, на передзмагальному етапі підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 3К(110)19, 229-234.
- Томчук, І.С., & Томчук, Л.А. (2019а). Креативна методика розрахунку добових потреб спортсмена на основі раціонального харчування - розрахунковим методом. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 9 (117), 93-98.
- Томчук, І.С., & Томчук, Л.А. (2019б). Меню-розкладка – це квінтесенція раціонального харчування в режимі дня для спортсменів різних кваліфікацій. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 8 (139), 101-106.
- Філімонов, В.І., & Білінський, В.І. (2019). *Особливості підготовки кваліфікованих кікбоксерів : метод. рекомендації*. Світ, Львів.
- Ципріян, Н.В., Велика, В.Г., & Яковенко В.І. (1999). *Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування: учбово-метод. посіб.* Київ.

Відомості про авторів:

Левков Анатолій Анатолійович –

к.м.н., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

<https://orcid.org/0000-0003-0596-440X>

E-mail: levkov.anatolij03@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Клеценко Людмила Василівна –

к.п.н., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

<https://orcid.org/0000-0003-0092-381X>

E-mail: kletsenko_@ukr.net

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Курило Артем Ігорович –

студент бакалаврату, група 201-ФР, Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

<https://orcid.org/0009-0009-4056-7849>

E-mail: artemkopro18@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Колісник Катерина Василівна –

студентка бакалаврату, група 201-ФР, Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

<https://orcid.org/0009-0000-9202-1703>

E-mail: katerina.kol.2005w@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Вербовик Дар'я Андріївна –

студентка бакалаврату, група 201-ФР, Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

<https://orcid.org/0009-0008-2984-9821>

E-mail: verbdora15@gmail.com

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Надійшла до редакції 08.01.2024 р.