МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(*10–11 травня 2024 року)*

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

Список використаних джерел

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7.

2. Ванюк Д.В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. *Матли XI Міжнародної науково-методичної конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»*. Харків, 2021. Вип. 11. С. 70–72.

3. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини* (Rehabilitation&Recreation) 2022. № 11. С. 157–162.

4. Стародубова Д. М. Комплексне використання засобів оздоровчого фітнесу студентами у процесі фізичного виховання : спец. 017 – фізична культура і спорт / наук. кер. Н. В. Петренко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 64 с.

5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

УДК 612.3:796.333

ВИЗНАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ НУТРІЄНТІВ У МЕНЮ-РОЗГОРТКАХ ЮНИХ РЕГБІСТІВ

Ольга Пазичук, Ростислав Грибовський, Марія Пазичук

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

Актуальність. Пошук шляхів оптимізації побудови тренувального процесу командних ігрових видів спорту, зокрема

у регбі, залишається важливою проблемою. Основними елементами в розробленні й оптимізації річного макроциклу тренувань є планування і програмування мікро- та мезоциклів, які мають гармонійно вписуватися в загальну структуру річного тренувального плану. Це вимагає від науковців і тренерів не лише володіти актуальними даними з фізіології, біомеханіки й спортивної психології, й уміти гнучко застосовувати ці знання для адаптації тренувальних програм під індивідуальні потреби спортсменів [2].

Також одним із актуальних завдань, яке стоїть перед науковцями [1] сьогодні, є вивчення відновлення працездатності спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень і розв'язання проблеми вдосконалення сучасних засобів відновлення. Метою системи відновлювальних засобів у спорті є оптимізація процесів відновлення, що визначає запобігання порушень стану здоров'я та забезпечення максимального тренувального ефекту [1].

Мета дослідження − аналіз харчових раціонів регбістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних літератури, соціологічний метод і методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі спортивної організації РК «Сокіл», м. Львів.

Результати дослідження. Проаналізовано меню-розгортки 10 регбістів віком 11−14 років. Спортсмени у своїх меню-розгортках вказали страви, які вони споживають найчастіше, і кількість приймань їжі за добу.

Було визначено, що білки в раціонах спортсменів становлять 56 г/добу, таке значення зумовлено малою кількістю надходжень продуктів харчування, які містять білок (у раціонах відсутні м'ясні й молочні продукти, риба і яйця й салати заправленні олією). Окрім цього, з'ясовано, що регбісти не достатньо споживають м'ясних й рибних страв, які й забезпечують

організм спортсмена білком, а заміняють їх на сардельки або сосиски.

У раціонах харчування спортсменів жири становлять 38 г/добу, це теж свідчить про відсутність у стравах жирів. Оскільки в меню-розгортках вказані каші й макаронні вироби, то це підтверджує наявність у раціоні харчування складних вуглеводів, а їхня кількість становить лише 250 г/добу.

У значній кількості у раціонах харчування регбістів є наявні прості вуглеводи (кондитерські вироби: булочки, кекси, торти, печиво, тістечка, цукерки тощо). У раціонах регбістів, на жаль, недостатньо овочів та фруктів.

Висновок. Встановлено: харчування юних спортсменів є нераціональне; значне відхилення за усіма харчовими нутрієнтами (білки, жири, вуглеводи); відсутність більшості продуктів харчування в раціонах (м'ясо, риба, молоко).

Отже, таке нераціональне харчування може негативно вплинути на фізичний розвиток і працездатність юних спортсменів-регбістів.

Список використаних джерел

1. Гусак В. В., Палічук Ю. І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115.

2. Квасниця О., Тищенко В. Річний макроцикл підготовки у регбі-15. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти.* 2024. № 1. С. 80–84.

3. Регбі, регбі ліг : навч. прогр. для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / С. М. Дасюк, А. А. Мартиросян, Н. М. Кондак, В. А. Калитенко. Київ, 2013. 86 с.