

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Рудич В. О. студ.; Босько В. М. викл.
Сумський державний університет
vale_rudich@ukr.net

Вступ. Харчування, як форма забезпечення енергією молодого організму студента, має дуже велике значення для його здоров'я. Правильне харчування сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя, підвищенню працездатності і створює умови для адекватної адаптації до навколишнього середовища. Харчування спортсменів і студентів, які займаються спортом, має свої характеристики відповідно до зміни режиму дня, фізичної активності та навантажень на організм. Від того, наскільки правильно і якісно організовано харчування студента-спортсмена, залежить якість його навчальної та спортивної діяльності [2].

Для нормальної життєдіяльності організму необхідне збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікроелементів. Дуже важливо, щоб калорійність раціону відповідала енергетичним витратам організму в залежності від індивідуальних особливостей, таких як зріст, вага, вік и ступінь фізичного та емоційного навантаження.

Мета: визначити особливості харчування студентів, які займаються фітнесом.

Виклад матеріалу дослідження. Аналіз джерел [1;2], присвячених здоровому харчуванню, дозволив виокремити такі принципи харчування студентів, які займаються спортом, зокрема фітнесом: 1) відповідність енергетичної цінності раціону середньодобовим енерговитратам, залежних від віку, статі, характеру та інтенсивності фізичних навантажень; 2) збалансованість раціону відповідно до основних харчових та вітамінно-мінеральних речовин; 3) розподіл раціону протягом дня має бути чітко узгодженим з режимом тренувань. Раціон

харчування повинен мати іантистрессорну спрямованість для оптимізації обміну жирів, забезпечення оптимальних умов нормально функціонувати нервової системи.

Проведені на базі Сумського державного університету дослідження (грудень, 2016 р., 64 респондента) показали, що студенти, які займаються фітнесом, приділяють достатню увагу своєму харчуванню. Проте за результатами анкетування було виявлено, що через стреси, проблеми у особистому житті та інколи недостатню фінансову забезпеченість такі студенти можуть вживати легкозасвоювані вуглеводи та шкідливі жири, присутній також дефіцит вітамінів та мінералів. При оцінці якісного складу їжі цих студентів часто виявляється незбалансованість харчування за низкою основних компонентів: низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження та кальцію. У опитаних студентів виявлені такі порушення режиму харчування: 4,7% не снідають, 17,2% харчуються раз-двічі на день, близько 10% п'ють мало води. Значна кількість студентів вказують середній рівень вживання гарячих страв, пізній за часом прийом їжі перед сном, а також перед та після занять з фітнесу. Також у опитуваних спостерігаємо недосипання та недоїдання, що має негативний вплив на гарантії здорового харчування та дотримання здорового способу життя.

Висновки. Отримані дані дають можливість надати рекомендації для практичного здійснення принципів збалансованого харчування студентів. Слід спонукати до більш повної відповідності між енергетичною цінністю й якісним складом фактичних раціонів харчування й потребами в енергії й харчових речовинах.

Література

1. Арансон М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. [Электронный ресурс], 2001. – Режим доступа : http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/part_13.
2. Сапожникова О. В. Фитнес / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.