

визначення "фітнес", у його різних загально визначених значеннях: «культура», «студенти», «фізичне виховання», до функціональних належать програми та технології на основі засобів рекреації, оздоровчої фізичної культури та масового спорту; до підсумкових, що відображають ефективність процесу формування фітнес-культури студентів, критерії відповідності принципам здорового способу життя, рівень фізичного стану, фізкультурну освіченість, спортивну кваліфікацію тощо.

Таким чином, фітнес є досить складним, багатовекторним соціальним явищем, яке слід розглядати як процес та результат формування тілесного вдосконалення студентської молоді, як взаємозв'язок матеріальних і духовних цінностей, як продукт фізкультурно-оздоровчої діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И.Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2012. – 228 с.
2. Дубинська О.Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: [монографія] / О.Я.Дубинська, Н.В. Петренко. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – 566 с.
3. Усачев Ю.А. Основы формирования тезауруса фитнес-культуры студентов / Ю.А.Усачев // Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2015. – Випуск 3К (56). – С. 364– 367.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

### **СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА НУТРИЄНТНА ПІДТРИМКА ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ**

*Л.Б. Волошко<sup>1</sup>, Г.М. Бойко<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Український центр з фізичної культури і спорту для осіб з інвалідністю  
«Інваспорт»  
larisa.voloshko@ukr.net*

*<sup>2</sup>Полтавська обласна дитячо-юнацька реабілітаційно-спортивна школа  
інвалідів  
galka87u@gmail.com*

Annotation. Sports nutrition involves the inclusion in the diet of biologically active supplements, nutraceuticals and food concentrates, which are designed for people who are actively involved in sports. Sports nutrition is designed to improve sports performance, in particular, to increase strength, endurance, and increase muscle mass. The article briefly describes the main types of sports nutrition and their physiological significance.

*Key words: physical activity, sports nutrition, balanced*

*nutrition.*

Фактор харчування є одним з основних у досягненні спортивних результатів та збереженні здоров'я спортсменів поряд із методичними та психологічними аспектами спортивної підготовки. Актуальною проблемою є науково обґрунтоване застосування спортивного харчування з урахуванням віку, статі, виду спорту, синергічного впливу окремих його компонентів на метаболічні процеси в організмі спортсменів.

Спортивне харчування передбачає включення в раціон біологічно активних добавок, нутрицевтиків та харчових концентратів, які розроблені для людей, що активно займаються спортом, і призначені для покращення спортивних показників, зокрема, для підвищення сили та витривалості, збільшення м'язової маси. Спортивне харчування розробляється, виготовляється на основі даних наукових досліджень у різних галузях (фізіології, дієтології, біотехнології) та традиційно поділяється на протеїни, гейнери, амінокислоти [1].

Особливе значення в харчуванні спортсменів мають протеїни. Питома вага білків тваринного походження в раціонах харчування спортсменів повинна коливатись у межах 55-60% від їх загальної кількості. Для спортсменів із відносно низькими енергетичними потребами споживання білка повинне становити 0,8-1,0 г на кг. Для видів спорту, що потребують підвищеної витривалості, рекомендується співвідношення 1,2-1,6 г на кг, а в силових видах спорту 1,8 г на кг [3].

Протеїни у спортивному харчуванні поділяються на швидкі (сироваткові) й повільні. Швидкі (сироваткові) протеїни – це білки із високою швидкістю засвоюваності. Сироватковий протеїн підходить для набору м'язової маси, оскільки швидко створює високу концентрацію амінокислот у крові та м'язах, а також стимулює виділення інсуліну, прискорює утворення та оновлення клітин, тканин та м'язових структур. Сироватковий протеїн дає пул амінокислот через 30 хвилин після вживання та протягом всього періоду його "перетравлення".

Повільні протеїни – це білки, що мають низьку швидкість засвоюваності у шлунково-кишковому тракті. До повільних протеїнів зазвичай відносять казеїн, порція якого може засвоюватися до 8 годин після вживання, а також соєвий протеїн, харчові рослинні білки. Ці види білка мають низьку біологічну цінність, неповноцінний амінокислотний склад, отже, повільніший ефект для набору м'язової маси, тому можуть використовуватися як допоміжні [2].

Другим основним видом спортивного харчування є гейнер – білково-вуглеводні суміші, в які можуть додавати креатин, вітаміни, мікроелементи, амінокислоти та інші інгредієнти. Головна функція гейнера – збільшення маси тіла та швидке поповнення

енергетичних запасів. Людям, схильним до набору жирової тканини, гейнер вживати не рекомендується.

Амінокислотні комплекси, як вид спортивного харчування, відрізняються за складом, співвідношенням амінокислот і ступенем гідролізації [2]. Проте, існує думка, що амінокислотні добавки не такі бездоганні, і людський організм може засвоїти лише певну кількість амінокислот із кишечника за певний термін, у той час як такі комплекси дають їх досить багато в короткий проміжок часу.

Важливою складовою спортивного харчування є омега 3 та вітамінно-мінеральні комплекси. Використання вітамінно-мінеральних комплексів, спеціалізованих БАД у спорті вищих досягнень є ефективним, але допоміжним методом підтримки спортивної форми. Варто також зазначити, що не завжди спортивне харчування сприяє покращенню якості та тривалості життя, зокрема, спортсмени, які займаються важкою атлетикою, при надмірному вживанні спортивного харчування та добавок, можуть завдати шкоди здоров'ю.

Отже, прийом спортивного харчування спрямований насамперед на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили та витривалості, збільшення маси м'язів, нормалізацію обміну речовин, зміцнення здоров'я, досягнення оптимальної маси тіла. До вибору спортивного харчування слід ставитися з особливою ретельністю для того, щоб уникнути негативних наслідків. Спортивне харчування є лише відмінним помічником у раціоні спортсменів, але ніяк не може замінити раціонального харчування з якісним набором продуктів.

#### Список використаних джерел

1. Волошко Л.Б., Бойко Г.М. Нутриціологічне забезпечення підготовки спортсменів. Наукові та освітні трансформації в сучасному світі: зб. матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (Чернігів, 15 липня 2021 року) / Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій, Чернігів. Суми: ТОВ НВП "Росток А.В.Т.". 2021. С. 384-386.
2. Киселевич А., Пазичук О. Особливості забезпечення харчування спортсменів. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С.149-153.
3. Питание в системе спортивной подготовки спортсменов / под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. К.: Олимпийская литература, 1996. 223с.