

## ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ

Вінницький національний технічний університет

### Анотація:

*Стаття розкриває нагальні питання, що пов'язані із розумінням важливості знань основ раціонального та збалансованого харчування.*

**Ключові слова:** основи раціонального харчування, знання про раціональне харчування, спортивне харчування, фітнес харчування, навчання.

### Abstract:

*The article reveals pressing issues related to understanding the importance of knowledge of the basics of rational and balanced nutrition.*

**Keywords:** basics of nutrition, knowledge about nutrition, students, sports nutrition, training, fitness nutrition, sodium nutrition.

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].

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.

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. 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, білки повинні забезпечувати 17 % від загальної калорійності раціону [5; 8].

Збалансованим харчування вважається тоді, коли в ньому закладено оптимальні співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних вплинути на організм з максимальною користю. Збалансованість харчування досягається завдяки його різноманітності. Повсякденна їжа повинна містити в достатній кількості та оптимальному співвідношенні всі необхідні для організму речовини.

Для побудови та відновлення клітин і тканин, нормального перебігу процесів обміну речовин необхідно близько 70 хімічних сполук, що містяться в харчових продуктах. Це незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), вітаміни, значна кількість мінеральних речовин та біомікроелементів. У разі вживання одноманітної їжі або при незбалансованому харчуванні, обмін речовин порушується, що своєю чергою негативно впливає на різні процеси в організмі, зокрема порушуються пристосувальні реакції [11; 12].

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 повинні складатися на 65 % з крохмалю (складні вуглеводи) і на 35 % з простих цукрів (цукор, глюкоза тощо) [3].

Калорійність раціону харчування 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 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), углеводи 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].

Рациональне 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

Рациональне 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.

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.

Фахівцям з фізичної культури та спорту важливо вміти ретельно планувати раціон перед, під час та після тренування для студентів, що займаються спортом та фітнесом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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  
URL: [http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc\\_id=706829](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/lnbla>
11. Рациональне харчування студентів. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2021/paper/view/11940/9977>
12. Парашкура Ю., Нестеров О., Підлужняк О. І., Іванюта Н. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2024. №2(61). С. 10-14.

**Підлужняк Олександр** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua](mailto:pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua)

**Дячинський Дмитро Євгенійович** – студент ФМІБ, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [dimon112003zaz12@gmail.com](mailto:dimon112003zaz12@gmail.com)

**Pidluzhniak Oleksandr** – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: [pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua](mailto:pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua)

**Dmytro Evgeniyovych Dyachynsky** - student of FMIB, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [dimon112003zaz12@gmail.com](mailto:dimon112003zaz12@gmail.com)