

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

УДК 796.412:613.2

Бреус А.М.¹, Черняков В.В.²

¹ студ. гр. ФР-221 НУ «Чернігівська політехніка»

² канд. пед. наук, доц. каф. ФР, НУ «Чернігівська політехніка»

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ФІТНЕСІ

Сучасний фітнес, як частина системи фізичної культури, що динамічно розвивається, вимагає не лише застосування оптимізованого тренувального процесу, але й використання науково обґрунтованої системи харчування. Загальносвітова тенденція у фітнес-дієтології полягає у відмові від сильнодіючих фармакологічних засобів на користь комплексної системи харчування, збагаченої спеціалізованими харчовими продуктами та дієтичними добавками. Цей напрям отримав назву ергогенна дієтетика, головною метою якої є досягнення максимальних ергогенних ефектів, таких як зростання фізичної працездатності та поліпшення постанавантажувального відновлення [2].

Для ефективної організації харчування осіб, які займаються фітнесом, необхідно керуватися комплексом теоретичних підходів. Вибір конкретних принципів залежить від поставленої мети: від загального підтримання життєдіяльності до досягнення спеціалізованих фітнес-завдань. У цьому контексті розрізняють три основні рівні: раціональне харчування, здорове харчування та адекватне (спеціалізоване) харчування.

Сучасний підхід до харчування осіб, які займаються фітнесом, набув чіткої ергогенної спрямованості. Головна мета такого харчування – максимізація фізіологічних ефектів: зростання фізичної працездатності, оптимізація функціонального стану, прискорення відновлення після навантажень та досягнення ефекту суперкомпенсації. При цьому особлива увага приділяється гарантуванню безпеки та ефективності, що підтверджується обов'язковою антидопінговою експертизою та оцінкою доказової бази продуктів [2].

Особи, які регулярно займаються фітнесом, потребують суттєвої модифікації базового раціону порівняно з неактивним населенням. Оптимальне співвідношення макронутрієнтів (білки: жири:вуглеводи) встановлюється на рівні 1:0,8:4 (або до 1:0,8:5). Таке співвідношення обґрунтоване необхідністю збільшити споживання білка для компенсації м'язового катаболізму та стимуляції анаболічних процесів, а також

збільшити частку вуглеводів як основного джерела енергії для тренувального процесу. Водночас, споживання жирів рекомендується дещо обмежувати (зокрема, тваринного походження). Для ефективного відновлення м'язової цілісності та прискорення регенерації критичним є використання незамінних амінокислот з розгалуженим ланцюгом (комплекси ВСАА) та забезпечення організму підвищеною кількістю вітамінів і мінералів, які значно втрачаються з потом [1].

Проведений аналіз окремих досліджень харчового статусу засвідчує наявність суттєвих якісних дисбалансів у раціонах осіб, які займаються фітнесом. Зокрема, було зафіксовано надлишок загальних жирів та критично високий рівень холестерину (у деяких випадках понад 700 мг), що є серйозним ризиком для здоров'я [1; 2; 3].

Водночас, слід зазначити, що ефективність корекції ваги та оздоровчого ефекту залежить не стільки від самих тренувань, скільки від інтеграції фітнесу зі збалансованим харчуванням. Група жінок зрілого віку, яка поєднувала фізичні навантаження з раціональним харчуванням, досягла статистично значущої середньої втрати ваги 4,9 кг за три місяці, що було значно вище, ніж у групі, яка лише тренувалася. Це підкреслює пріоритетну роль дієтичної корекції [3].

Критичною проблемою, що обмежує стійкість результатів, виявився середній (недостатній) рівень мотивації до правильної харчової поведінки. Для вирішення цього завдання було використано модель соціально-просвітницького тренінгу, центральним елементом якої стала рольова гра «Дієтолог». Цей інструмент дозволяє особі взяти на себе активну позицію, оцінити власні недоліки харчування («Оцінка»), набутти практичних навичок корекції («Корекція», зокрема, через аналіз «Улюблених смачних продуктів») та сформуванню стійку, усвідомлену мотивацію, що є необхідною умовою для довгострокового успіху у фітнес-діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом Циганенко О.І., Хоменко І.М. та ін.; під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с.
2. Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. Ергогенні засоби в спорті: інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 76 с.
3. Черняков В.В., Титаренко В.І., Овчар С.А. Особливості збалансованого харчування під час занять оздоровчим фітнесом. Юність науки – 2024: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез доповідей XIV Міжнародної науково-практичної

конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 24-26 квітня 2024 р.): Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. С. 508-510.