

УДК 796.4:613.2

Гришина М. М.¹, Бикова Г. В.²

¹ студ. гр. ФІТ 1-5 «Державний торговельно-економічний університет»

² доц., канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Раціональне харчування є науково обґрунтованою системою забезпечення організму необхідною кількістю енергії та поживних речовин для підтримання оптимальної життєдіяльності. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), енергетична цінність добового раціону повинна становити в середньому 2000–2500 ккал для жінок і 2500–3000 ккал для чоловіків залежно від рівня фізичної активності. Оптимальне співвідношення макронутрієнтів у раціоні має складати: білки — 15–20 %, жири — 25–30 %, вуглеводи — 50–55 %. Порухення цього балансу може призвести до зниження витривалості, сповільнення відновлення м'язових волокон і порушення метаболічних процесів. Саме тому у програмах фітнес-тренувань та освітніх курсах зі здорового способу життя важливо формувати уявлення про науково підтверджені норми харчування [1].

У системі сучасного освітнього середовища України все більше уваги приділяється створенню здоров'язбережувальних умов. Згідно з Концепцією «Нова українська школа» та Стратегією розвитку фізичного виховання і спорту до 2032 року, одним із пріоритетів є формування навичок здорового харчування серед дітей та молоді. Дослідження Інституту громадського здоров'я ім. О. Марзєєва показало, що понад 68 % школярів споживають недостатню кількість овочів і фруктів, а 54 % — надмірну кількість солодких напоїв. Впровадження систем шкільного харчування, узгоджених із вимогами МОЗ, передбачає збільшення споживання клітковини, зменшення вмісту солі до 5 г на добу та обмеження доданого цукру до 10 % загальної калорійності. Ці заходи спрямовані на профілактику ожиріння, цукрового діабету та серцево-судинних захворювань серед дітей та молоді [2].

У контексті фітнес-тренувань раціональне харчування виступає базовим чинником підвищення ефективності занять. Згідно з даними Європейської федерації спортивної медицини, спортсмени, які дотримуються індивідуально розрахованого плану харчування, покращують показники витривалості на 12–18 % і скорочують час відновлення після інтенсивних тренувань на 25–30 %. Важливим є також правильний час прийому їжі — так

зване “анаболічне вікно” у перші 30 хв після тренування. У цей період рекомендовано споживати 0,3–0,4 г білка та 1 г вуглеводів на 1 кг маси тіла, що сприяє швидкому відновленню енергетичних запасів м’язів. Наприклад, післягодинний раціон може містити 200 г грецького йогурту з фруктами або 150 г курячого філе з гречкою — це забезпечує необхідне співвідношення макронутрієнтів для оптимального відновлення [3].

У професійному середовищі роль раціонального харчування у підтримці працездатності також має доказову базу. Дослідження Європейського агентства з безпеки та гігієни праці показало, що впровадження корпоративних програм здорового харчування знижує рівень хворобливих пропусків працівників на 27 % і підвищує продуктивність праці на 11 %. У великих компаніях, таких як Google або SAP, працівникам пропонуються збалансовані меню з урахуванням індивідуальних енергетичних потреб — це є прикладом практичної реалізації принципів здоров’язбереження [1]. В Україні подібний досвід впроваджується у межах державної програми “Активне покоління”, що спрямована на популяризацію фітнес-культури серед працівників освітніх і медичних установ.

Отже, раціональне харчування — це не лише індивідуальний вибір, а науково обґрунтований інструмент формування середовища, де активно впроваджується здоровий спосіб життя. Його інтеграція у систему освіти та професійної діяльності дозволяє знизити ризики хронічних захворювань, підвищити рівень фізичної активності та професійної ефективності населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рибак Л., Рефель В., Токовенко О. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15).
2. Гончар Г., Затуливітер А. Раціональне харчування спортсменів як основа здорового способу життя та підтримання належного рівня фізичної активності. SWorldJournal. 2023. № 19-03. С. 72–79.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.