

**САМОШКІН В. В.,**  
доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
кандидат медичних наук, доцент

**МЕЛЕШКО В. І.,**  
доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
кандидат біологічних наук, доцент

**МАЛЮТОВА О. М.,**  
викладач,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**КОЗЛОВСЬКА О. Г.,**  
доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
кандидат біологічних наук, доцент  
(м. Дніпро)

## **ЕРГОГЕННА ДІЄТЕТИКА І ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ КІКБОКСЕРІВ**

*Samoshkin V. V., Meleshko V. I., Malyutova O. M., Kozlovska O. G. Ergogenic dietetics and balanced nutrition in the training of kickboxers.*

*Keywords. kickboxing. ergogenic dietetics. balanced nutrition.*

В спортивній дієтології прийнято виділяти дві головні лінії:

– Базове харчування, яке орієнтоване на повноцінне задоволення всіх харчових потреб активно діючих спортсменів і забезпечення високого рівня їх здоров'я в роботоздатності.

– Ергогенну дієтетику, де фактори харчування використовуються для спрямованого впливу на ключові реакції обміну речовин в організмі з метою, щоб спричинити значне покращення фізичної роботоздатності людини.

Призначення базового харчування спортсменів заключається в тому, щоб задовольнити потреби організму в головних нутрієнтах (вуглеводи, жири, білки, вітаміни і мікроелементи), відновити енергетичні витрати в дні напружених тренувань і змагань і забезпечити відновлення після перенесених навантажень. Базове харчування спортсменів повинне будуватися із дотриманням деяких голланих принципів, до яких слід віднести вимоги адекватності, повноцінності, повноцінності, насиченості та індивідуалізації в споживанні харчових продуктів.

При організації базового харчування необхідно враховувати біохімічну індивідуальність людини [1-6].

Бойові мистецтва - це діяльність, що пов'язана з використанням бойових прийомів в боротьбі. Існує багато видів бойових мистецтв – карате, дзюдо, айкідо, джиу-джитсу, боротьба сумо, кунг-фу, ушу, тхеквондо, кікбоксинг і інші. Олімпійськими видами бойових мистецтв є дзюдо, тхеквондо і бокс.

Види бойових мистецтв представляють єднання розуму і фізичного уміння та потребують великої сили, гнучкості, спритності і концентрації. Причини, в силу яких бойові мистецтва приваблюють до себе спортсменів, різні: самооборона, фізична підготовленість, самодисципліна і самоповага. До ударних видів бойових мистецтв відносяться карате, тхеквондо і кікбоксинг.

Існує необхідність адекватно обґрунтувати використання додаткових дієтичних факторів (продуктів підвищеної біологічної цінності, біологічно активних добавок до їжі, ергогенних субстанцій і фармаконутрієнтів) і положень теорії збалансованого харчування для підвищення спортивної роботоздатності під час навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності в кікбоксингу.

В залежності від стилю і вагової категорії кікбоксери в змагальній діяльності витрачають від 9 до 9,3 ккал енергії за хвилину. Спортсмени використовують анаеробне енергозабезпечення для стрибкоподібних дій (виконання серії ударів) і аеробну енергетику для спеціальної витривалості (чисельні раунди нападу і відбиття ударів). Бажане для кікбоксерів і худе мускулисте тіло.

Близько 60-65 % добових потреб енергії кікбоксери отримують за рахунок вуглеводів, 12-15 % – за рахунок білків і 20-30 % – жирів. Адекватна кількість білка (1,2-1,7 г/кг) необхідна для нарощування і відновлення м'язової маси, біосинтезу гемоглобіну і підтримки імунітету. Спортсмени, що споживають низькокалорійну білкову дієту, особливо ті, які намагаються змагатися у ваговій категорії на 10 % і більш нижчої від своєї звичайної маси, ризикують зменшити худу (без урахування жиру) м'язову масу, затримати ріст і відновлення м'язів після травм [1, 3].

У жінок недоїдання і перетренованість можуть сповільнити інтенсивність основного обміну. Результатом такого «відтоку енергії» можуть бути аменорея, ризик травматизму, зниження спортивно-педагогічних показників і тріада жінок-спортсменів (анорексія, аменорея, остеопороз) [4].

Симптоми порушення дієти, недоїдання і перетренованості в кікбоксингу наступні: коливання настрою, стомлення, летаргія, анемії, запори і діарея, зниження лібідо і безпліддя. Дієта з низьким (менше 10 % добової енергії) вмістом жиру та відсутність тваринної їжі здатна нашкодити здоров'ю спортсменів. Жир необхідний для: підтримування цілісності клітинних мембран, засвоєння і транспорту жиророзчинних вітамінів, біосинтезу стероїдних гормонів (естрогенів і тестостерону), забезпечення незамінних поліненасичених жирних кислот, захисту внутрішніх органів і ізолювання нервових волокон [3].

Кікбоксери, які обмежують надходження енергії і споживання рідини, потребують забезпечення тіаміном (вітамін В1), В6, кальцієм, цинком, магнієм, натрієм, калієм і хлором. Для спортсменів, які уникають тваринної їжі і притримуються низькокалорійної та суворої вегетаріанської дієти,

необхідно встановити моніторинг для адекватного споживання феруму (заліза), кальцію, цинку і В12 [4].

Для зменшення маси тіла кікбоксери, як і інші єдиноборці, використовують наступні методи: споживання діуретиків і проносних, відвідування сауни і парної, використання гумових костюмів, зниження споживання їжі і рідини.

Швидке зменшення маси тіла негативно впливає на баланс рідини і електролітів, склад тіла, терморегуляцію, функцію серця і нирок, рівень тестостерону і силу. Мінімальна величина вмісту жиру тіла кікбоксерів повинна бути не нижчою 7% для чоловіків і 12% для жінок. Рекомендований темп безпечного поступового зниження маси тіла: 0,5-3,0 фунти (0,2-1,0 кг) в тиждень. Фунт = 12 унцій = 5760 гранів = 372,2 г. Зганяння маси тіла доцільно розпочинати за 3 місяці до змагань. Спортсмен повинен концентруватися на оптимальних тренуваннях, а не «наборі ваги».

Необхідно враховувати, що для повної регідратації після зважування необхідно не менше 48 годин. За короткий період між сертифікацією і змаганнями (звичайно 4 години) наслідки неадекватної регідратації, як і швидкої дегідратації, можуть завдати шкоди здоров'ю спортсмена: невідповідне переміщення рідини, дисбаланс електролітів, зниження показників. Вода, спортивні напої, фруктові соки і інші рідини рекомендуються до, під час і після змагань [3-4].

В кікбоксингу в дні перед змаганнями споживання їжі і рідини дуже обмежене. У дні змагань після ранкового зважування кікбоксери звичайно споживають достатньо рідини і їжі, збагаченої вуглеводами і бідної білком і жиром. Для задоволення апетиту невеликі кількості їжі, що містять незначну кількість жирів, а саме індичка, шинка, тунець чи маложирний сир, разом з вуглеводами вгамовують голод. Передзмагальні джерела вуглеводів: хліб, пластівці, банани, крекери, рисове печиво, відварена картопля, макарони, маложирні енергетичні палички, печиво з вівсяного борошна, фрукти, фруктові соки і спортивні напої [1, 6].

Кікбоксери споживають рідину не під час коротких сутичок, а до і після матчів та на протязі всього дня змагань чи турнірів. Якщо знервований спортсмен не в змозі їсти тверду їжу до змагань, тоді йому пропонують рідкий прохолодний напій як замітник їжі.

Після змагань споживання спортивних напоїв, фруктових соків і інших солодких рідин забезпечує відновлення глікогену м'язів і печінки. Як ергогенні анаболічні субстанції використовують білки молочної сироватки і ВСАА-амінокислоти (лейцин, ізолейцин, валін) [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Біологічна хімія: підручник / Губський Ю. І., Ніженковська І. В., Корда М. М. [та ін.] ; за ред. І.В. Ніженковської. Вінниця: Нова Книга, 2021. 648 с.
2. Губський Ю. І., Ніженковська І. В., Корда М. М. та ін.; за ред. Ю. І. Губського, І. В. Ніженковської. Біологічна і біоорганічна хімія: у 2 кн.: підручник. Кн. 2. Біологічна хімія [Biological chemistry]. Київ: ВСВ «Медицина», 2016. 544 с.

3. Мартынов А.Ю. Фармакологическая поддержка на этапах подготовки бойца. Київ: Школа боксу і кікбоксинга «MASTER», 2015. URL : madderzka-na-etarakh-podgotovki-bojtsa.
4. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: [навчальний посібник]. Дн-вськ: ДДІФКіС, 2015. 214 с.
5. Мелешко В.І., Самошкін В.В. Біохімія в фізичній терапії: навчальний посібник [Biochemistry in Physical Therapy: training manual]. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 226 с.
6. Жадан, Ю. Г., & Ковтун, О. В. Оцінка «харчової поведінки» та раціонального харчування у представників спорту вищих досягнень. *Актуальні проблеми сучасної науки та освіти (частина III)*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19-20 жовтня 2020 року. Львів: Львівський науковий форум, 2020, 64 с.

**ДЯЧЕНКО М. В.,**  
*аспірант кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет*  
**ТИЩЕНКО В. О.,**  
*професор кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
(м. Запоріжжя)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК**

*Dyachenko M. V., Tyshchenko V. O. Psychological problems of sports activities qualified handball players.*

*Keywords: stressful situations, mental strain, competitive activity, gender difference.*

Мотив – це спонукання до дії, що пов’язані з задоволенням потреб суб’єктів. Також дослідники часто тлумачать мотив, як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов; причину, що лежить в основі вибору вчинків і дій, які визивають активність суб’єктів [1]. Що стосується спорту вищих досягнень, то в ньому мотивація пов’язана з великим психічним напруженням. Таке напруження пов’язане з невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення.

Без сумніву, найбільшу кількість інформації тренер отримує за допомогою методу спостережень, він повинен ретельно звертати увагу на поведінку гандболісток, їх зацікавленість чи апатію, зосередженість чи неухважність, зовнішні реакції на фізичне навантаження (зміна дихання, колір обличчя, координація рухів тощо), правильність виконання техніко-тактичних прийомів. Завдяки опитуванням надається змога отримання інформації про стан спортсменок безпосередньо на підставі їх власних