

УДК 378.016:664.162.8:[37.091.12:796-051

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.2.2>**Юлія ПАРИШКУРА**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Державний торговельно-економічний університет,
y.paryshkura@knu.edu.ua
ORCID: 0000-0002-8777-1726

Олексій НЕСТЕРОВ

старший викладач, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного,
oleksii.nesterov@tsatu.edu.ua
ORCID: 0000-0001-5016-6314

Олександр ПІДЛУЖНЯК

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Вінницький національний технічний університет,
apidluzhnyak@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7904-3761

Наталія ІВАНЮТА

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,
inv080862@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7362-9617

ЗНАННЯ ОСНОВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Метою даної роботи є актуалізація знань про раціональне харчування для майбутніх фахівців Фізичної культури та спорту у процесі опанування освітнього компонента «Спортивне харчування». Важливими аспектами для здобувачів І рівня вищої освіти є ознайомлення із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями спортивного харчування; впливом харчових добавок на організм і здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок незбалансованого харчування; специфікою харчування атлетів на різних етапах навчально-тренувального процесу та вдосконалення. Де основними завданнями є: визначення місця харчування у спорті та фітнесі; набуття знань про основні положення та завдання спортивного харчування, систему харчування, додаткового харчування, фармакологічних засобів.

Вивчення основ раціонального харчування та особливостей збалансованого харчування атлетів у залежності від рівня тренуваності, класифікації та етапу підготовки є важливим етапом підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура та спорт.

Мета роботи. Узагальнити відомості про основи раціонального харчування для майбутніх фахівців Фізичної культури та спорту, що розширить їх знання у галузі.

Методологія. Теоретичні основи фізіології, біохімії та гігієни харчування. Основи раціонального та збалансованого харчування.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, актуалізація.

Наукова новизна дослідження полягає у розкритті нагальності питань, що пов'язані із розумінням важливості знань про основи раціонального харчування атлетів та актуалізація цих знань для майбутніх фахівців Фізичної культури і спорту.

Висновки. Раціональне харчування є ключовим елементом для досягнення успіху у спорті та фітнесі. Воно забезпечує енергію для тренувань, сприяє відновленню після фізичного навантаження і покращує загальний фізичний стан та підтримує стан здоров'я атлетів.

Раціон повинен містити оптимальний баланс білків, жирів та вуглеводів. Білки допомагають відновлювати та будувати м'язову тканину, жири забезпечують енергію та живлять клітини, а вуглеводи є головним джерелом палива для мозку та м'язів.

Майбутнім фахівцям Фізичної культури та спорту важливо вміти ретельно планувати раціон перед, під час та після тренування для своїх учнів або клієнтів.

Ключові слова: основи раціонального харчування, знання про раціональне харчування, здобувачі освіти, спортивне харчування, навчання.

Yuliia PARYSHKURA, Oleksii NESTEROV, Oleksandr PIDLUZHNYAK, Natalia IVANYUTA. KNOWLEDGE OF THE BASICS OF RATIONAL NUTRITION FOR FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The work aims to update knowledge about rational nutrition for future specialists in Physical Culture and Sports in the process of mastering the educational component "Sports Nutrition". Important aspects for applicants of the first level of higher education are familiarization with the main components of food products, their importance for human health; the basics of rational nutrition, features of sports nutrition; the effect of food additives on the body and human health; diseases that arise from unbalanced nutrition; the specifics of nutrition of athletes at different stages of the training process and improvement. The main tasks are: determining the place of nutrition in sports and fitness; gaining knowledge of the basic principles and objectives of sports nutrition, nutrition system, additional sports nutrition, and pharmacological agents. Studying the basics of rational nutrition and features of a balanced diet for athletes, depending on the level of training, classification, and stage of training, is an important stage in the training of bachelors majoring in 017 Physical Culture and Sports.

Objective of the work. To summarize information about the basics of rational nutrition for future specialists in physical education and sports, which will expand their knowledge in the field.

Methodology. Theoretical foundations of physiology, biochemistry and nutrition hygiene. Fundamentals of rational and balanced nutrition.

Research task. Study of literary sources and their analysis, synthesis, comparison and contrast, interpretation, generalization, and updating.

The scientific novelty of the study is to reveal the urgency of issues related to understanding the importance of knowledge about the basics of rational nutrition of athletes and the actualization of this knowledge for future specialists in Physical culture and sports.

Conclusions. A healthy diet is key to achieving success in sports and fitness. It provides energy for training, promotes recovery from physical activity, and improves the overall physical condition and health of athletes.

The diet should contain an optimal balance of proteins, fats, and carbohydrates. Proteins help repair and build muscle tissue, fats provide energy and nourish cells, and carbohydrates are the main source of fuel for the brain and muscles.

It is important for future Physical culture and sports professionals to be able to carefully plan a diet before, during, and after training for their students or clients.

Key words: basics of nutrition, knowledge about nutrition, students, sports nutrition, training, fitness nutrition, sodium nutrition.

Постановка проблеми та її актуальність. Метою викладання освітнього компонента «Спортивне харчування» для здобувачів I рівня вищої освіти спеціальності Фізична культура та спорт є ознайомлення із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями спортивного харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок незбалансованого харчування; специфікою харчування атлетів на різних етапах навчально-тренувального процесу та спортивного вдосконалення.

Серед основних завдань слід зазначити наступні: визначення місця харчування у спорті та фітнесі; набуття знань про основні положення та завдання спортивного харчування, систему харчування, додаткового спортивного харчування та фармакологічних засобів.

Згідно з вимогами освітнього стандарту спеціальності 017 Фізична культура та спорт здобувачі вищої освіти повинні знати:

– основні поняття про харчування, теорії та методики спортивного і раціонального харчування спортсменів;

– основні принципи харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку фізичних показників розвитку організму;

– основи застосування добавок та різноманіття напоїв і сумішей у раціоні спортсмена;

вміти:

– визначати раціон харчування для основного (базового) обміну речовин та у залежності від фізичної активності та виду спорту;

– визначати уяву про структуру харчової піраміди та важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;

– визначати уяву про особливості харчування спортсменів у спекотному кліматі, під час змагань, на дистанції та під час відновлення;

– визначати продукти за харчовою цінністю та глікемічним індексом;

– готувати продукти харчування в залежності від підбору білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності;

– складати режим харчування у залежності від цілей навчально-тренувального процесу [2, 6, 8].

Вивчення основ раціонального харчування та особливостей збалансованого харчування атлетів у залежності від рівня тренуваності, спортивної класифікації та етапу підготовки є важливою частиною підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура та спорт.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Харчування у спорті та фітнесі відіграє таку ж важливу роль, як і тренування, адже регулярні інтенсивні навантаження на організм потребують високої кількості енергії, яка забезпечується споживанням належних нутрієнтів та вітамінів [2, 8]. Особлива увага

має приділятися режиму харчування, адже для оптимального функціонування організму важливо дотримуватися регулярності прийомів їжі та відповідного співвідношення макро- і мікроелементів. Адже, усім відоме правило: «20 % успіху займають тренування, а 80 % – харчування» є справді дійсним [6].

У харчуванні у спорті та фітнесі зазвичай виділяють дві форми:

– базове харчування: орієнтоване на задоволення всіх харчових потреб осіб, які активно займаються спортом або фітнесом, що забезпечує високий рівень здоров'я та працездатності;

– додаткове функціональне харчування, використовується для цілеспрямованого впливу на функції різних органів та систем організму, що допомагає посилити ефекти харчування, включаючи його оздоровчі властивості [1, 7].

Раціональне харчування сприяє поліпшенню стану здоров'я, забезпеченню його оптимального стану, що підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації [2, 8].

Мета роботи. Узагальнити відомості про основи раціонального харчування для майбутніх фахівців Фізичної культури та спорту, що розширить їх знання у галузі.

Методологія. Теоретичні основи фізіології, біохімії та гігієни харчування. Основи раціонального та збалансованого харчування.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, актуалізація.

Наукова новизна дослідження полягає у нагальності питань, що пов'язані із розумінням важливості знань про основи раціонального харчування спортсменів та актуалізація цих знань для майбутніх фахівців Фізичної культури і спорту.

Виклад матеріалу. Дисципліна «Спортивне харчування», як обов'язкова освітня компонента забезпечує оволодіння здобувачами вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура та спорт загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання. За відповідною освітньо-професійною програмою: Спортивний менеджмент (освітній ступінь бакалавр) запланована 6 кредитів ЄКТС.

Загальні компетентності, що формуються за освітнім компонентом «Спортивне харчування» забезпечують здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях професійної діяльності фахівця Фізичної культури та спорту; спеціальні компетентності – у здатності зміцнювати стан здоров'я людини шля-

хом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя у життєдіяльності та професії; програмні результати навчання – у вмінні застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати результати.

Системою забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти (сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015/ISO 9001:2015) Державного торговельно-економічного університету затверджено програму дисципліни, що містить 14 тем. У темі: «Теорія та практика раціонального харчування» розглядаються основи термінологічного апарату та нормативно-законодавчої бази України у сфері безпечності та якості харчових продуктів; теорія збалансованого харчування; теорія оптимального харчування; основні положення теорій харчування, їх аналіз у світлі розвитку науки про харчування; раціональне харчування, його визначення; принципи раціонального харчування: перший принцип раціонального харчування – баланс енергії (основний обмін, специфічно-динамічна дія їжі, витрати енергії на м'язову діяльність); другий принцип раціонального харчування – забезпечення потреби організму в основних нутрієнтах; третій принцип раціонального харчування – режим вживання їжі (регулярність харчування, дробність харчування упродовж доби, максимальне дотримання раціонального співвідношення нутрієнтів при кожному прийомі їжі, фізіологічний розподіл кількості їжі між її споживанням упродовж дня).

У спорті та фітнесі важливо ретельно планувати раціон перед, під час та після тренування. Перед тренуванням слід споживати легку їжу, багату вуглеводами, для забезпечення енергії. Під час тренування рекомендується пити воду для утримання оптимального рівня гідратації [6, с. 41]. Після тренування важливо споживати їжу, багату білками та вуглеводами, для відновлення м'язів та енергетичного поповнення.

Для досягнення максимальних результатів, необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування. Раціональне розподілення прийому їжі протягом дня допомагає підтримувати стабільний рівень енергії та оптимальну роботу організму атлетів (табл. 1).

Найбільш важлива складова збалансованого харчування осіб, які займаються спортом або фітнесом – це дотримання необхідної харчової цінності раціону. У новачків тренувальні навантаження протягом доби зазвичай менші, ніж у висококваліфікованих атлетів.

Таблиця 1

Приклад раціону харчування на день

Прийом їжі	Меню	Користь
Сніданок	Вівсяна каша з фруктами та медом	Забезпечення енергії на початку дня
Перекус	Грецький йогурт з ягодами	Підтримка здорової флори шлунка
Обід	Куряча грудка з овочами та коричневим рисом	Будівництво та відновлення м'язової тканини
Перекус	Фруктовий салат з горіхами	Постачання вітамінів та мінералів
Вечеря	Тунцевий стейк з овочами на грилі	Висока якість білків для нічного відновлення
Пізній перекус	Банан з мигдальним маслом	Збалансований джерело вуглеводів та здорових жирів

Джерело: Корзун В. Н. Гігієна харчування [6, с. 26]

Відповідно, вони витрачають менше сил та енергії, тому добова норма споживання білків знижується до 1,5–2 г/кг. Незалежно від спеціалізації та рівня підготовленості атлета, білки повинні забезпечувати 17 % від загальної калорійності раціону [5; 8].

Жири у раціоні повинні складатись на 80–85 % з жирів тваринного походження, а решту – рослинні олії. Ненасичені жирні кислоти, які містяться у рослинних оліях, є надзвичайно важливими для атлетів. Особливо важливо забезпечити достатню кількість ненасичених жирних кислот у їхньому раціоні, які зазнають тривалих інтенсивних навантажень, таких як біг на довгі дистанції, спортивна ходьба, велогонки, лижний спорт, функціональні тренування, тощо.

Вуглеводи у раціоні атлетів повинні складатись на 65 % з крохмалю (складні вуглеводи) і на 35 % з простих цукрів (цукор, глюкоза тощо) [3].

Калорійність раціону харчування атлетів зазвичай підбирається індивідуально за масою тіла, зростом та характером навантажень, і кожен вид рухової діяльності має свою специфіку у співвідношенні білків, жирів та вуглеводів. Але незмінними, у свою чергу, є загальні правила режиму харчування у спорті та фітнесі. Розподіляючи калорійність раціону протягом доби, враховують, коли відбувається основне навантаження, зазвичай основні тренування проводяться між сніданком та обідом.

Серед загальних порад денного раціону атлетів слід зазначити:

– Сніданок повинен бути висококалорійним (30–35 %), легкозасвоюваним, багатим на цукри, фосфор, вітамін С та речовини для підтримки нервової системи (варто уникати насичених жирів).

– Обід повинен становити 35–40 % від загальної калорійності та містити тваринні білки (м'ясо), вуглеводи та жири. Під час обіду слід споживати продукти, що повільно засвоюються та багаті на клітковину.

– Вечеря, яка має калорійність 25–30 %, спрямована на відновлення енергії та підготовку до майбутніх навантажень. Вечеря повинна сприяти відновленню білків і запасів вуглеводів [9-10].

Раціональне харчування у спорті та фітнесі визначає успіх тренувань та досягнення цілей фізичної форми, підкреслюючи важливість балансу харчування та індивідуалізації раціону для оптимальних результатів [3; 7]. Відповідно підібране харчування не лише забезпечує необхідну енергію, а й сприяє відновленню організму та підтримує його функціональність [1; 6].

Висновки. Раціональне харчування є ключовим елементом для досягнення успіху у спорті та фітнесі. Воно забезпечує енергію для тренувань, сприяє відновленню після фізичного навантаження і покращує загальний фізичний стан та підтримує стан здоров'я атлетів.

Раціон має містити оптимальний баланс білків, жирів та вуглеводів. Білки сприяють відновлювати та будувати м'язову тканину, жири забезпечують енергію та живлять клітини, а вуглеводи є головним джерелом палива для мозку та м'язів. Майбутнім фахівцям Фізичної культури та спорту важливо вміти ретельно планувати раціон своїх підопічних.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті знань про калорійність продуктів харчування та енергетичної потреби, цінності продуктів харчування для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у освітньому компоненті «Спортивне харчування».

Література:

1. Всеукраїнська електронна бібліотека. <http://youalib.com>
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.html>
3. Мазаракі А. А., Кравченко М. Ф. та ін. Технологія харчових продуктів функціонального призначення. Навчальний посібник. Київ : КНТЕУ, 2012. 116 с.
4. Міжнародні стандарти харчових продуктів. Codex Alimentarius Standards URL: <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/standards>
5. Наукова бібліотека імені М. Максимовича http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829
6. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник. Київ : видавничий центр КНТЕУ, 2003. 236 с.
7. Орлова Н. Я. Фізіологія та біохімія харчування : підручник. Київ : КНТЕУ, 2001. 248 с.
8. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Левітін Є. Я. Фізіологія харчування. Практикум : навчальний посібник. Суми: Унів. кн., 2016. 151 с.
9. Фітнес-тренер Владислав Литвин. <http://surl.li/lnbmo>
10. Фітнес-тренер Дмитро Глебов. <http://surl.li/lnblla>