



УДК 612.3:796.333

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-РЕГБІСТІВ

**Ольга ПАЗИЧУК, Ростислав ГРИБОВСЬКИЙ,
Олександр ПАЗИЧУК**

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

Вступ. Змагальна діяльність є одним із найоб'єктивніших способів оцінювання рівня розвитку й підготовленості спортсмена й команди та їхньої результативності [1]. Як свідчать результати досліджень науковців, професійним гравцям у регбі потрібна спеціальна фізична підготовка для різних рівнів змагань. Доведено, що існує взаємозв'язок між фізичною підготовкою спортсменів і змагальною діяльністю як основою для прогнозування в більшості таких видів спорту, але він недостатньо вивчений саме в регбі-7 та регбі-15. Установлено, що на різних етапах підготовки регбіста спортивний результат значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей [2].

На сьогодні поглибленого вивчення потребує індивідуальний підхід, який має будуватися на комплексному вивченні усіх сторін підготовки спортсмена і його особливостей, що дасть змогу вплинути на спортивні результати [4]. Неабияке значення в підготовці спортсменів відіграє режим і раціон харчування.

Мета — вивчити показники харчового раціону спортсменів у регбі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури, педагогічні спостереження, соціологічний метод і методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі спортивної громадської організації РК «Сокіл», м. Львів.

Результати дослідження. Для дослідження харчового раціону, проведено анкетування 22 спортсменів-регбістів, віком 12–16 років. Установлено кількість приймачь їжі за добу: лише один спортсмен споживає їжу п'ять разів на день; чотири рази на день їжу споживають три спортсмени; 13 спортсменів споживають їжу тричі на добу; п'ять спортсменів споживають їжу лише двічі на добу, що звичайно є неприпустимим для спортсменів. Окрім того, спортсмени, які споживають їжу двічі на добу вказали, що пропускають таке важливе приймання їжі як сніданок, другий сніданок або підвечірок. Основне приймання їжі у них — обід і вечеря. На обід вони здебільшого обирають першу страву — борщ і супи, а на другу — макаронні вироби, картоплю, сосиски. На вечерю переважно страви повторюються з обіду і лише в одного спортсмена на вечерю додається каша. Основні продукти, які входять у їхній раціон, не є збалансованими. Аналізуючи ці страви, можна говорити, що спортсмен не добирає потрібної кількості харчових нутрієнтів. Через зменшення продуктів харчування зменшується і калорійність порцій, що згодом призведе до втрати енергетичних запасів і швидкого виснаження організму.

Якщо брати за основу харчового раціону вуглеводи, які власне і є головним постачальником енергії в організмі спортсмена, білки як будівельний матеріал і ліпіди, які забезпечують витривалість м'язової системи, то в цих спортсменів вуглеводи виключені повністю з раціону харчування. То ж для них рекомендуємо ввести в раціон харчування такі продукти: горох і бобові культури, крупи, зернові, овочі, фруктові соки. А також звернути увагу на різноманітність напоїв, оскільки спортсмени споживають лише воду то їхні раціони можна збагатити молоком і молочною продукцією (кефіром, йогуртом, ряжанкою). Це також допоможе забезпечити організм вітаміном D та Ca, що є важливим для спортсменів згаданого віку.

Інші вісім регбістів на обід віддають перевагу лише супам, п'ять регбістів обирають лише другі страви або гарніри, і лише невелика кількість осіб обирає комплексний обід. Варто також зазначити, що другі страви — це картопля і макаронні вироби, а на гарнір часто сосиски. То ж, для них рекомендуємо ввести в раціон білкові продукти, такі як: м'ясо птиці, рибу, зернові й бобові культури, яйця. Саме білки є нашим будівельним матеріалом, тому вони так важливі для юних регбістів.

Підвечірок — додаткове приймання їжі, якого дотримуються шість регбістів. Переважно на підвечірок вони обирають фрукти, хліб з маслом і ковбасні вироби. Двоє регбістів споживають на заміну фруктам йогурт.

За результатами тестування вечеряють усі спортсмени. Зокрема, три спортсмени споживають перші страви на вечерю (супи), а більшість обирає другі страви й гарніри. Обирають переважно такі страви, як картоплю, макарони, кашу на вибір й м'ясо курки чи свинини. Салат і ковбасні вироби обрали лише два спортсмени. Вечеря має бути збалансованою і не перевантаженою продуктами й стравами, оскільки від кількості порції та її вмісту залежить перетравлення такої кількості продуктів у шлунку, засвоєння й поживність.

Проаналізувавши цей раціон, можемо спостерігати дефіцит калорійності. То ж рекомендуємо регбістам, особливо під час тренувального процесу, урахувати те, що організм у разі фізичних навантажень втрачає насамперед глікоген, який утворюється з вуглеводів. Коли організм регбіста виснажується в процесі дня, то глікоген перетворюється в глюкозу. Саме глюкоза дає організму витривалість і працездатність, тому пропонуємо регбістам збагатити свій раціон харчування продуктами, які містять складні вуглеводи: овочі, різні крупи й хліб тощо.

Водночас, не слід забувати і про жири, які потрібні для раціону харчування. Особливо поживні є жири рослинного походження, які містяться в горіхах, насінні, рослинній олії тощо.

Отже, збалансованість раціону є одним із важливих компонентів фізичної підготовленості й витривалості регбіста. Вона дасть змогу підтримувати енергетичні витрати на потрібному рівні і дасть спортсменові хороший результат, особливо на тренуваннях чи змаганнях.

Список використаних джерел

1. Квасниця, О. (2023). Аналіз показників змагальної діяльності у стандартних і напівстандартних положеннях провідних збірних команд Європи з регбі -15. Спортивні ігри, (2(28), 53–60. <https://doi.org/10.15391/si.2023-2.05>
2. Квасниця, О. М., & Тищенко, В. О. (2022). Фізична підготовка як запорука досягнення високих спортивних результатів у регбі. Фізичне виховання та спорт, 2, 95-100.
3. Zemski, A. J., Slater, G. J., & Broad, E. M. (2015). Body composition characteristics of elite Australian rugby union athletes according to playing position and ethnicity. *Journal of sports sciences*, 33(9), 970-978.