

спрямовані на студентів, за допомогою анкетування. На думку студентів, у КНУТД використовуються нові методики навчання фізичній культурі та спорту, тренажери та спортивний зал, використання соціальних мереж для спілкування зі студентами у сфері фізичної культури та спорту. Також варто зазначити, що у КНУТД досить великий спортивний комплекс.

Також кафедрою фізичного виховання та здоров'я у КНУТД розроблено навчально-методичні матеріали, спрямовані на глибоке вивчення теорії та практики сучасних технологій у сфері фізичної культури студентів. На наш погляд, ефективною буде робота з використанням електронних підручників, і це підтвердили багато опитаних студентів.

Отже, пропонуємо педагогам використовувати комплекс всіх етапів навчального процесу, починаючи від теорії, тобто введення в предмет та закінчуючи отриманням результатів. Основне завдання полягає у самостійному вивченні та застосування в практиці.

Підсумовуючи, можна зробити висновок про те, що інноваційні технології, що використовуються, дозволяють оптимізувати тренувальний процес, зробити його цікавим і ефективним.

Список використаних джерел

1. Адирхаєв С. Г. Фізична культура в житті студентів з обмеженими можливостями здоров'я / С. Г. Адирхаєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 12. С. 3-9. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2013_12_3.
2. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
3. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с .
5. Петренко І. Г. Аналіз напрямків модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. / И. Г. Петренко, В. І. Гончар / Молодий вчений, 2015. № 2 (17). С. 497-500.

УДК 378.147.091

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

З.Д. Смирнова, ст. викладач

В.В. Єфанова, ст. викладач

О.О. Вінник, ст. викладач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Ключові слова: харчування, циклічні види спорту, спортсмени.

Спортсмени високої кваліфікації протягом свого спортивного життя повинні адаптуватися не тільки до певного режиму тренувань, а й до 4-5-разового харчування, яке необхідне для забезпечення рівномірного надходження поживних речовин. Величезний, навіть для професійного спорту, обсяг тренувань робить дуже складною таку організацію раціонального харчування, так як перерва між прийомами їжі й тренуванням повинна бути не менш як 1,5 години.

При організації раціонального харчування спортсменів циклічних видів спорту в період напружених фізичних навантажень в умовах навчально-тренувального збору або в складних умовах змагань з'явилася необхідність використовувати спеціалізовані продукти харчування спортсменів. Застосування таких продуктів передбачає чітке визначення стратегії і тактики їх використання, спрощення планування раціону спортсменів, дотримання режиму харчування і рівномірне надходження поживних речовин в організм.

Циклічні види спорту вимагають від спортсменів прояву абсолютно усіх рухових якостей [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 1].

Відповідно до розробленої IAAF стратегії харчування у циклічних видах спорту рекомендовано споживати 3100-3800 ккал на добу, зокрема із розрахунку 1,5-2 г білків, 5-8 г вуглеводів та 1-1,5 г жирів на 1 кг маси тіла [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 3; 2].

Мета дослідження полягає у визначенні важливості проблеми харчування спортсменів під час змагань в циклічних видах спорту. У дослідженні взяли участь 8 багатоборок віком 18-26 років, які мали спортивне звання Майстер спорту України та Майстер спорту України міжнародного класу. Кожна багатоборка заповнювала індивідуальний щоденник харчування за допомогою мобільного додатку «Таблица калорийности» (Dane4Fit, a.s.) відповідно до рекомендацій розробників додатку.

Результати досліджень. Висококваліфіковані спортсмени, які приймають участь у змаганнях з різних видів спорту на витривалість, в усіх країнах харчуються приблизно однаково. Хоча й існують деякі поверхневі відмінності в конкретних перевагах по тих чи інших продуктах.

Так, система харчування висококваліфікованих спортсменів в циклічних видах спорту стала результатом проб і помилок реальних людей в умовах змагань різного рівня. Але останні блискучі відкриття науки демонструють, що правила, на яких ґрунтується система харчування, допомагають по максимуму використовувати в інтересах організму переваги посиленого тренування серцево-судинної системи.

Наукові дослідження показують, що система раціонального харчування в циклічних видах спорту дозволяє спортсменам розвинути в собі більше витривалості при однакових з іншими атлетами тренувальних режимах, а також тренуватися більш ефективно [3, 4].

Гарна форма важлива не тільки для спортсменів у видах на витривалість у боротьбі за перемогу в змаганнях. Вона важлива для всіх, хто займається фізичними вправами, розрахованими в основному на зміцнення серцево-судинної системи. Тренування на витривалість – це ключ до схуднення, загального поліпшення здоров'я, більш привабливого зовнішнього вигляду, тривалості життя, гарного психоемоційного стану та досягнення будь-яких спортивних цілей.

В результаті проведеного аналізу індивідуальних щоденників харчування багатоборок були виявлені типові для всіх спортсменок помилки у харчуванні:

1. Знижена калорійність раціонів харчування, в деякі дні калорійність раціону була менша, ніж рівень основного обміну спортсменок.
2. Споживання білків, жирів і вуглеводів в дні змагань було меншим за індивідуальні потреби у них. Крім того в окремі дні споживання білків, жирів і вуглеводів було нижчим навіть за мінімальну фізіологічну потребу в них.
3. Спортсменки не дотримувалися правила так званої «Тарілки здорового харчування». Тобто в раціоні харчування були відсутні окремі групи продуктів. Найчастіше це цільні злаки, бобові, риба, овочі.
4. Систематичне споживання продуктів, які містять велику кількість насичених жирів та транс-жирів.
5. Відсутність перекусів як таких або перекуси продуктами, які не дають швидкого відновлення енергії витраченої під час стартів.

Висновки. Резюмуючи результати дослідження ми чітко бачимо відсутність стратегії харчування багатоборок під час участі у змаганнях. Враховуючи те, що регламент змагань відомий значно заздалегідь, то можна розробити індивідуальну стратегію харчування під час змагань. Програма змагань з легкоатлетичного багатоборства цілком дозволяє спланувати та реалізувати повноцінне харчування під час основних прийомів їжі, а також в перервах між стартами. Раціональні перекуси між стартами дозволяють спортсмену швидко поповнити запаси глікогену та прискорити процеси біосинтезу білка, що суттєво підвищує роботоздатність. В якості перекусів між стартами рекомендується щогодини споживати 30-60 г вуглеводів [2, с. 1]. Вуглеводи можна споживати як із твердої їжі (стигли солодкі фрукти, спортивні батончики і гелі), так і зі спортивними напоями. Для уникнення розладів шлунково-кишкового тракту під час змагань вуглеводні перекуси слід апробувати під час тренувань.

Список використаних джерел

1. Fueling for the Field: Nutrition for Jumps, Throws, and Combined Events. / J.Sygo, A. Kendig Glass, S. Killer, T. Stellingwerff. // *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* – 2019. – №29. – С. 95–105. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0272. Epub 2019 Mar 13.
2. Carbohydrates for training and competition / L.Burke, J. Hawley,, S. Wong, A. Jeukendrup. // *Journal of Sports Sciences.* – 2011. – №29. – С. 17–27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473. Epub 2011 Jun 9.
3. Burke L. International Association of Athletics Federations Consensus Statement Nutrition for International [Електронний ресурс] / L. Burke, L. Castell, D. Casa // *Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30952204/>. doi: 10.1123/ijsnem.2019-0065. Epub 2019 Apr 5.
4. Томчук І.С., Томчук Л.А. Креативна методика розрахунку добових потреб спортсмена на основі раціонального харчування – розрахунковим методом. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова.* Вип. 9(117). К., 2019, С. 110-113.