

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE**

**СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
НАУКИ, ОСВІТИ, ТЕХНОЛОГІЙ ТА СУСПІЛЬСТВА**

**STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF  
SCIENCE, EDUCATION, TECHNOLOGY AND SOCIETY**

**Збірник тез доповідей  
Book of abstracts**



**20 квітня 2023 р.  
April 20, 2023**

**м. Полтава, Україна  
Poltava, Ukraine**



**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL  
CONFERENCE**

**СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ  
РОЗВИТКУ НАУКИ, ОСВІТИ,  
ТЕХНОЛОГІЙ ТА СУСПІЛЬСТВА**

**STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE  
DEVELOPMENT OF SCIENCE, EDUCATION,  
TECHNOLOGY AND SOCIETY**

**Збірник тез доповідей  
Book of abstracts**

**20 квітня 2023 р.  
April 20, 2023**

**м. Полтава, Україна  
Poltava, Ukraine**



2. Результати дослідження дозволили ознайомитись з новими дисциплінами, які будуть представлені на Олімпійських іграх у Парижі-2024, завдяки яким має зрости зацікавленість Олімпійськими іграми та має збільшитись кількість глядачів.

*Перспективи подальших досліджень.* Провести аналіз виступів українських легкоатлетів у нових дисциплінах ,які будуть представлені на Олімпійських іграх у Парижі-2024

#### **Список літератури**

1. Олимпийский спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.] ; под общ. ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимп. л-ра, 2009. Т. 1. 736 с. ISBN 978-966-8708-15-2

2. Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. Київ : Олімпійська література, 2005. 464 с. ISBN 966-7133-71-0.

3. НОК України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nocukr.org/>

4. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

**УДК 796.01:61**

**Сиваш І. С.**

к.фіз.вих., доцент,

доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту

Національного університету фізичного

виховання і спорту України

### **ХАРЧУВАННЯ І ЕНЕРГОСПОЖИВАННЯ СПОРТСМЕНІВ**

Підвищені вимоги до підготовленості спортсменів, інтенсифікація тренувальної і змагальної діяльності та вичерпання резервів ефективності засобів тренування, засвідчує потребу вивчення ефективності працездатності шляхом корекції складових харчового раціону на різних етапах підготовки. Харчування з повним поповненням потреб в енергії, макро- та мікро- нутрієнтах, біологічно активних речовинах з підтримкою водного балансу організму – важлива та актуальна вимога при організації тренувального процесу для кожного виду спорту і пов'язана зі специфікою фізичних навантажень [1, 2, 3]. На сучасному рівні розвитку спорту необхідна організація контролю нутритивного

статусу спортсменів, індивідуальний підбір харчування, покращення поінформованості спортсменів у галузі наукових уявлень про харчування.

Тренування, як обов'язковий процесу підготовки спортсменів, проходять цілодобово, а часу для відновлення фізичної працездатності та відпочинку не вистачає. Інтенсифікація навантаження часто призводить до перевтоми, перенапруги та захворювань. Збалансоване харчування спортсменів розглядається як фактор зменшення впливу на організм фізичних навантажень під час тренувань та змагань, і сприятиме відновленню фізичної працездатності. Графік питного режиму та обґрунтування необхідності прийому вуглеводно-мінеральних напоїв повинні перебувати під контролем спортивного лікаря або лікаря-дієтолога. Склад і час харчування можуть відігравати роль в оптимізації працездатності, адаптації до тренувань та запобіганню перетренованості. Для того щоб вуглеводи перетравилися у вигляді м'язового і печінкового глікогену, необхідно близько 4 годин, тому приймати їжу слід за 4-6 годин до тренування. Якщо спортсмен тренується у другій половині дня, то треба вжити на сніданок вуглеводи, які зіграють велику роль у поповненні запасу глікогену в м'язах та печінці. Легке вуглеводне та білкове перекушування за 30 – 60 хвилин до інтенсивного тренування сприяє раціональному використанню організмом вуглеводів (наприклад, 50 г вуглеводів і 5 – 10 г білка), поліпшується засвоєння амінокислот, зменшуються пошкодження м'язів. При тривалості фізичного навантаження понад 1 години, можна вживати водний розчин електролітів (ізотоніки) для підтримки рівня глюкози в крові і запобігання зневодненню [3, 4]. Захищені таким чином клітини безперебійно проводять нервові імпульси, своєчасно передаючи м'язам сигнал про скорочення і розслаблення. Рекомендовано вживати вуглеводи та білки протягом 30 хвилин після інтенсивного тренування та приймати їжу з високим вмістом вуглеводів протягом 2 годин після фізичного навантаження. Таке харчування прискорює ресинтез глікогену та сприяє анаболічному гормональному профілю, яке прискорить відновлення. Для запасу вуглеводів і покращення здатності виконувати навантаження рекомендовано за 2 – 3 дні до змагань спортсменам зменшити обсяг тренувань та навантажень на 30 – 50 % і щодня додатково вживати у раціоні 200 – 300 г вуглеводів [5].

Міжнародне суспільство спортивного харчування має таку позицію [6]: широкий спектр дієтичних підходів (від низько жирових до низько вуглеводних) може бути ефективним для поліпшення складу тіла;

тренування високої інтенсивності ускладнюють енергоспоживання, рекомендується споживати вуглеводи з розрахунку 30 – 60 г вуглеводів/год у 6 – 8 % розчині вуглеводно-електролітного розчину (180 – 300 мл рідини кожних 10 – 15 хвилин протягом тренування); при недостатньому споживанні вуглеводів, додавання білка сприяє підвищенню ефективності тренування, підтримці нормального рівня глюкози та відновленню глікогену, зменшенню ушкодження м'язів; раціон харчування, що забезпечує адекватний рівень енергії (мінімум 27 – 30 ккал/кг) та білка (1,6 – 1,8 г/кг/добу), необхідно рівномірно розподілити (кожні 3 – 4 години) протягом дня; прийом достатньої кількості (10 – 12 г) амінокислот або у вигляді білка в кількості 20 – 40 г (0,25 – 0,40 г/кг/доза) максимально стимулює синтез м'язового протеїну; прийом їжі до або після тренування (вуглеводи плюс білок або лише білок) сприяє збільшенню сили та поліпшенню складу тіла; прийом високо якісних джерел білка безпосередньо перед або після тренування (відразу після або через 2 год) стимулює синтез м'язового білка.

Високий ступінь фізичного та нервово-психологічного напружень, які виникають під час тренувань та змагань, супроводжуються суттєвою перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах, де важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності організму та прискоренні процесів адаптації належить харчуванню.

### **Список літератури**

1. Maughan RJ, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med* 2018;52:439–455. doi:10.1136/bjsports-2018-099027
2. Гольберг НД, Дондуковская РР. Питание спортсменов. М.:Советский спорт; 2012.с.286.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература; 2015. с.680.
4. Mul JD, Stanford KI, Hirshman MF, Goodyear LJ Exercise and Regulation of Carbohydrate Metabolism..*Prog Mol Biol Transl Sci*. 2015;135:17-37. doi: 10.1016/bs.pmbts.2015.07.020.
5. Kerksick, CM, Arent, S., Schoenfeld, BJ et al. Positionstand der Internationalen Gesellschaft für Sporternährung: Nährstofftiming. *J Int Soc Sports Nutr* 14 , 33 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
6. Aragon et al. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2017) 14:16 DOI 10.1186/s12970-017-0174-y