

## ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ ТЕНІСІСТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗБОРУ

Ірина ГРУЗЕВИЧ<sup>1</sup>, Руслан КРОПТА<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ, Україна;

<sup>2</sup>Державний науково-дослідний інститут  
фізичної культури і спорту, м. Київ, Україна

**Вступ.** Тренування в умовах навчально-тренувальних зборів вимагають від тенісисток високої фізичної активності. Під час такої активності значно зростають потреби в поповненні запасів енергії та макроелементів. Особливо слід приділяти увагу достатньому споживанню вуглеводів та білків, щоб підтримувати вагу тіла, поповнювати запаси глікогену та забезпечити належне відновлення тканин. Тож раціональна організація режиму харчування тенісистів під час навчально-тренувальних зборів важлива для профілактики травматизму, підвищення фізичної роботоздатності, прискорення процесів відновлення, а також досягнення високих спортивних результатів [1, 2].

**Мета дослідження** – дослідити особливості раціонів харчування тенісисток під час навчально-тренувального збору.

**Методи.** У дослідженні особливостей раціону харчування взяли участь 26 тенісисток віком 15–16 років, які мали кваліфікацію II спортивного розряду. Кожна спортсменка впродовж одного мікроциклу заповнювала індивідуальний щоденник харчування за допомогою мобільного додатку «Таблиця калорійності» (Dane4Fit, a.s.). Аналіз отриманих даних індивідуальних щоденників харчування здійснено за допомогою програмного забезпечення Windows Excel 2010.

**Результати.** У результаті проведеного аналізу індивідуальних щоденників харчування тенісисток виявлено типові для всіх спортсменок помилки в харчуванні:

- 1) знижена калорійність раціонів харчування;
- 2) споживання білків та вуглеводів знижене і не відповідає індивідуальній потребі організму;
- 3) порушено співвідношення споживання складних та простих вуглеводів упродовж доби. Надмірне споживання цукру (83–152 г на добу), за максимально допустимої норми споживання для спортсменів 50 г на добу.
- 4) відсутня стратегія швидкого відновлення під час тренувань;
- 5) недостатнє споживання рідини протягом дня.

Спортсменки порушили споживання кілокалорій упродовж дня. Головною помилкою в розподілі є збільшення споживання кілокалорій майже на 10–15% під час вечері. Згодом це може призвести до небажаного збільшення надлишкової ваги і, як наслідок, погіршення спортивного результату. Крім того, надмірне споживання їжі на ніч навантажує систему травлення, що негативно впливає на процеси відновлення організму.

**Обговорення і висновки.** Проведений аналіз індивідуальних щоденників харчування тенісисток підтверджує дані дослідників [1, 3] про відсутність збалансованого харчування за основними харчовими компонентами, а також порушення режиму харчування протягом дня. Крім того, у спортсменок відсутня стратегія швидкого відновлення запасів енергії під час тренувань. Тож важливо розробити стратегію швидкого поповнення запасів енергії під час тренувань із застосуванням продуктів спортивного харчування.

**Ключові слова:** раціональне харчування, теніс, навчально-тренувальний збір.

**Список використаних джерел**

1. Грузевич І. В. Харчова поведінка висококваліфікованих багатоборок під час участі у змаганнях [Електронний ресурс] / І. В. Грузевич, Н. В. Вдовенко // Physical culture and sport in the European education space: International scientific and practical conference, July 9–10, 2021. – Wloclawek: Baltija Publishing, 2021. – Режим доступу: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/148/4424/9229-1>.
2. Burke L. Clinical sports nutrition / Burke L., Deakin V. – North Ryde : McGraw – Hill, 2010. – 716 p.
3. American Dietetic Association Dietitians of Canada American College of Sports Medicine / Rodriguez N. R., Di Marco N. M., Langley S. // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2009. – Vol. 41. – P. 709–731.