

під час тренування не можна затримувати дихання. Річ у тім, що під час вдиху посилюється внутрішньочеревний і артеріальний тиск і збільшується навантаження на серцево-судинну систему.

При виконанні вправ на розвиток гнучкості, розслаблення або розтягнення м'язів варто виконувати на видиху, а повернення у вихідне положення – на вдиху. Оптимальне дихання допомагає організму розслабитися, збільшити гнучкість. На довгому видиху слід максимально розслабити м'язи, вони стануть піддатливішими та м'якшими. Плутане дихання з постійними затримками або, навпаки, занадто часте дихання порушує рівний ритм рухів, а також ускладнює для організму координацію і не забезпечує достатню вентиляцію легенів.

Список використаних джерел

1. Борисенко В. Методи контролю в процесі занять фізичними вправами /В.Борисенко, К. Козерук, А. Денисовець, Ю. Козерук. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. № 5 (89). С. 23-29.
2. Козерук К. В. Силові види спорту для студентів нефізкультурних інститутів та факультетів/К.В.Козерук, В.П.Жула, О.А. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 185-188.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. К.: Здоровье, 1990. 176 с.
4. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

УДК 371.72

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ю.В. Паришкура, кандидат педагогічних наук, доцент

М.В. Шевченко, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: раціональне харчування, білки, жири, вуглеводи, організм людини, студенти-волейболісти.

Дотримання режиму харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та оптимальний обмін речовин. Збалансоване харчування передбачає чітку відповідність між енергією, що надходить із їжею та енерговитратами організму. Нажаль, найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, «перекуси» на ходу 1-2 рази на день. Ця категорія має значно більші розумові та нервово- психічні навантаження, значне напруження зорового апарату. Тому основною необхідністю є раціональне харчування один з основних фізіологічних чинників зміцнення та збереження здоров'я людини [1-2].

Проблеми харчування студентів впливають з особливостей режиму їх праці та відпочинку [3]. А при постійних заняттях фізичними вправами значно зростає потреба у поживних речовинах. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування потенційно здорових людей, тобто таке, що

забезпечує організм людини оптимальною кількістю поживних речовин та енергії відповідно до норм фізіологічних потреб організму людини із врахуванням статі, віку, фізичного навантаження, для характеру хвороби та її перебігу та інших факторів [2; 5].

Їжа є одним з тих важливих факторів оточуючого середовища, що сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній, психічній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю. «Ні переїдання, ні голод і ніщо інше не добре, якщо переступити міру природи», – казав Гіппократ [1]. Залежно від того, що ми їмо, таким будуємо свій організм, подібно – який будівельний матеріал використовується, таким і є дім.

Для оптимального розвитку організм людини потребує систематичного надходження майже 70 харчових компонентів, тобто ті, які організм сам не утворює, він отримує їх тільки з їжею [2]. Таку кількість цінних харчових компонентів мають різні продукти харчування: м'ясні, рибні, зернові, овочі, фрукти та інші.

Для різних груп населення існують спеціально розроблені норми фізіологічних потреб у харчових речовинах і енергії. Кількість прийомів їжі впливає на обмін речовин і функціональний стан організму. Самопочуття людини буває найкращим при 3-4 разовому харчуванні в день. Такий режим харчування є оптимальним [5].

Раціональне харчування насамперед має на увазі оптимальний режим харчування. Як було раніше повідомлено, час прийому їжі повинен бути чітко визначений і припадати на одні й ті ж години. Нерегулярний прийом їжі погіршує умови травлення і сприяє розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту. Не регулярно організоване харчування призводить до зниження працездатності, підвищення сприйнятливості до хвороб і, нарешті, до зниження тривалості життя. Енергія в організмі вивільняється в результаті процесів окислення білків, жирів і вуглеводів.

Білки – життєво необхідні речовини в організмі. Вони використовуються в якості джерела енергії (окислення 1 г білка в організмі дає 4 ккал енергії), будівельного матеріалу для регенерації (відновлення) клітин, утворення ферментів і гормонів. Потреба організму в білках залежить від статі, віку й енерговитрат, щоб скласти в добу 80-100 г, зокрема тваринних білків 50 г. Білки повинні давати приблизно 15 % калорійності добового раціону [1; 4].

До складу білків входять амінокислоти, які поділяються на замінні і незамінні. Чим більше білки містять незамінних амінокислот, тим вони більш повноцінні. До незамінних амінокислот відносяться: триптофан, лейцин, ізолейцин, валін, лізин, метіонін, фенілаланін, треонін [5].

Жири є основним джерелом енергії в організмі (окислення 1 г жирів дає 9 ккал). Жири містять цінні для організму речовини: ненасичені жирні кислоти, фосфатиди, жиророзчинні вітаміни А, Е, К. Добова потреба організму в жирах становить в середньому 80-100 г, у тому числі рослинні жири, повинні давати приблизно 35 % калорійності добового раціону. Найбільшу цінність для організму представляють жири, що містять ненасичені жирні кислоти, тобто жири рослинного походження.

Вуглеводи є одним з основних джерел енергії (окислення 1 г вуглеводів дає 3,75 ккал). Добова потреба організму у вуглеводах становить від 400-500 г, у

тому числі крохмалю 400-450 г, цукру 50-100 г, пектинів 25 г. Вуглеводи повинні давати приблизно 50% калорійності 10 добового раціону [2; 4].

Якщо вуглеводів в організмі надлишок, то вони переходять в жири, тобто надмірна кількість вуглеводів сприяє ожирінню.

Крім білків, жирів і вуглеводів найважливішою складовою раціонального харчування є вітаміни – біологічно активні органічні сполуки, необхідні для нормальної життєдіяльності. Нестача вітамінів призводить до гіповітамінозу (нестача вітамінів в організмі) і авітамінозу (відсутність вітамінів в організмі). Вітаміни в організмі не утворюються, а потрапляють з продуктами. Розрізняють водо- і жиророзчинні вітаміни [1-2].

Крім білків, жирів, вуглеводів і вітамінів в організмі необхідні мінеральні речовини, які використовуються як пластичний матеріал і для синтезу ферментів. Розрізняють макроелементи (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) і мікроелементи (Si, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, J, Ft, Si). Співвідношення білків, жирів і вуглеводів для людей середнього віку має бути (по масі) 1:1:4 (при важкій фізичній праці 1:1:5), для молодих осіб – 1:0,9:3,2.

Волейбол відрізняється від інших видів спорту саме тим, що має значні нервово-емоційні навантаження, велику кількість повторюваних рухів, які можуть викликати перенапруження окремих суглобів, зв'язок і групи м'язів. Для підтримання високого рівня функціональної готовності та для профілактики можливих травм, дуже важливе раціональне харчування студентів-волейболістів.

Середня калорійність раціону спортсмена визначається з розрахунку 65-70 ккал на 1 кг маси тіла, при цьому на білки повинно припадати близько 15 % калорійності, на жири 20-25 %, на вуглеводи 60-65 %. Безумовно, ці цифри орієнтовні. Вони уточнюються з урахуванням конкретного виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних особливостей організму [2].

Для підтримання великої сили м'язів та забезпечення їх відновлення, необхідна достатня кількість білка. Спеціалісти рекомендують від 1,5-1,8 до 2,4-2,6 гр. білка на 1 кг. маси тіла. Вживання вуглеводів повинно складати 9-10 гр., а жирів 1,8-1,9 гр. на 1 кг. маси тіла. Раціон повинен включати молоко та молочні продукти, рибу, яйця, різноманітні каші, овочі, фрукти. Обсяг їжі повинен бути незначним – 3-3,5 кг. на добу. Перед тренуваннями і матчами слід вживати висококалорійні і малооб'ємні добре засвоювані продукти.

Необхідно споживати більше вітамінів, особливо групи В, антиоксидантів (С, А, Е). Кількість вітамінів може бути збільшена в 4-5 разів. Слід дещо збільшити (порівняно з нормою) і вживання мінеральних речовин. Із біологічно активних речовин можна рекомендувати вітамінно-мінеральні комплекси, природні напої, що містять кофеїн, женьшень, лимонник, а при інтенсивних тренуваннях – білкові та білкововуглеводні добавки. Важливо дотримуватися питного режиму, не допускати виникнення відчуття спраги, вживати рідину невеликими порціями [1; 5].

Список використаних джерел

1. Афанасюк О. І. Принципи раціонального харчування [Текст] / О. І. Афанасюк, О. О. Яковець. Новості медицини и фармації : всеукр. спец.мед.-фармац. изд. 2018. № 1. С. 12-13.
2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. 341 с

3. Козерук Ю.В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 139. Чернігів : ЧНПУ, Козерук Ю.В.В.В. Хлебурад, О.М. Дудоров. О.В. Качаровська //П. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт 2016. С. 76-79.
4. Орлова Н. Я. Фізіологія та біохімія харчування [Текст] : Підручник. Київ, 2001. 248 с.
5. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Чекальська Н. Раціональне харчування [Текст]. Les nouvelles esthétiques Україна. 2009. № 3. С. 42-45.
7. Швець О. В. Здорове харчування населення – мета і задачі держави, суспільства та науки [Текст] / О.В. Швець, Ю.В. Єрмолова. Журн. практ. лікаря. 2008. № 5/6. С. 2-3.

УДК 371.72

АСПЕКТИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Паришкура Ю.В., кандидат педагогічних наук, доцент
В. А. Курдес, студентка
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: раціональне харчування, білки, жири, вуглеводи, організм людини.

Збалансоване (раціональне) харчування є необхідною складовою здорового способу життя та довголіття. Недотримання базових правил скорочує тривалість життя та провокує появу захворювань різного типу. Поширеність надмірної маси тіла та ожиріння вже сягнуло в Україні небезпечної межі. Понад 50 % українських чоловіків і жінок мають надмірну масу тіла або ожиріння. Збалансоване харчування допоможе вберегтися від багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних, які є першою причиною смертності в Україні та світі [1; 4].

Збалансованого харчування, як зазначається на офіційному сайті Міністерства охорони здоров'я, є необхідною умовою формування здоров'я та працездатності, сприяння активності протягом життя. Існує дискусія щодо підходів до кратності споживання їжі. Фахівці рекомендують двох, трьох, чотирьох і навіть 6 разів прийоми їжі. Основою організації збалансованого харчування повинно стати: складення власного раціону як основи раціонального підходу до культури харчування, розрахунок калорій; ведення щоденника харчування, наявність перекусів протягом дня та їжа з собою [2-3].

Однією з актуальних проблем сучасності, яка дозволяє не тільки зберегти здоров'я людини, а й запобігти розвитку супутніх захворювань є профілактика надлишкової маси тіла. Проблема розвитку надлишкової маси тіла актуальна не