

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ У БОДІБІЛДІНГУ ТА СПОРТИ

*Доповідач: Руденко С.В., студент групи ПМ-11,
Науковий керівник: Малигін А.О., старший викладач фізичного
виховання і спорту*

Навіть сьогодні, коли спортивне харчування користується все більшою популярністю, не кожному відомо, для кого і для чого саме воно призначене. Адже саме воно допомагає запобігти нестачі поживних речовин в організмі, уникнути виснаження. Тренування можуть не тільки не приносити користь організму, але навіть йти йому на шкоду (при надмірних перевантаженнях), якщо не дбаєте про свій харчовий раціон.

Спортивне харчування допоможе уникнути небажаних проблем зі здоров'ям. Великі і відомі атлети говорять так: «15-20% об'єму м'язів це штанга, тренажери і зал а, 80% це відпочинок і харчування». Отже якщо тренуєтеся по-справжньому, таке харчування - це саме те, що потрібно, адже ресурси організму не безмежні, і після декількох годин важких тренувань вони мають потребу у відновленні.

Очевидно, що високі спортивні результати і чудова фізична форма забезпечуються не тільки посиленими заняттями спортом, а й правильним добре збалансованим спортивним харчуванням.

Брак в організмі поживних речовин перешкоджає зростанню м'язової маси, та й просто призводить до перевтоми і як наслідок неможливість продовжувати тренування або тренуєтеся з меншою інтенсивністю, ніж могли б.

Об'єктом дослідження в нашій роботі стало спортивне харчування у бодібілдингу та спорті.

Предметом: газети, журнали, книги, свій досвід.

Мета роботи полягає у тому, аби дослідити тенденції висвітлення ефективності збалансованого харчування бодібілдерів, а саме які основні елементи повинні бути в ньому.

Завдання роботи:

- Встановити, наскільки ефективним буде тренування при збалансовано-раціональному харчуванні.
- З'ясувати особливості та методику спортивного харчування.

Спортивне харчування містить потрібну кількість протеїнів, амінокислот, вітамінів та інших необхідних поживних речовин.

Бодібілдерам потрібен, в першу чергу, білковий (протеїновий) раціон, для легкої атлетики - вуглеводний.

Спортивне харчування має особливий вплив на організм, що призводить до підвищення витривалості м'язів, до спалювання жиру (термогенний ефект) та для нарощування м'язових волокон.

Максимальне зростання м'язової тканини забезпечується в умовах збалансованого споживання поживних, макро та мікро речовин. До поживних речовин відносяться протеїни (білки), вуглеводи, жири. Ці речовини надходять в травну систему, де здійснюються процеси дисиміляції, або катаболічні процеси. У ході цих процесів розщеплюються великі молекули на більш дрібні, що супроводжується вивільненням енергії. Так, білки розщеплюються на амінокислоти, жири - на вищі жирні кислоти і спирти, полісахариди - до моносахаридів. У травній системі відбувається їх всмоктування в кров і лімфу, а частина виводиться з організму через нирки і кишечник. З крові і лімфи прості молекули надходять в клітини, тканини, органи, в яких відбуваються реакції асиміляції, або анаболічні процеси, тобто здійснюються реакції синтезу великих молекул з більш дрібних і простих.

Основний обмін служить для підтримки важливих функцій систем життєзабезпечення організму: 60% енергії витрачається на виробництво тепла, решта - на роботу серця і кровоносної системи, дихання, роботу нирок і мозку. Основний обмін схильний лише незначним коливанням.

Регуляція основного обміну здійснюється за допомогою гормонів і через вегетативну нервову систему. Його величину визначають шляхом вимірювання кількості тепла, що виділяється (пряма калориметрія) або шляхом реєстрації споживання кисню і виділення вуглекислого газу (непряма калориметрія).

Енергія в організмі може бути отримана в результаті окислювальних процесів. У зв'язку з цим існує можливість визначити енергообмін на основі споживання кисню. При «згорянні» окремих харчових речовин утворюється різна кількість тепла на 1 л використаного кисню: вуглеводи дають 21,23 кДж (5,08 ккал), жири - 19,56 кДж (4,68 ккал) і білки - 18,73 кДж (4,48 ккал).

Інтенсивність процесів метаболізму в стані спокою і при умовах, що вимагають від організму підвищеної активності. У стані спокою організму необхідно строго певну кількість енергії для підтримки

процесів життєдіяльності. Під основним обміном розуміється кількість енергії, необхідне організму в стані спокою натщесерце (через 12-18 год після останнього прийому їжі) при температурі навколишнього середовища 16-18 °С.

У дорослої людини середньої маси тіла і росту основний обмін становить 1100-1700 ккал / добу. Енергетичні витрати організму в стані спокою йдуть на підтримку рівня метаболізму, необхідного для роботи дихальної мускулатури, серця, м'язового тонусу, нирок, печінки і т. д., а також на підтримку температури тіла.

На величину основного обміну впливають різні чинники. Інтенсивність окисних процесів в організмі залежить від індивідуальних особливостей і стану організму - статі, віку, ваги тіла, зростання, умов харчування, м'язової роботи, стану ендокринної та нервової систем. На величину обміну речовин впливають умови зовнішнього середовища - температура, барометричний тиск, вологість повітря, його склад і т. д.

Процентна частка енергії, одержуваної при вуглеводному і жировому обміні, розраховується зі співвідношення виділення вуглекислого газу і споживання кисню (дихальний коефіцієнт). Він становить: при згорянні чистих вуглеводів - 1, чистих жирів - 0,7, а при звичайній у нас в країні змішаній їжі - 0,85. Тобто, кожній величині дихального коефіцієнта відповідає певний еквівалент в джоулях (калоріях).

В основному обміні спортсменів виявляються сезонні зміни, які пов'язані з величиною фізичного навантаження при тренуваннях. У періоди великого обсягу тренувань основний обмін збільшується, оскільки інтенсивність обміну речовин при цьому значно підвищується.

Другий після основного обміну складової енерговитрат організму є так звані регульовані витрати енергії. Вони відповідають потребі енергії, використовуваної на роботу понад основного обміну. Будь-який вид м'язової діяльності, навіть зміна положення тіла (з положення лежачи в положення сидячи), збільшує енерговитрати організму. Зміна величини споживання енергії визначається тривалістю, інтенсивністю і характером м'язової роботи.

Сукупність реакцій асиміляції і дисиміляції (анаболічних і катаболічних процесів) називається обміном речовин або метаболізмом. Енергія, що звільняється в процесі дисиміляції,

служить для виконання клітиною різних функцій: процесів біосинтезу, механічної роботи (в м'язових клітинах), клітинного ділення, активного транспорту речовин, здійснення біоелектричних процесів.

Специфічно - динамічна дія харчових речовин відповідає кількості енергії, яка буде потрібно організму для переробки введеної в нього їжі. Кожний прийом пищи призводить до активізації обміну в результаті процесів розщеплення і перетворення харчових речовин. Кількість енергії, необхідне для розщеплення різних харчових речовин, неоднаково. Для білків воно складає в середньому близько 25%, для жирів - близько 4%, а для вуглеводів - близько 8%. При прийомі змішаної їжі до величини витрат на основний обмін додають приблизно 10% на енергетичні витрати, що виникли тільки в результаті прийому їжі. [6, с.185]

Раціон описаний в методиках :

Сніданок: тарілка вівсяного супу з фруктами або мюслі; 150 г м'яса з овочами; молоко з ягодами; хліб висівковий з плавленим сиром; фрукти; овочевий салат з соняшниковою олією.

Другий сніданок: стакан молока з хлібом або печивом з цілісного зерна або білково-вуглеводний коктейль на молоці; яйце або 100 грам сиру; банан.

Обід: тарілка супу з м'ясом або курятиною; яйце або 100 г сиру; тарілка вареної картоплі або овочів; тарілка овочевого або фруктового салату з соняшниковою олією; випічка з медом; стакан фруктового соку або мінеральної води .

Підвечірок: тарілка м'ясного або рибного супу; 100 г холодного м'яса, риби або птиці; 50 г сиру з хлібом; сік або мінеральна вода.

Вечеря: 200 г м'яса або риби; 100 г сиру з фруктами; тарілка салату; стакан соку; мінеральна вода.

Кілька важливих правил:

- Добовий раціон повинен бути різноманітним;
- Їсти в один і той же час, 5-6 разів на день;
- В осінньо-зимовий період їжте вітаміни;
- Загальні жири повинні складати не менше 30% енергетичної цінності добового раціону;
- Кількість холестерину немає перевищувати понад 300 мг на добу;
- Овочі і фрукти треба їсти 6-7 разів на день;

- Вживання високоякісного мультівітамінного препарату з мікроелементами і антиоксидантами.

Для працездатності спортсменів потрібні мікро і макроелементи. Додатковий прийом вітамінних і біологічно активних добавок є бажаним, адже основне харчування не може повністю задовольняти потреби організму бодібілдерів для професійної кар'єри [4, с. 85].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин - 1999.
2. Секреты современного бодибилдинга / Великоцкий Р.Е - Монография Алчевск – 2010.
3. Думай! Бодибилдинг без стероидов / Стюарт МакРоберт. - "Уайдер спорт", - 1997.
4. Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге/Василенко А. В - 2004.
5. Как правильно питаться./Скурихин И.М., Шатерников В.А.- М.: Агропроми іліум, - 1989.
6. Малютин С., Самарин С., Академия спортивного питания. - М., 1997.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 66-71.