

УДК 796.819:613.2

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ У ПАНКРАТІОНІ

Горюк П.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний етап спортивного тренування вимагає максимальної напруги діяльності організму спортсменів. Харчування займає важливе місце у процесі підготовки та відновлення спортсменів єдиноборства. Особливу увагу слід приділяти споживанню необхідної кількості мінералів і вітамінів, дефіцит яких в організмі спортсменів спостерігається найбільш часто і призводить до зниження ефективності тренувальної і змагальної діяльності, погіршення стану здоров'я спортсменів. У роботі досліджено важливість харчування у панкратіоні як засобу відновлення. Розглянуто основні принципи збалансованого харчування запропонованим А.А. Покровським. Запропоновано умови застосування для вирішення конкретних завдань харчування спортсменів-єдиноборців.

**Ключові слова:** панкратіон, збалансоване харчування, фізичні навантаження, вітаміни, мінерали, засоби відновлення.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі еволюції системи спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах (панкратіон, боротьба, бокс, кікбоксинг, карате, тхеквондо та ін.) відзначаються різко збільшені обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень, що часто призводить до перевантаження опорно-рухового апарату, морфофункціональних змін у тканинах і органах, виникнення травм і захворювань. Варто зазначити, що єдиноборці постійно зменшують вагу тіла (перед змаганням), що призводить до порушення водно-сольового балансу, виведення поживних речовин із організму, цим самим підвищуючи травматизм. У цьому зв'язку проблема відновлення спортсменів так само важлива, як і тренувальний процес.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний спорт пов'язаний з великими фізичними навантаженнями і значним емоційним напруженням спортсменів. Для подальшого зростання спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому, чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена. Відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, яка не менш важлива, ніж тренування (Бирюков А.А., 1999; Яценко А.Г., 1999; Волков Н.И., 2000; Платонов В.Н., 2002; Макарова Г.А., 2003 та інші).

Окрім відомих і традиційних засобів відновлення – пасивного й активного відпочинку (Зотов Н.В., 1990; Бирюков А.А., 1997; Мухін В.М., 2005 та інші), широкого застосування набули такі засоби: водні процедури, іонізація, електросон, електростимуляція, аутогенне тренування (Зотов В.П., 1993), фармакологічні засоби, вітамінізація (Моногаров В.Д., 1996; Грейда Б.П., Демчук В.Д., Грейда Н.Б., 2002), ручний масаж, вібраційний масаж, пневматичний масаж, баромасаж (Бирюков А.А., 1999; В.И. Васичкин, 2001; Ефименко П.Б., 2001).

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Необхідною передумовою підвищення ефективності занять спортивними єдиноборствами є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення.

Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно протікають процеси відновлення й адаптації [3, 4, 6, 8 та ін.].

Під час тренувальних занять повинен здійснюватися контроль за процесом адаптації спортсменів до фізичних навантажень та їх переносимість. На підставі отриманих даних плануються відновлювальні заходи. Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При швидкому їх протіканні можна збільшити навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторюваному навантаженні відбувається перевтома, порушуються процеси адаптації [2, 5].

Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарата спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів [1]. Постійно зростаючі вимоги до функціонального стану висококваліфікованих спортсменів під час тренувальних і змагальних навантажень обумовлюють необхідність своєчасного застосування відновлювальних заходів, а саме збалансованого харчування.

**Мета дослідження** – проаналізувати та визначити особливості харчування як засобу відновлення у панкратіоні.

**Завдання дослідження:** 1. Узагальнити досвід використання харчування як засобу відновлення у панкратіоні.

2. Виокремити принципи збалансованого харчування у панкратіоні.

3. Сформулювати умови застосування харчових продуктів у залежності від поставлених завдань спортсмену.

**Методи дослідження:** метод аналізу та узагальнення, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення.

В останні роки розроблено безліч методик, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів спортсменів. Проте їх застосування, крім корисного впливу, нерідко дає і непередбачуваний результат, що виражається в неповному відновленні спортсменів, погіршенні їх функціонального стану, перевтомі. На наш погляд, однією з причин такої практики є те, що при плануванні відновлювальних заходів необхідно враховувати не тільки специфіку виду спорту, функціональний стан організму, характер попереднього

навантаження, але і спрямованість дії кожного конкретного засобу відновлення.

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) [9].

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

У сучасному спорті рівень фізичних і психологічних навантажень досяг межі фізіологічних можливостей організму людини. Для адекватної та ефективної реалізації цих навантажень важливе значення має використання науково обґрунтованих раціонів, що включають спеціалізовані продукти харчування, біологічно активні добавки до їжі, вітамінізовані напої. Методологія спортивної нутриціології заснована на вивченні потреб організму в основних харчових речовинах і енергії в залежності від виду спорту, кваліфікації, віку, статі, періоду підготовки, інших факторів, а також відповідному підборі продуктів і окремих нутрієнтів з урахуванням механізму їх дії на обмінні процеси. В наш час активно розробляються недопінгові препарати на основі природної сировини. Біологічно активні речовини рослинного і тваринного походження найбільш «м'яко» і, разом з тим, ефективно підвищують працездатність і прискорюють відновлення після спортивних навантажень.

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 – джерелах 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 [13], 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 препарати та їх премікси, які ідентичні природним і відповідають вимогам за показниками якості та безпеки (С.А. Тутельян, В.Б. Спиричев, В.А. Єпіфанов та ін.).

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

В основу розробок покладені наступні основні принципи, що базуються на концепції збалансованого харчування А.А. Покровського [10, 14]:

1. Забезпечення спортсменів необхідною кількістю енергії, відповідним її витратам у процесі фізичних навантажень.

2. Дотримання принципів збалансованого харчування стосовно до певних видів спорту та інтенсивності навантажень, включаючи розподіл калорійності за видами основних харчових речовин, що, очевидно, має істотно змінюватися в залежності від фази підготовки до спортивних змагань; співвідношень якісного і кількісного складу амінокислот, що входять до складу білкових продуктів; дотримання вигідних взаємовідносин в жирно-кислотному формулюванні дієти, заснованих на глибоких дослідженнях впливу жирів на ліпідний метаболізм на рівні цілісного організму, органів, клітин і мембран; раціональних взаємовідносин в спектрі мінеральних речовин, дотримання принципів збалансованості між кількостями основних харчових речовин, вітамінами, мікроелементами.

3. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин та їх комбінації) на періоди інтенсивних навантажень, підготовки до змагань, змагань і на відновлювальний період.

4. Використання індукуючого впливу харчових речовин для активації процесів аеробного окислення та комплексного фосфорилування, трансглікозидазних процесів біосинтезу коензимних форм, АТФазних реакцій, накопичення моноглобіну та інших метаболічних процесів, які особливо важливі для забезпечення виконання фізичних навантажень.

5. Дія харчових речовин з метою створення метаболічного фону, вигідного для біосинтезу і реалізації гуморальних регуляторів (катехінів, простагладінов, кортикостероїдів та ін.).

6. Застосування аліментарних факторів для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м'язової маси і збільшення сили.

7. Вибір адекватних прийомів їжі в залежності від режиму тренувань і змагань.

8. Використання аліментарних факторів для швидкого «згону» ваги при підведенні спортсмена до заданої вагової категорії.

9. Розробка принципів індивідуалізації харчування в залежності від антропометричних, морфологічних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена, стану його травного апарату, його смаків і звичок, алергенності щодо окремих нутрієнтів та їх комплексів.

У наш час на підставі багаторічних досліджень [6, 8, 11, 13 та ін.] можна сформулювати умови застосування харчових продуктів, в т. ч. біологічно активних добавок до їжі та вітамінізованих напоїв для вирішення конкретних завдань харчування спортсменів:

- харчування на дистанції й між тренуваннями;
- прискорення процесів відновлення організму після тренування і змагань;
- регуляція водно-сольового обміну і терморегуляція;
- коректування маси тіла;
- спрямований розвиток м'язової маси спортсмена;

– зниження обсягу добового раціону в період змагань, зміна якісної орієнтації добового раціону в залежності від спрямованості тренувальних навантажень або при підготовці до змагань;

– індивідуалізація харчування, особливо в умовах великих нервово-емоційних напружень;

– термінова корекція незбалансованих добових раціонів;

– збільшення кратності харчування в умовах багаторазових тренувань.

**Висновки.** Теоретичний і практичний досвід фахівців з харчування, свідчить про те, що в умовах сучасного спорту вищих досягнень у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення спортивної працездатності вимагається застосування спеціальних продуктів. У наш час з'явилась можливість за допомогою таких продуктів, враховуючи їх принципи та умови, організувати раціональне та збалансоване харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей на рівні сучасних вимог науки про харчування людини.

**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 aniversării a 65-a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Științific Internațional, 5-8 octombrie 2016: [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2016. – 137-141 с.
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. Єднак В. Д. and Білявська С. В. «Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації». Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура 18(2013): 266-269.
4. Земцова І. І. «Сучасні концепції харчування спортсменів». Спортивна медицина 2 (2012): 77-84.
5. Коваль І. В., Бондаренко С. В. and Вдовенко Н. В. «Нові підходи до спеціалізованого харчування спортсменів високої кваліфікації». Спортивна медицина № 2(2008): 112-121.
6. Коган О. С. Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 55-57.
7. Наконечный І. Розвиток спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у навчально-тренувальному процесі з панкратіону / Ігор Наконечний // 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.
8. 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.
9. Полиевский С. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
10. Путро Л. М. Харчування спортсменів, його специфіка / Л. М. Путро. – Спортивна медицина, № 1-2, 2010. – С. 101-106.
11. Рогозин В. Питание спортсменов / В. Рогозин, А. Пшендин, Н. Шишина. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 127 с.
12. Смульський В. Питание в системе подготовки спортсменов / В. Смульський. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 214 с.
13. Тополев Г. Я. Средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / Г. Я. Тополев // Теория и практика физической культуры. – М. – 2005. – № 1. – С. 52-55.
14. Якименко С. М. Дифференцированный подход к использованию средств восстановления [Текст] / С. М. Якименко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 46-49.

**Горюк П.И.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПАНКРАТИОНЕ**

### **Аннотация**

Современный этап спортивной тренировки требует максимального напряжения деятельности организма спортсменов. Питание занимает важное место в процессе подготовки и восстановления спортсменов единоборств. Особое внимание следует уделять потреблению необходимого количества минералов и витаминов, дефицит которых в организме спортсменов наблюдается наиболее часто и приводит к снижению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, ухудшению состояния здоровья спортсменов. В работе исследованы важность питания в панкратионе как средства восстановления. Рассмотрены основные принципы сбалансированного питания предложенным А.А. Покровским. Предложены условия применения для решения конкретных задач питания спортсменов-борцов.

**Ключевые слова:** панкратион, сбалансированное питание, физические нагрузки, витамины, минералы, средства восстановления.

**Goruk P.I.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **THE PECULIARITIES OF NUTRITION AS A MEANS OF RESTORING THE PANKRATION**

### **Summary**

The modern stage of sports training requires maximum voltage of the activities of the athletes. Food occupies an important place in the preparation and recovery of athletes of martial arts. Special attention should be paid to the consumption of necessary quantity of minerals and vitamins, deficiency of which in the organism of athletes most frequently observed and leads to a decrease in the effectiveness of training and competitive activities, the deterioration of the health of athletes. The paper examines the importance of nutrition in the pankration as a means of recovery. The basic principles of a balanced diet suggested by A.A. Pokrovsky. The proposed conditions of use for specific tasks power wrestlers.

**Keywords:** pankration, a balanced diet, exercise, vitamins, minerals, means of recovery.