

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Т.В. Нестерова, С.Л. Пітенко, М.Г. Сердюк,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Резюме. Викладено результати аналізу збалансованості за основними компонентами фактичного харчування спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Проведено порівняльний аналіз співвідношення основних харчових речовин у харчових раціонах кваліфікованих гімнасток, які мають різний рівень тижневих тренувальних навантажень.

Ключові слова: харчовий раціон, калорійність їжі, білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни, художня гімнастика.

Abstract. The results of analysis of balanced are expounded on the basic components of actual feed of sportswomen, engaged in rhythmic gymnastics. The comparative analysis of correlation of basic food matters is conducted in the rations of feed by skilled gymnasts which have a different level of the week training load.

Keywords: food ration, calorie content of food, squirrel, fats, carbohydrates, microelements, vitamins, rhythmic gymnastics.

Актуальність проблеми. Сучасна підготовка кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці характеризується значним збільшенням об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Крім того, висока щільність змагальних програм, насиченість динамічними елементами трудності та ризику пов'язані з зростаючими вимоги щодо спеціальної витривалості і здатності концентрувати увагу та підтримувати психоемоційну активність протягом всього тренувального заняття або змагань. У зв'язку з цим суттєве значення для оптимізації процесу тренування та прискорення процесів відновлення має організація раціонального і збалансованого харчування гімнасток, яке б враховувало індивідуальні особливості адаптації гімнасток до тренувальних та змагальних навантажень, необхідність утримання маси тіла у

оптимальних для кожної спортсменки межах [1, 2]. Натомість рекомендації з харчування кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці носять здебільшого узагальнений, базовий характер і недостатньо враховують стан спортивної форми та рухової активності гімнасток.

Мета, завдання та методи дослідження. *Мета дослідження* – визначення особливостей кількісних і якісних характеристик харчових раціонів кваліфікованих гімнасток, які мають різний рівень рухової активності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, методи математико-статистичної обробки отриманих результатів. Для визначення показників раціону харчування проводилося анкетне опитування 78 спортсменок у віці від 16 до 23 років, які займаються художньою гімнастикою, з них: 13 – кандидати у майстри спорту України, 55 – майстри спорту України, 8 – майстри спорту міжнародного класу та 2 – заслужені майстри спорту України. Враховуючи рухову активність гімнасток, за показниками середньої кількості годин тренувань на тиждень, вони були розподілені на 4 групи: 1 група – 30 година на тиждень; 2 група - 12,2 години на тиждень; 3 група - 7,5 годин на тиждень; 4-менше 5 годин на тиждень.

Результати дослідження. Результати аналізу фактичного харчування (меню-розкладки) показали, що калорійність харчових раціонів гімнасток розрізняється в залежності від того, до якої групи вони входять. Найбільша добова калорійність їжі у гімнасток, які тренуються в середньому 30 годин на тиждень $1783 \pm 607,7$ ккал. У інших гімнасток добова калорійність харчових раціонів при різному рівні енерговитрат майже не відрізняється і перебуває у межах від 1526 ± 522 ккал (група 2) до 1625 ± 497 ккал (група 3). Калорійність їжі гімнасток, які входять до третьої групи (середня тренувальна активність 7,5 годин на тиждень) не відповідає їх енерговитратам, що є однією з проблем харчування кваліфікованих гімнасток – студенток, що може відбитися на оптимізації маси тіла гімнасток і спортивній працездатності.

Аналіз добового раціону харчування гімнасток виявив відхилення від рекомендованих норм розподілу основних харчових речовин: жирів, білків,

вуглеводів. Їх розподіл виявився незбалансованим відносно перевищення споживання гімнастками жирів. При рекомендованому фахівцями співвідношенні основних харчових речовин в межах 20 – 25 % для білків, 10 – 20 % для жирів і 65 – 70 % для вуглеводів [3], фактичне співвідношення у гімнасток, які брали участь у дослідженні, склало 17 % : 23 % : 60% (група 1), 21 % : 25 % : 54% (група 2), 18 % : 23 % : 59% (група 3), 20 % : 19 % : 61% (група 4). За рахунок жирів компенсувалося недостатнє споживання вуглеводів і білків.

Одним з основних принципів побудови харчування гімнасток є дотримання раціональних співвідношень в спектрі вживання вітамінів та мікроелементів, тому що обмін вітамінів в умовах тренувальних і змагань навантажень зазнає істотні зміни.

Виявлено недостатню кількість кальцію в харчовому раціоні у гімнасток третьої та четвертої груп. Лише у гімнасток першої групи спостерігалася відносно норма за середніми значеннями цього мікроелементу. Це свідчить про існування певної проблеми, що пов'язана з малим вживання продуктів багатих на кальцій. Встановлено недостатній рівень вітаміну А в харчовому раціоні гімнасток всіх груп. Суттєве перевищення стандартних норм вживання вітаміну С гімнастками третьої та четвертої груп, при відсутності корекцій раціону харчування, може призвести до вимивання кальцію з організму спортсменок. Спостерігається недостатність у харчових раціонах вітамінів групи В у всій гімнасток, особливо у першій групі.

Висновки

Аналіз стану проблеми показав, що харчування спортсменок в художній гімнастиці має відповідати кількості активної ваги тіла та швидкості метаболізму, бути збалансованим за складом і покривати як енергетичні, так і пластичні витрати, а також враховувати специфіку тренувальної та змагальної діяльності. Встановлено, що за калорійністю та співвідношенням основних харчових речовин, вітамінів та мікроелементів харчовий раціон гімнасток однієї кваліфікаційної групи суттєво відрізняється залежно від обсягу

тренувальних та змагальних навантажень, фази спортивної форми, у якій перебувають спортсменки.

Список використаних джерел

1. Карпенко Л.А. Питание и регулирование веса гимнасток / Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – С. 340 – 347.
2. Питание спортсменов : [Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми] / Под ред. К.А. Розенблюм. – К.: Олимпийская литература, 2006. – С. 445 - 456.
3. Плешкань А.В Особенности специализированного питания в художественной гимнастике / А.В. Плешкань. – М.: КГУФВСТ, 2005. – 51 с.