

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

**XII Міжнародної конференції молодих вчених
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

17 травня 2019 р.

Київ, Україна

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної медицини спорту. Фізична терапія та ерготерапія

АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Пазичук О. О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

Вступ. Стрільба з лука належить до видів спорту, що характеризуються відносно стабільною кінематичною структурою [1].

Більшість проблем у стрілецьких видах спорту пояснюється їх специфікою і цільовими діями стрільців [4]. Важливе значення в процесі навчання й удосконалення змагальних і тренувальних вправ спортсменів має структура надходження інформаційних потоків.[3].

Одним із шляхів вирішення проблеми є створення ряду конкретних (локальних) моделей, котрі дозволятимуть підвищити ефективність управління певним видом підготовки спортсмена. Нині практично неможливо побудувати всеохоплюючу модель процесу спортивної підготовки як складного багатомірного об'єкта управління. За своєю суттю формування спеціальної підготовленості стрільців базується на використанні моделей, що з достатньою точністю відображають процес на всіх його етапах [3].

Найважливіший фактор збереження здоров'я та підвищення працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість, що залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімату географічних умов. Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати організму [2]. Збалансоване харчування для спортсмена має бути спрямованим на реалізацію генетичних можливостей спортсменів, створити передумови для досягнення високих спортивних результатів і є одним з дієвих засобів профілактики і реабілітації спортсменів [5].

Мета дослідження. Визначити проблеми харчових раціонів стрільців з лука

Методи дослідження Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, медико-біологічний (гігієнічний аналіз даних меню-розгортки добових раціонів харчування), соціологічні методи (анкетування), метод математичної статистики (розрахункові таблиці в програмі Microsoft Excel).

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було проведено аналіз харчових раціонів та енергетичних витрат 30 спортсменів стрільців з лука у весняний період. Спостереження тривали 14 днів із зазначенням продуктів харчування, страв та напоїв, які вживали спортсмени. Хімічний склад та калорійність їжі за 14 днів визначали розрахунковим методом, який базується як на ретельному аналізі меню-розгортки щоденного споживання як харчових страв, так і окремих продуктів харчування, за допомогою спеціальних таблиць, в яких вказано вміст основних харчових речовин на 100 г. продуктів. Аналізуючи результати харчових раціонів спортсменів, можна відзначити, що спостерігалися помилки у харчуванні, а саме:

1. У хлопців та дівчат виявлено, що години прийому їжі не визначені. Немає складеного чіткого графіку дотримання вживання їжі, відсутній часовий проміжок між прийомами їжі,

2. Однією з основних помилок є відсутність визначеного режиму харчування: в одних дво разове, в інших три разове. Аналізуючи раціони, ми виявили що і в хлопців і в дівчат на сніданок передбачались кава або чай з бутербродом або просто кава, також вівсяна каша з молоком, сир жирний з сметаною і джемом або другі страви з гарніром, варене яйце з бутербродом. Що стосується порції продуктів, то вони становили від 50-120 грм прийому їжі, що є недопустимим для спортсменів, які мають ранкові тренування.

На другий сніданок і підвечірок (якщо він був у меню) передбачалась їжа, яка не підлягала термічній обробці: хліб, ковбаса, сир, рідко зустрічався салат з буряка, другі страви з гарніром, а також вафлі, печиво, банан, яблуко, сік, чай. Вага цього прийому їжі 40-130 грм. Обід складався з перших страв (борщ, супи тощо), других страв (страви з картоплі, каші, макаронні вироби, а також м'ясні та рибні страви). Раціони дуже часто повторювались, що може свідчити про

відсутність різноманітності наборів продуктів. Вечеря складалася із складних вуглеводів, білків тваринного походження (свинина), перші страви (борщ, суп) у меню-розгортках на вечерю вживали сир, сметану, сирну запіканку, вареники та деруни, що вважається важкою їжею для вечері. Повністю відсутні кисло – молочних продуктів на вечерю.

Висновки. Помилки, які були допущені у харчуванні стрільців з лука, а саме не раціональне і незбалансоване харчування, відсутність режиму харчування, відсутність питного режиму, невідповідність енергетичним витратам організму спортсменів, замала кількість грам у порції, відсутність різноманітності страв та продуктів у подальшому може призвести до швидкого і тривалого виснаження організму, втрати працездатності, стресових ситуації.

Література:

1. Антонов С. В. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців із лука / С. В. Антонов// Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. - 2014. - Вип. 18, т.1.

2. Валецька Р. О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів / Р. О. Валецька // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. - С. 98-101. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_25.

3. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б. Виноградський. - Львів : ЛДУФК, 2012. - 306 с. - ISBN 978-966-2328-40-0.

4. Калиніченко О. М. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. / Калиніченко О. М.; Лопатьєв А. О. // *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 2010, 2: 16-18, 35-42.

5. Осипенко Г. А. Індивідуалізація та стандартизація раціонів харчування спортсменів різної спеціалізації / Г. А. Осипенко, Н. В. Вдовенко, В. Воронцова, В. Дурманенко // Ак. Пробл. Фіз.. культури і спорту. – 2012. – № 23 (1) . – С. 49-52.