

УДК 613.2:796.093

А. Левчук

*магістр спеціальності
«Готельно-ресторанна справа»,*

М. Паска

*д-р вет. наук, проф.,
завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу,
Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського*

УПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

У зв'язку з розвитком та популяризацією спорту в Україні та світі щоразу більше людей захоплюються та вивчають нові методи спортивного здорового харчування. Щороку в світі проводять величезну кількість досліджень в сфері спортивного харчування, шукають нові та досконаліші дієти, які допомагають отримувати вищі результати для спортсменів. Усім відомо, що професійним спортсменам і, зрештою, людям, які займаються спортом як любителі, потрібне особливе харчування, збалансоване за усіма показниками.

Правильно харчуватися повинен кожен спортсмен, але найважливішу роль раціон відіграє у видах спорту, які вимагають витривалості [1]. У доповіді буде розглянуто гірськолижні види спорту та альпінізм. Альпіністи щодня тренують своє тіло, дух та розум на витривалість, лижники відчують надзвичайне навантаження на організм. Складність цих видів спорту полягає у постійній зміні висоти, перепадах тиску, які у разі величезних фізичних навантажень та неправильного харчування можуть згубно вплинути на організм спортсмена чи любителя у цих видах спорту.

Мета роботи – упровадити у раціон харчування спортсменів, які займаються гірськолижними видами спорту та альпінізмом, комплексу антиоксидантів: вітаміну С, вітаміну Е та ліполієвої кислоти для акліматизації на висотах понад 2500 м над рівнем моря.

Переносимість висоти є дуже індивідуальним показником, який визначається особливостями обмінних процесів організму та тренуваністю. Велику роль у боротьбі з негативним впливом висоти відіграє акліматизація, у процесі якої організм вчиться боротися з недостатністю кисню в організмі спортсмена.

Таблиця 1

Інтенсивність розвитку гірської хвороби залежно від висоти [2]

Висота, м	Ознаки гірської хвороби
800–1000	Висоту переносять легко, однак у деяких людей можуть спостерігатися відхилення від норми
1000–2500	Фізично не треновані люди відчують деяку в'ялість, виникає легке запаморочення, збільшується серцебиття. Симптомів гірської хвороби немає
2500–3000	Більшість здорових не акліматизованих людей відчують дії висоти. У деякого відбувається зміна у поведінці: піднесений настрій, надмірна жестикуляція та говірливість, безпричинна радість та сміх
3000–5000	Проявляється гостра та в деяких випадках тяжка стадія гірської хвороби. Різко порушується ритм дихання, з'являється задуха. Нерідко виникає нудота та блювання, починаються болі в животі. Збуджений стан змінюється втому, розвивається апатія, байдужість до довкілля, меланхолія, втрата апетиту. Цікаво, що ознаки проявляються не одразу, а упродовж певного часу перебування на висоті
5000–7000	Відчувається загальна слабкість, тяжкість у всьому тілі, біль у скронях, у разі різких рухів запаморочення, губи синіють, підвищується температура тіла, часто з носа та легень виділяється кров, деколи виникає шлункова кровотеча, нерідко виникають галюцинації

Якщо альпіністи все ж мають час для акліматизації організму, то в спортсменів-лижників не завжди мають на це час, тому саме їм треба приділити найбільшу увагу профілактиці гірської хвороби. Альпініст набирає висоту крок за кроком, поступово, натомість

лижник підіймається стрімко на підйомнику, що швидко змінює його тиск та кровообіг. Звісно, лижник тренується на значно нижчій висоті і перебуває там значно менше, ніж спортсмен-альпініст. Водночас улітку тренування відбувається на гірських льодовиках (висота понад 2500 м над рівнем моря). Крім того, гірськолижник має миттєве навантаження на усі м'язи тіла, тоді як в альпініста основним критерієм є витривалість.

Завдання цієї роботи не полягає у змаганнях між тим чи тим видом спорту, а в запровадженні здорового харчування та подоланні гірської хвороби для спортсменів-високогірників загалом. Отож далі йтиметься про найпотужніші антиоксиданти – вітамін С, вітамін Е і ліполієву кислоту та їхню роль в організмі спортсменів-високогірників.

Вітамін С (аскорбінова кислота) є одним із найважливіших вітамінів загалом, зокрема для спортсменів. Він має потужну антиоксидантну дію, тобто зменшує накопичення недоокислених продуктів обміну речовин, які з'являються під час гіпоксії. Додаткова норма вітаміну С в організмі людини за нормальних умов становить 70–100 мг, а у разі акліматизації її слід збільшити у декілька разів. Окрім вітаміну С, антиоксидантні властивості мають токоферол (вітамін Е) та ліполієва кислота.

У дослідженнях було доведено ефективність профілактичного прийому цих препаратів за такою схемою: вітамін С (500 мг), вітамін Е (200 мг) та ліполієва кислота (300 мг) двічі на день за 3 тижні до змагань на високогір'ї та в період навантаження (сходження на висоту). Учасники, які приймали вітамін С, менше страждали від гірської хвороби, почувалися більш бадьорими та показували кращі результати, крім того, в них краще засвоювалась їжа [3]. Наші дані узгоджуються з висновками багатьох дослідників [2, 3], які вивчали це питання, оскільки тема є актуальною і буде впроваджена у раціон спортсменів, які займаються гірськолижними видами спорту та альпінізмом.

Отже, пропонуємо вводити у раціон спортсменів, які займаються спортом на високогір'ї, антиоксиданти, для подолання акліматизації та запобігання розвитку гірської хвороби.

Ключові слова: здорове харчування, антиоксидант, гірська хвороба, акліматизація.

Список використаних джерел

1. Райан М. Питание в спорте на выносливость. Все что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету / М. Райан. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 400 с.
2. Живая энциклопедия приключений. Влияние высоты на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wiki.risk.ru/index> (дата просмотра: 27.10.2020).
3. Горняшка – профилактика и лечение острой горной болезни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://outdoorukraine.com/ru/a/355/> (дата просмотра: 27.10.2020).