

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 2. С. 191–194.

9. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб.: Л. : ЛДУФК, 2014. 206 с.

10. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». К. : Міністерство освіти і науки України, 2010.

11. Рунова О. М., Бутилова А. В. Ознайомлення з природою через рух: інтегровані заняття: для роботи з дітьми 5–7 років. Х.: Ранок, 2007. 112 с.

12. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Дніпропетровськ: Дніпро, 2011. 221 с.

Ярмощик О.О., канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент
Дубовикова Т.М., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та охарактеризовано особливості раціонального харчування дітей, засоби оптимізації для тих, хто займається спортом. Розглянуто принципи дієти, докладні дані про витрати енергії, потреби в макро- і мікроелементах, а також рекомендовані стратегії харчування для підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: раціональне харчування, оптимізації, плавання, розвиток, здібності.

Постановка проблеми. Раціональне харчування - один з найважливіших чинників, які забезпечують гармонійний розвиток та здоров'я дитини. Харчування істотно впливає на розвиток мозку, інтелект та функціональний стан центральної нервової системи. Раціональне харчування підвищує стійкість організму дітей проти різних захворювань і сприяє зниженню дитячої смертності. У

дитячому віці воно має велике значення, оскільки, крім задоволення щоденних фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах, забезпечує процеси росту і розвитку дитячого організму. Кількісна недостатність та якісна неповноцінність раціону однаково негативно впливають на фізичний та нервово-психічний розвиток дітей.

У здійсненні мети виховання нової, всебічно розвиненої людини важлива роль належить основам оптимізації основ раціонального харчування.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Проблемам і особливостям раціонального харчування присвячено багато робіт таких авторів як: Дуденко Н. В. [2], Горюк П.І [8], Кручаниця М. І. [5], Столяр В.І . [10], Борисов В.В [1], Брич В.В. [4], Машин І. Р [7], Павлоцька Л. Ф. [9] та багато інших, де висвітлено поняття харчування та його принципи, поняття оптимізації та особливості фізіологічних потреб дітей.

Але при вивченні літературних джерел відзначається недостатня кількість повних і глибоких досліджень з питань впливу саме раціонального харчування на розвиток показників фізичних якостей дітей, які займаються плаванням.

Мета статті – проаналізувати науково-методичну літературу щодо впливу оптимізації раціонального харчування на дітей, які займаються плаванням .

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних наукових джерел, аналіз передового і практичного досвіду вчителів, тренерів та спеціалістів з фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Раціональне харчування - це своєчасне забезпечення організму доброякісною їжею, яка містить оптимальну кількість і в оптимальному співвідношенні харчові речовини, необхідні для його розвитку та функціонування.

Раціональне харчування слід розглядати, як одну із складових частин здорового способу життя, як один із факторів подовження активного періоду життєдіяльності [9].

При організації раціонального харчування потрібно дотримуватися чотирьох основних принципів:

1. Енергетична цінність харчового раціону повинна суворо відповідати енергетичним витратам організму людини.

2. Хімічний склад харчових раціонів повинен задовольняти фізіологічні потреби організму в харчових речовинах. Щоденно в певній кількості і в оптимальному співвідношенні до організму повинно надходити близько 70 харчових речовин, багато з яких не синтезується в організмі людини і тому є життєво необхідними. Оптимальне забезпечення організму цими харчовими речовинами можливе лише за умов різноманітного харчування. Раціон має забезпечувати оптимальне співвідношення між харчовими та біологічно активними речовинами.

При збалансованому харчуванні обумовлюються оптимальні кількісні та якісні взаємозв'язки між основними харчовими речовинами і біологічно активними речовинами (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами) залежно від віку, статі, характеру трудової діяльності та загального життєвого устрою. Найбільш вивчені і розроблені принципи збалансованості між білками, жирами та вуглеводами.

Принцип збалансованості забезпечують фізіологічні нормативи білків, жирів та вуглеводів. Оптимальним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами вважають 1:0,9:4,7. Це співвідношення має бути взаємозв'язане з потребами організму в енергії [1].

3. Харчування повинне бути максимально різноманітним.

4. Необхідно додержувати оптимального режиму харчування. Під режимом харчування розуміють кількість та черговість прийомів їжі протягом дня. Режим харчування змінюється залежно від основних принципів раціонального харчування, особливості виробничої діяльності. Додержання основних принципів харчування робить його повноцінним.

З сучасних позицій найбільш фізіологічно обґрунтованим є 3- та 4-разове приймання їжі протягом дня.

При 3- та 4-разовому харчуванні проміжки часу між прийомами їжі не перевищують 4-5 год., в результаті чого створюється рівномірне навантаження на травний канал, забезпечується оптимальна дія ферментів на їжу і найбільш повна її обробка повноцінними за травними властивостями соками.

Рациональне харчування повинне мати протисклеротичну та ліпотропну спрямованість, тобто бути таким, яке сприяє оптимізації жирового обміну та зниженню рівня холестеролу в крові. Це досягається підбором відповідних харчових продуктів.

У дітей у зв'язку з високою інтенсивністю процесів обміну основний обмін порівняно з дорослими людьми підвищений у 1,5-2 рази. Виходячи з цього, фізіологічні потреби дітей в енергії та харчових речовинах також вищі і з віком зростають [10].

Особливостями фізіологічних потреб дітей – плавців є:

Витрати енергії. Плавання-це вид спорту, який вимагає участі більшості груп м'язів. Інтенсивні тренування, які тривають від 1 до 2 годин, можуть збільшити витрати енергії на 20-40% в порівнянні з дітьми, які ведуть сидячий спосіб життя. Потреба в калоріях залежить від віку, статі, рівня фізичної активності та ваги: діти 8-12 років: 2000-2800 ккал в день, підлітки 13-16 років: 2500-3500 ккал в день.

2) Потреба в білку. Білок є основним будівельним матеріалом для м'язів і тканин, що особливо важливо для активно зростаючих дітей. Рекомендована норма споживання білка для дітей-плавців становить 1 г на 1,2-1,5 кг маси тіла.

Загальна потреба дітей у білку становить 13 % загальної потреби в енергії. Частка тваринного білка в харчових раціонах дітей повинна становити 50 % загальної кількості білка в раціоні.

У дитячому харчуванні необхідно враховувати якісні особливості білків. Загальновизнано, що потребам дитячого організму найбільшою мірою відповідає молочний білок, який містить усі незамінні амінокислоти.

У дитячому віці підвищена фізіологічна потреба організму в незамінних амінокислотах, які забезпечують нормальний перебіг процесів, зв'язаних з інтенсивним ростом та розвитком. У ранньому

віці, крім 8 незамінних амінокислот, незамінним є також гістидин, який у дітей до 3 років ще не може синтезуватися в необхідній кількості. Найбільша кількість білка та незамінних амінокислот міститься у: нежирному м'ясі (курка, індичка), рибі (особливо жирна - лосось, скумбрія), молочні продукти (сир, йогурт), яйцях, бобових (нут, квасоля, сочевиця) [4].

Жири в раціоні. Жири забезпечують організм незамінними жирними кислотами і є довгостроковим джерелом енергії. На їх частку має припадати 25-30% добової калорійності, при цьому упор слід робити на корисні жири — омега-3 і омега-6 (жирна риба, горіхи, насіння, рослинна олія, авокадо).

Залежно від віку потреби дітей в жирах коливаються від 53 до 104 г на добу. Оскільки жири використовуються для пластичних цілей, а також є розчинниками жиророзчинних вітамінів А і D, джерелом фосфоліпідів та ненасичених жирних кислот, то вони повинні бути в щоденному раціоні. Задоволення фізіологічних потреб дітей у вітамінах А та D, фосфоліпідах здійснюється за рахунок вершкового масла, молока, вершків та інших молочних продуктів, а також яєць [2].

Роль вуглеводів. Вуглеводи є основним джерелом енергії для тренувань і змагань. Нестача вуглеводів може призвести до зниження сили, швидкості та витривалості. Оптимальна норма споживання вуглеводів: 5-7 г / кг маси тіла при середньому навантаженні; до 10 г/кг маси тіла під час інтенсивних тренувань.

У харчуванні дітей важливе значення мають легкозасвоювані вуглеводи, джерелами яких є фрукти, ягоди та їх соки. Також джерелами вуглеводів виступають: цільні злаки (вівсянка, гречана крупа), хліб з цільнозернового борошна, овочі (морква, брокколі). Вони постачають глюкозу та фруктозу для потреб організму (зокрема для утворення глікогену). Процес засвоєння та використання глюкози у дітей проходить з більшою інтенсивністю, ніж у дорослих, тому їх фізіологічні потреби у вуглеводах становлять понад 55 % загальної потреби в енергії. В кількісному відношенні потреби у вуглеводах з віком зростають від 212 г до 485 г на добу [5].

Вітаміни та мінерали. У дітей в зв'язку з інтенсивними процесами росту фізіологічні потреби у вітамінах підвищені. Нестача вітамінів і мінералів може негативно позначитися на фізичній силі та імунитеті юних плавців.

Особливе значення в дитячому харчуванні мають вітаміни А і D, які впливають на процеси росту. Фізіологічні потреби у вітаміні А покриваються як за рахунок каротину, так і за рахунок самого вітаміну А. Фізіологічна потреба дітей у вітаміні А становить 1 мг, у вітаміні D - 100-400 МО. Однак повне задоволення фізіологічних потреб дитячого організму у вітаміні D не можливе лише за рахунок його надходження з їжею. Перебування дітей влітку і весною на відкритому повітрі сприяє його синтезу. Найбільшу кількість вітаміну D і А містять продукти тваринного походження, зокрема риб'ячий жир, печінка, яйця, молоко, сир; попередник вітаміну А - каротин — морква, помідори, абрикоси, капуста та листові овочі.

У дитячому харчуванні важливе значення має також вітамін Е, який істотно впливає на статевий розвиток організму. Крім того, вітамін Е сприяє накопиченню вітамінів А і D у внутрішніх органах і тканинах, а також стимулює процес перетворення каротину на вітамін А. Фізіологічні потреби дітей різного віку у вітаміні Е коливаються від 5 до 15 мг на добу. Значну кількість вітаміну Е містять зародки зернових продуктів, а також жовтки яєць та інші продукти [8].

Важливе значення для організму дітей має вітамін С, оскільки він впливає на процес синтезу колагену в судинах та кістках скелета. Потреба дітей у вітаміні С залежно від їх віку коливається від 40 до 80 мг на добу. Джерелом вітаміну С є свіжі фрукти та овочі. Найбільшу кількість його містять плоди шипшини, чорна смородина, цитрусові, хрін та інші свіжі продукти рослинного походження.

Для дитячого організму велике значення мають мінеральні речовини. Вони використовуються не тільки для пластичних цілей, а й сприяють нормальному процесу кровотворення, формуванню скелета, м'язів та інших тканин організму, забезпечують діяльність

залоз внутрішньої секреції, продукування гормонів, побудову клітин нервової системи, зокрема клітин головного мозку

Особливу увагу серед мінералів слід приділяти:

- Кальцій (молочні продукти, мигдаль);
- Залізо (м'ясо, гречана крупа, шпинат) ;
- Магній (горіхи, банани) [3].

Діти потребують підвищеної кількості кальцію для процесів мінералізації кісток скелета, тому необхідно систематично включати до харчового раціону молоко та молочні продукти, які містять легкозасвоюваний кальцій в оптимальному співвідношенні з фосфором та магнієм. Фізіологічна потреба дітей в кальції становить у віці 1-6 років - 800 мг, в 7-10 - 1000 мг, в 11-17 - 1200 мг на добу. На засвоєння кальцію в організмі впливає його співвідношення з фосфором та магнієм. Найсприятливішим є співвідношення кальцію з фосфором та магнієм 1:1:0,5.

Серйозною проблемою є забезпечення дитячого організму достатньою кількістю кровотворних мікроелементів - залізом, міддю, марганцем, кобальтом. Основний продукт дитячого харчування - молоко і молочні продукти - містять мало заліза і міді. Джерелами заліза у ранньому віці є яєчний жовток, м'який сир, каші з подрібнених вівсяних круп, фруктові соки, дещо пізніше - м'ясо, овочі, картопля, зернові продукти. Фізіологічна потреба дітей у залізі становить: у віці 1-5 років - 10 мг, в 6-10 років - 12 мг, для хлопчиків 11 - 13 та 14 - 17 років — 12 мг, для дівчаток 11 - 13 та 14 -17 років - 15 мг на добу; в міді - 1,5 -2,5 мг на добу; в марганці – 5-7 мг, в кобальті - 0,2-0,3 мг на добу. Найбільше легкозасвоюваної міді містять продукти тваринного походження — печінка, м'ясо, жовтки яєць, марганцю — зернові продукти, овочі, печінка, риба.

Для нормального росту та статевого розвитку дітей необхідний цинк. Фізіологічна потреба дітей різного віку у цинку становить 8-15 мг на добу. Цинк міститься в багатьох продуктах тваринного і рослинного походження [7].

5) Гідратація

Зволоження-важливий компонент здорового харчування. Під час плавання, навіть у водному середовищі, організм втрачає

велику кількість води через потовиділення. Рекомендується випивати 1,5 - 2 літри води в день, а під час інтенсивних тренувань — додатковий спортивний напій, що містить електроліти [4].

Принципи складання раціону для плавців є :

- Збалансованість за макронутрієнтами. Раціон юного плавця повинен складатися з: 55-60% вуглеводів - для отримання енергії; 15-20% білків - для росту і відновлення м'язів;

для забезпечення довгострокових енергетичних запасів-25-30% жирів.

- Дробове харчування. Рекомендується 5-6 прийомів їжі протягом 1 дня. Це забезпечує рівномірний рівень енергії протягом всього 1-го дня і запобігає надмірному навантаженню на травну систему.

- Харчування до і після тренування. Перед тренуванням потрібно вживати продукти, багаті вуглеводами (крупя, овочі) з низьким глікемічним індексом. Після тренування важливо швидко відновити запаси енергії за допомогою вуглеводів (фруктів, соків) з високим глікемічним індексом і білків (сир, яйця) [6].

Висновки. За даними літературних джерел та досліджень науковців у середньому шкільному віці створюються морфологічні та функціональні передумови для опанування практично будь-яким видом рухів, включаючи плавання також.

Оптимізація харчування дітей, що займаються плаванням, є необхідною умовою для досягнення високих результатів у спорті і підтримки здоров'я. Раціон повинен бути збалансованим, енергетично насиченим і враховувати потреби організму в періоди інтенсивного росту і фізичних навантажень. Комплексний підхід до харчування, що включає гідратацію і вітамінну підтримку, дозволяє юним спортсменам максимально розкрити свій потенціал розвитку.

Список використаних джерел

1. Борисов В. В., Долинний Ю. О. Основи раціонального харчування: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Краматорськ: ДДМА, 2017. 79 с.

2. Дуденко Н. В. Основи фізіології та гігієни харчування / за ред. Н. В. Дуденко та ін – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. 555 с.

3. Дієтологія «Роздільне харчування: міфи й реальність». Режим доступу: <http://dietology.ks.ua/rozdilne-harchuvannya-mify-j-realnist/>.

4. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.

5. Кручаниця М. І., Михайлович С. О., Розумик Н. В. Основи оздоровчого харчування: навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ, 2004. 200 с.

6. Машин І. Р. Раціональне харчування і здоров'я. К., 2000.

7. Мікроелементи та здоров'я: методичний посібник для роботи в лабораторії. / за ред. О. О. Коновалова, Г. П. Андрейко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 40 с.

8. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.

9. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Дмитрієвич Л. В. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 441 с.

10. Столяр В.І. Фізіологія та гігієна харчування К.: Здоров'я, 2000. 336 с.

Ярмошук О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Низелюк Б.В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У статті досліджено морфофункціональні характеристики футболістів високої кваліфікації. Підтверджено

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»