

7. Samokih I. Physical workability as the base of students' functional potentials / I. Samokih // Physical Education of Students, №6, 2016. P. 40-48. DOI:10.15561/20755279.2016.0605

8. Samokish I. Monitoring system of functional ability of university students in the process physical education / I. Samokish, A. Bosenko, O. Pryimakov, V. Biletskaya // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, Vol. 17, № 1, 2017. P. 75-80. DOI: 10.18276 / sej.2017.1-09

9. Samokish I. Monitoring capabilities of 7-10-year-old children during the learning process at school. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 19 (4), Art 372, 2019. P. 2453 – 2457. DOI:10.7752/jpes.2019.04372

## ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Громаковська Зінаїда Петрівна

старший викладач

Нікова Діана Руменова

студент групи НРІ-191

Одеський національний політехнічний університет  
м. Одеса, Україна

**Анотація:** Щоденний раціон спортсменів значно відрізняється від стандартного меню звичайної людини. Регулярні інтенсивні тренування потребують фізичної та психоемоційної витривалості, тому харчування повинно відповідати підвищеній спортивній роботоздатності, здатності до швидкого відновлення м'язових тканин та запасів глюкогена у крові та можливості заповнювати енергетичні витрати, наповнюючи організм вітамінами та корисними речовинами.

**Ключові слова:** вітаміни, вид спорту, білки, жири, вуглеводи, вода, мінеральні речовини.

Харчування спортсменів та його особливості залежать від виду спорту. Організація правильного харчування потребує оцінки позитивних та негативних якостей використаних продуктів та урахування стану організму людини. Спортивні навантаження відрізняються більшою інтенсивністю витрат енергії, наявністю кисневого голоду, більшим нервово-психічним напруженням. Все це впливає на витрату енергії та потребу в окремих харчових речовинах.[1] Навіть в одному й тому ж самому виді спорту величина енергетичних витрат може бути різноманітною у залежності від періоду тренування, ступеня тренуваності, стану погоди та інших умов.

Вид спорту	Кількість спалених калорій
Аеробіка(висока інтенсивність)	520 ккал/год
Аеробіка(низька інтенсивність)	400 ккал/год
Силові тренування	270-450 ккал/год
Велосипедний спорт (16 км/год)	385 ккал/год
Велосипедний спорт (8,8 км/год)	250 ккал/год
Біг (1 км за 6 хвилин)	750 ккал/год
Плавання	630 ккал/год
Теніс	415 ккал/год
Бадмінтон	370 ккал/год

**Харчування при інтенсивних тренуваннях.** Для того, щоб зберігати бадьорість, активність та працездатність при інтенсивних тренуваннях спортом необхідно приділяти особливу увагу відновленню сил, тобто правильно харчуватися.

Один з основних методів прискорення відновлення організму – це застосування дозволених фармакологічних препаратів та спеціалізованих продуктів харчування. Це виключно корисні речовини, у першу чергу:

1. Вітаміни
2. Гепатопротектори
3. Імуномодулятори
4. Адаптогени

Той факт, що вітаміни необхідні кожному, особливо людям, які активно займаються спортом, знають усі. Однак лише невеликій кількості людей відомо, що таке вітаміни, в яких продуктах вони містяться, як діють на організм, яке значення мають для здоров'я, які порушення виникають при їхньому дефіциті, яка потреба у вітамінах, коли та які необхідно приймати.

**Жиророзчинні вітаміни:** Вітамін А, Вітамін D, Вітамін Е, Вітамін К.

**Водорозчинні вітаміни:** Вітамін В1, Вітамін В2, Вітамін В3, Вітамін В6, Вітамін В12, Вітамін Вс, Вітамін С, Вітамін РР.

**Вітаміноподібні речовини:** Холін, Інозит, Оротова кислота, Пангамова кислота, Карнітин.

Дослідження, які були проведені вітчизняними спеціалістами, показали, що нестача вітамінів – поширене явище серед наших спортсменів. Так, за даними різноманітних авторів, незалежно від виду спорту недостатня забезпеченість вітаміном С помічена у 35-70% спортсменів, тіаміном – у 30-70%, рибофлавіном – у 15-40%, піродоксином – у 30-35%. Нікотиновою кислотою – у 10-35%.

**Мінеральні речовини.** Мінеральні речовини – це солі та іони солей, які містяться в організмі, необхідні для його існування та підтримують на нормальному рівні його функціонування. Багато спортсменів та любителів фізичної культури недооцінюють роль мінеральних речовин у харчуванні. [2] Під час навантажень знижуються запаси таких важливих мінералів:

1. Фосфор. Є важливою частиною джерела енергії (АТФ) в організмі, впливає на роботу скелетних та серцевих м'язів. Молекула АТФ (адезинотрифосфата) живе не більше 1 хвилини та постійно обновлюється, тому надходження фосфору дуже важливе. Отримати його можливо з риби, сиру, молочних продуктів, яєць та зернових культур.
2. Магній. Приймає участь в регулюванні рівня глюкози, синтезі білків та допомагає засвоєнню вітамінів, а також контролює рівень таких гормонів, як адреналін та кортизол. У великій кількості він міститься у свіжих овочах, горіхах, насінні кунжута.
3. Залізо. Міститься у м'ясі, фруктах. Воно сприяє утворенню гемоглобіну, які насичує м'язи та органи киснем.

При тяжких фізичних навантаженнях організм потребує велику кількість енергії, тому необхідно враховувати калорійність харчування.[5] При її нестачі організм починає використовувати жирові запаси, потім руйнувати м'язові волокна для того, щоб заповнити енергетичні втрати. Калорійність залежить від виду спорту та ваги спортсмена.

Акробатика, гімнастика, кінний спорт, бар'єрний біг, стрибки на батуті, стрибки у воду, стрибки з трампліну, тяжка атлетика, стрільба, фехтування, фігурне катання потребують 3500-4500 ккал для чоловіків та 3000-4000 ккал для жінок.

Біг на 400, 1500 та 3000 м, бокс, боротьба, гірськолижний спорт, плавання, багатоборство, спортивні ігри потребують значно більше кілокалорій: для чоловіків 4500-5500, а для жінок – 4000-5000.

Альпінізм, біг на 10 000 м, біатлон, велогонки на шосе, академічне веслування, ковзанки, лижні гонки, марафон, ходьба спортивна потребують від чоловіків 5500-6500 ккал, а від жінок – 4000-5000 ккал.

Як відомо, їжа – це єдине джерело енергії, необхідне для підтримання працездатності. Це справедливо як для початківців, так й для професіоналів. Необхідно пам'ятати про те, що організм потерпає від експериментів над собою.[6] Не варто переїдати, але в той самий час організм не повинен страждати від дефіциту поживних речовин, тим паче рідини. Для того, щоб отримати максимальний ефект від тренувань та виключити ризик знепритомніти, раджу ознайомитися із наступними порадами щодо харчування.

**Вода.** Так, під час та після тренувань дуже важливо поповнювати втрату води в організмі.[1] Для цього краще споживати негазовану мінеральну воду, натуральні соки або вітамінно-мінеральні напої. [5] Найбільш ефективним способом компенсування втрати рідини є поступове споживання рідини невеликими порціями по 25-30 мл під час тренування. Загальна кількість рідини, яку можна випити за тренування, складає 250-300 мл. Після тренування слід випити до 350-400 мл рідини.

**Їжа перед заняттям.** Деякі намагаються не споживати їжу перед тренуванням, проте це велика помилка. Приблизно за годину до заняття спортом необхідно поїсти. Калорійність цього прийому їжі повинна складати приблизно 200 ккал. Це може бути вуглеводна їда, наприклад, салат або шматочки фруктів. Якщо ви збираєтесь займатися інтенсивно, не завадить невелика кількість білків.

**Під час тренування.** Зазвичай, прийом їжі не передбачено під час тренування. Винятком складає ситуація, коли Вас зненацька охопило відчуття голоду. Однак якщо Ви збираєтесь на багатогодинну прогулянку на велосипеді, неодмінно візьміть із собою горіхи, вони дозволяють швидко відновлювати сили.

**Їжа після заняття.** Не варто відмовляти собі в їжі після тренування. Організму необхідно відновити втрати, у першу чергу, за рахунок вуглеводів. Також необхідно пам'ятати про значення білків та жирів для організму.

**Значення БЖВ (білків, жирів, вуглеводів).** Під час тренувань та спортивних змагань організм втрачає більшість корисних речовин. У першу чергу витрачається глікоген – речовина, яка утворюється з вуглеводів та запасається у великій кількості в крові, м'язах та печінці.[3] При виснажливих навантаженнях глікоген переробляється у глюкозу, в результаті чого підвищуються витривалість та працездатність. За цією ж причиною необхідно збагатити раціон складними вуглеводами (крупами, овочами, макаронними виробами, хлібом).[4] Їхня кількість може досягати 60% від загального добового раціону. Також безпосередньо після тяжких тренувань рекомендовано випити склянку соку із фруктозою або цукром. Для спортсменів цукор є важливим джерелом «швидкої» глюкози, яка перешкоджає виснаженню запасів глікогену.

Білки повинні складати 30% раціону як будівний матеріал та джерело необхідних амінокислот для утворення нових м'язових волокон, відновлення травмованих та заміни відмерлих тканин усього організму.[3] Спеціалізоване харчування для спортсменів містять переважно тваринні білки у вигляді нежирного м'яса птиці, яловичини, яєць, молочних продуктів. Рослинні протеїни містяться у горіхах, насінні, рослинній олії – у продуктах, які є джерелом поліненасиченого жиру.

Жири – такий самий необхідний компонент харчування, як й білки. Всупереч думці, що жири шкідливі для людини, їхня кількість не повинна перевищувати добову норму, також й не бути в дефіциті. Однак всупереч важливості жирів для організму, у раціоні спортивної людини їхня кількість повинна складати не більше 20%, так як вони повільно перетравлюються, що знижує працездатність організму.

#### ДЖЕРЕЛА

1. Скальний О.В. Основи здорового харчування : посібник із загальної нутриціології/ О.В.Скальний, І.А.Рудаков, С.В.Нотова, Т.І.Бурцева, В.В.Скальний, О.В.Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005р., ст. 93-105

2. Агаджанян Н.А. Хімічні елементи у середі існування та екологічний портрет людини/ Н.А.Агаджанян, О.В.Скальний, 1999 р., ст.34-39
3. Самсонов М.А. Довідник із дієтології/ М.А.Самсонов, А.А.Покровський. – М.Медицина, 1992 р., ст.345-356
4. Донченко Л.В. Безпека харчової продукції./ Л.В.Донченко, В.Д.Надикта. – М.:Харчпромвид, 2001р., ст.235-238
5. Мартинчик А.Н. Харчування людини(основи нутріціології)/ А.Н.Мартинчик, І.В.Маєв, А.Б.Петухов. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2002р., ст.467-471
6. Покровський А.А. Бесіди про харчування./ А.А.Покровський – М.: Економіка, 1986р., ст. 54-60

### **ЗНАЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Смолякова Ірина Дмитрівна**

к. пед. н., доцент

**Дімітрашко Євгенія Анатоліївна**

студент

Одеський національний політехнічний університет,

м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі окреслені ризики, які пов'язані із недостатньою фізичною активністю, зокрема студентської молоді. Визначено значення фізичної активності для здобувачів вищої освіти. Надані основні рекомендації щодо організації рухової активності в період навчання у ЗВО.

**Ключові слова:** рухова активність, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Однією з обов'язкових умов здорового способу життя та всебічного розвитку людини є достатня рухова активність. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують витрачення енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Сучасне життя досить комфортне та не потребує витрачання значних фізичних зусиль на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох здобувачів вищої освіти стає звичним, що стає чинником погіршення здоров'я та неуспішності в навчальній діяльності, бо постійне фізичне навантаження потрібне організму для його росту й розвитку.

**Мета.** Визначити ключові положення організації рухової активності для здобувачів вищої освіти.

#### **Завдання:**

1. Окреслити коло проблем, пов'язаних з руховою активністю населення.
2. Встановити основні правила організації рухової активності молоді.

Почнемо з того, що брак фізичної активності було визначено четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі (причина 6% смертей в усьому світі). Трьома факторами, що його випереджають, є високий кров'яний тиск (13%), вживання тютюну (9%) і високий рівень глюкози в крові (6%).

Надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5% глобальної смертності. При цьому, рівні фізичної не активності зростають у багатьох країнах зі значними наслідками для загального здоров'я людей у світі і спричиняють переважання таких захворювань, як