

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2016**

<i>В. Пахомов, В. К. Шаверський</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	89
<i>Д. О. Петров</i> ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ, МЕТОДИКИ	93
<i>Ж. С. Полтавець, Ю. А. Попадюха</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПОШКОДЖЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	102
<i>М. І. Попадич, Г. П. Грибан</i> ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ	111
<i>В. В. Семеній, М. О. Сінліва</i> ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	115
<i>О. В. Сенюта, Х. Є. Шавель</i> ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ ТА РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ 16-20-РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФЕХТУВАННЯМ НА РАПРАХ, У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ	120
<i>І. Симон, В. К. Шаверський</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СТИЛЮ ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ В РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА	126
<i>М. О. Скочиляс, В. М. Костюкевич</i> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ	130

ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ ТА РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ 16-20-РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФЕХТУВАННЯМ НА РАПІРАХ, У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

О. В. Сенюта, Х. Є. Шавель

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Вивчено енергетичні витрати та раціон харчування 16-20-річних спортсменів, що займаються фехтуванням на рапірах, у відновному періоді.

Встановлено, що енергетичні витрати обстежуваних спортсменів, як хлопців, так і дівчат перебувають в межах встановленої гігієнічної норми. Потребує корекції раціон харчування хлопців-рапіристів за вмістом вітамінів В₁, А та магнію, дівчат-рапіристок – за вмістом магнію та заліза. Розроблено рекомендації щодо корекції раціону харчування під впливом занять фехтуванням на рапірах у відновному періоді.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Фехтування – вміння володіти холодною зброєю в умовах бою. Таке призначення фехтування у класичному його розумінні. У наш час фехтування – дуже цікаві змагальні поединки між двома бійцями, які намагаються «вразити» (доторкнутися, вколоти) один другого в потрібні місця, щоб набрати достатню кількість балів для виграшу. Це спорт, у якому головним аргументом є не лише май-

стерність, але й розум, честь, благородство та глибока повага до свого суперника. Фехтування – це краса та грація, естетика спритності, реакції та інтелекту.

Під впливом фехтувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості та навички, особливо швидкість, точність та координація рухів, активізуються всі основні життєво важливі функції [1].

Харчування – одна з основних біологічних потреб людини, бо саме через їжу організм пов'язаний з навколишнім середовищем. Правильне харчування є суттєвим фактором довголіття. Харчування – це один із важливих соціальних та біологічних факторів, що забезпечують життєдіяльність та здоров'я людини. Повноцінне щодо кількості та якості харчування поряд з іншими умовами соціального середовища забезпечує фізичну та розумову працездатність, витривалість, підвищує опірність організму до інфекційних та шкідливих фізичних чинників, тобто забезпечує оптимальний розвиток людського організму. Харчування – це головний фактор відновлення працездатності спортсменів [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж останніх років були проведені дослідження з питань фізичної підготовки фехтувальників (А. І. Хохла, М. М. Линець, І. Войтович, 2010 [5], передстартової підготовки кваліфікованих спортсменів у фехтуванні на основі застосування позатренувальних засобів (Г. О. Лопатенко, 2015) [3]; теоретичну підготовку фехтувальників (О. Р. Задорожна, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин, 2012) [2].

Нами не виявлено інформації, яка стосувалася б детального та різнобічного дослідження енергетичних витрат та раціону харчування спортсменів, що займаються фехтуванням на рапірах, у відновному періоді. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Мета дослідження полягала у визначенні енергетичних витрат та особливостей раціону харчування фехтувальників на рапірах віком 16-20 років впродовж відновного періоду.

Завдання дослідження:

1. Визначити енергетичні витрати 16-20-річних фехтувальників на рапірах у відновному періоді.

2. З'ясувати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування 16-20-річних фехтувальників на рапірах, його відповідність гігієнічним нормам впродовж відновного періоду.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, таблично-хронометражний метод, визначення хімічного складу та калорійності добового раціону харчування за допомогою меню-розгортки.

Дослідження проводилися на базі ФСТ «Динамо» дитячо-юнацької спортивної школи «Атлет» та кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури із залученням 20 фехтувальників-рапіристів віком 16-20 років.

Результати досліджень та їх обговорення. У відновному періоді (рис. 1) енерговитрати хлопців-рапіристів становили $4080,00 \pm 6,49$ ккал/добу ($p > 0,05$), дівчат-рапіристок – $3530,00 \pm 5,28$ ккал/добу ($p > 0,05$).

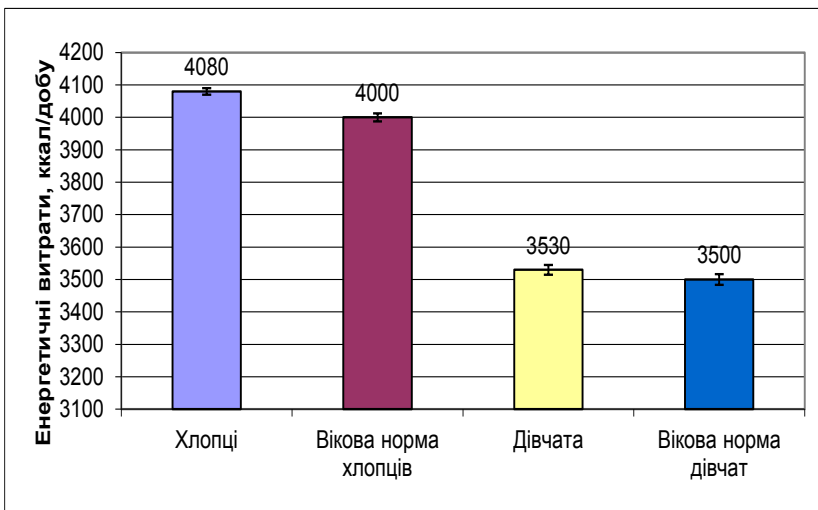


Рис. 1. Енергетичні витрати спортсменів-рапіристів 16-20 років у відновному періоді (n=20)

Результати оцінки хімічного складу та калорійності раціону харчування 16-20-річних спортсменів у відновному періоді представлені у таблицях 1 та 2. Раціон харчування хлопців-рапіристів (табл. 1) містив: білків 120 г/добу, що на 9% є нижче норми ($p>0,05$), жирів – 100 г/добу, що на 6% є нижче норми ($p>0,05$), вуглеводів – 490 г/добу, що на 7% нижче норми ($p>0,05$), калорійність раціону харчування становила 3885 ккал, що на 3% нижче норми ($p>0,05$), вміст у раціоні вітаміну В₁ був 2,2 мг, що на 18% є меншим встановленої норми ($p<0,05$), вітаміну А – 1,92 мг, що на 20% є меншим норми ($p<0,05$), вітаміну С – 125 мг, менше норми на 7% ($p>0,05$), кальцію – 1440 мг, на 7% нижче норми ($p>0,05$), фосфору – 2000 мг, що на 13% нижче норми ($p>0,05$), магнію – 400 мг, менше на 18% ($p<0,05$), заліза – 20 мг, менше на 13% ($p>0,05$). Отже, варто збільшити у раціоні харчування кількість споживання вітамінів В₁, А, а також магнію.

Таблиця 1

Хімічний склад та калорійність раціону харчування 16-20-річних хлопців-рапіристів впродовж відновного періоду (n=20)

	Біл-ки	Жи-ри	Вуг-ле-води	Ка-лор.	В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вікова норма	132	106	528	4000	2,7	2,4	135	1550	2300	490	23
Результат хлопців	120	100	490	3885	2,2	1,92	125	1440	2000	400	20
Відсоток відхилення	9	6	7	3	18	20	7	7	13	18	13

Дівчата-рапіристки у відновний період мали наступний вміст основних харчових речовин у своєму раціоні (табл. 3): вміст білка становив 100 г/добу (на 11% нижче норми) ($p>0,05$), жиру – 83 г/добу (на 8% нижче

норми) ($p > 0,05$), вуглеводів – 414 г/добу (на 8% нижче норми) ($p > 0,05$), калорійність раціону – 2954 ккал/добу (на 3% нижче норми) ($p > 0,05$), вітаміну В₁ 2,0 мг (на 13% нижче норми) ($p > 0,05$), вітаміну А – 1,9 мг (на 10% нижче норми) ($p > 0,05$), вітаміну С – 107 мг (на 7% нижче норми) ($p > 0,05$), кальцію – 1335 мг (на 5% нижче норми) ($p > 0,05$), фосфору – 1983 мг (на 6% нижче норми) ($p > 0,05$), магнію – 372 мг (на 24% нижче норми) ($p < 0,05$), заліза – 19 мг (на 17% нижче норми) ($p < 0,05$). Отже, варто збільшити у раціоні харчування кількість споживання магнію та заліза.

Таблиця 2

Хімічний склад та калорійність раціону харчування 16-20-річних дівчат-рапіристок впродовж відновного періоду (n=20)

	Біл-ки	Жи-ри	Вуг-ле-вод-ди	Ка-лор.	В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вікова норма	112	90	448	3050	2,3	2,1	115	1400	2100	490	23
Результат дівчат	100	83	414	2954	2,0	1,9	107	1335	1983	372	19
Відсоток відхилення	11	8	8	3	13	10	7	5	6	24	17

Висновки

1. Енергетичні витрати обстежуваних спортсменів впродовж відновного періоду підготовки достовірно не відрізнялися від вікових норм для спортсменів-рапіристів ($p > 0,05$).

2. Раціон харчування спортсменів-рапіристів потребує певної корекції: хлопцям-рапіристам варто збільшити у раціоні харчування кількість споживання вітамінів В₁ (пивні дріжджі, горох, арахіс, свинина, квасоля, геркулес, крупа гречана, хліб пшеничний, паростки пшениці, овес, фундук, печінка), А (печінка тріски, яловича, свиняча, масло вершкове, яйця, сметана).

на, а також магнію (морська капуста, вівсянка, квасоля, чорнослив, скумбрія, оселедець, гречка, хліб, петрушка), а дівчатам-рапіристкам варто збільшити у раціоні харчування кількість споживання магнію (морська капуста, вівсянка, квасоля, чорнослив, скумбрія, оселедець, гречка, хліб, петрушка) та заліза (печінка свиняча, яловича, язик, яловичина, ікра, чорнослив, горох, крупа гречана, хліб, яйця, яблука, груші, томати, абрикоси), оскільки вміст вказаних поживних речовин достовірно відрізняється від встановлених гігієнічних норм для фехтування, як виду спорту ($p < 0,05$).

Література

1. Веленский А. Искусство фехтования / А. Веленский. – М. : Феникс, 2006. – 160 с.
2. Задорожна О. Р. Теоретична підготовка фехтувальників : стан та перспективи наукових досліджень / О. Р. Задорожна, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин // Спорт та сучасне суспільство : матеріал. V відкритої студ. наук. конф. – К. : Інтер-Сервіс, 2012. – С. 12–15.
3. Лопатенко Г. О. Нові підходи до організації передстартової підготовки кваліфікованих спортсменів у одноборствах (на прикладі фехтування) / Г. О. Лопатенко, М. С. Косік, Н. А. Косік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – Вип. 4. – С. 33–38.
4. Свистун Ю. Д. Гігієна спорту : посіб для вищ. навч. закл. III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Львів : НФВ «Українські технології», 2012. – 214 с.
5. Хохла А. І. Фізична підготовки в системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки / А. І. Хохла, М. М. Линець, І. І. Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 339–345.