

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ У КАТЕГОРІЇ ФІТНЕС-БІКІНІ, У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Марина Джим, PhD з фіз. кул-ри та спорту

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасний розвиток фітнесу та бодібілдингу зумовлює зростання популярності змагальних категорій, орієнтованих на естетичні параметри тілобудови, зокрема категорії фітнес-бікіні. У даній дисципліні спортивний результат значною мірою визначається гармонійністю пропорцій тіла, рівнем розвитку м'язової системи, симетрією та низьким відсотком жирової тканини. У зв'язку з цим одним із ключових чинників ефективної підготовки спортсменок є оптимізація складу тіла, що передбачає раціональне співвідношення м'язової та жирової маси.

Підготовчий період тренувального процесу у спортсменок категорії фітнес-бікіні спрямований на формування необхідних морфологічних характеристик, підвищення рівня силової витривалості, розвиток м'язової маси та створення передумов для подальшого зниження жирової складової організму на етапі передзмагальної підготовки. Важливу роль у реалізації цих завдань відіграє не лише раціонально побудована система тренувальних навантажень, але й адекватно організоване спортивне харчування. Саме регуляція харчового раціону дозволяє цілеспрямовано впливати на композиційний склад тіла спортсменок, що, у свою чергу, визначає ефективність формування естетичних параметрів фізичної форми [1-2].

Для досягнення оптимальних результатів у процесі підготовки спортсменок необхідно забезпечити організм достатньою кількістю енергії та основних нутрієнтів. Збалансований раціон повинен включати адекватне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, а також необхідну кількість вітамінів, мінеральних речовин і біологічно активних сполук, що забезпечують ефективне функціонування метаболічних процесів та відновлення після тренувальних навантажень. Водночас важливим є контроль темпів змін композиційного складу тіла, оскільки надмірне підвищення калорійності харчування, спрямоване на збільшення м'язової маси, може супроводжуватися небажаним накопиченням жирової тканини.

Співвідношення приросту м'язової та жирової маси визначається низкою індивідуальних факторів, серед яких особливе значення мають особливості обміну речовин, генетична схильність, тип тілобудови, рівень тренуваності та характер фізичних навантажень. У зв'язку з цим важливим завданням підготовчого періоду є індивідуалізація харчування спортсменок з урахуванням їх морфофункціональних характеристик та специфіки тренувального процесу. Раціональне планування харчового раціону повинно забезпечувати оптимальне енергетичне забезпечення організму та надходження необхідної кількості

білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і макроергичних сполук, що сприяють ефективній адаптації до тренувальних навантажень і формуванню бажаного композиційного складу тіла [3-4].

**Мета дослідження:** обґрунтування оптимальної калорійності харчового раціону та співвідношення макронутрієнтів для формування м'язової маси спортсменок категорії фітнес-бікіні у підготовчому періоді.

**Матеріали та методи досліджень:** теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Раціональне харчування спортсменок категорії фітнес-бікіні у підготовчому періоді повинно забезпечувати достатнє енергетичне та пластичне забезпечення організму для розвитку м'язової маси при одночасному контролі рівня жирової тканини. Аналіз наукових джерел показує, що для ефективного розвитку м'язової маси доцільним є споживання приблизно 1,6-2,2 г білка та 3,5-5,0 г вуглеводів на 1 кг маси тіла, що дозволяє підтримувати позитивний азотистий баланс і забезпечувати організм енергією для силових тренувань.

Основу раціону повинні становити продукти з високою біологічною цінністю: нежирне м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, крупи, овочі та фрукти. За необхідності можуть застосовуватися білкові або білково-вуглеводні суміші, що дозволяє оптимізувати надходження нутрієнтів. Встановлено, що анаболічна дія прийому їжі триває близько 3-4 годин, тому доцільним є дробне харчування 5-6 разів на добу, яке забезпечує рівномірне постачання поживних речовин і зменшує ризик накопичення жирової тканини.

У ході дослідження спортсменки були поділені на дві групи з різною калорійністю раціону. Контрольна група споживала 3000-3200 ккал на добу, що сприяло збільшенню маси тіла, але супроводжувалося більшим приростом жирової тканини. Експериментальна група отримувала 2400-2700 ккал на добу зі співвідношенням макронутрієнтів близько 30 % білків, 50 % вуглеводів та 20 % жирів. Контроль змін складу тіла проводився щотижнево методом біоімпедансного аналізу за допомогою жираналізатора Tanita.

Тренувальний процес у спортсменок обох груп включав 4 тренування у восьмиденному мікроциклі, спрямовані на розвиток гіпертрофії м'язових волокон і силових витривалості. Харчування здійснювалося 5-6 разів на добу, а після тренувань використовувалися білкові або білково-вуглеводні суміші для покращення відновлення.

Отримані результати показали, що помірний калорійність раціону з достатнім вмістом білка і контрольованою кількістю вуглеводів сприяє більш ефективній оптимізації композиційного складу тіла спортсменок категорії фітнес-бікіні. Учасниці експериментальної групи продемонстрували збільшення м'язової маси при мінімальному прирості жирової тканини, що є більш сприятливим для формування естетичних параметрів тіла під час підготовки до змагань.

**Висновки.**

1. Результати дослідження свідчать, що раціонально організоване харчування є важливим чинником ефективної підготовки спортсменок категорії фітнес-бікіні у підготовчому періоді. Оптимальне енергетичне забезпечення раціону разом зі збалансованим співвідношенням білків, жирів і вуглеводів сприяє збільшенню м'язової маси та контролю рівня жирової тканини.

2. Встановлено, що помірна калорійність харчування з достатнім вмістом білка та дробний режим прийому їжі (5-6 разів на добу) забезпечують ефективне відновлення після тренувальних навантажень і сприяють формуванню оптимального композиційного складу тіла спортсменок.

**Список використаної літератури.**

1. Джим М.О., Півень О.Б., Джим В.Ю. Антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. С. 81-89. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-10>.

2. Тихорський О.А.. Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі», *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Т. 1. 2019. С. 101-104.

3. Bielska D., Dzhym V., Voronetsky V. Impact of body fitness (bodybuilding) classes on the manifestation of the physical qualities of athletes for 15-17 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2021. Vol. 5(85). P. 82-87. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.012>.

4. Longstrom JM, Colenso-Semple LM, Waddell BJ, Mastrofini G, Trexler ET, Campbell BI (2020). Physiological, psychological and performance-related changes following physique competition: a case-series. *J Funct Morphol Kinesiol*. 5(2):27. <https://doi.org/10.3390/jfmk5020027>.