

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

Ністрян Д. У. стверджував: «Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини» [1].

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я.

Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку та збалансованого харчування. Для збереження здоров'я необхідне розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так як уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичні, психічні, соціальні і духовні) та оволодіння оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо-цілющими методами, сприятиме формуванню здорового способу життя.

Література:

1. Ортинський В. Л., Мельник Л. В. *Основи теорії здоров'я: навч. посіб.* Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 296 с.

УДК 613.2-025.17-056.24:796.012.1-048.32

*Гулько Т. Ю., ст. викладач,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Пахота Є., студент групи 402-ФС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ПОВНОЦІННОГО Й ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНІХ СПОРТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Для удосконалення спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому, чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена.

Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарата

спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів [1].

Постійно зростаючі вимоги до функціонального стану висококваліфікованих спортсменів під час тренувальних і змагальних навантажень обумовлюють необхідність своєчасного застосування відновлювальних заходів, а саме збалансованого харчування.

Перед тренерами спортсменів-інвалідів постає завдання:

1. Узагальнити досвід використання харчування як засобу відновлення.

2. Виокремити принципи збалансованого харчування.

3. Сформулювати умови застосування харчових продуктів у залежності від поставлених завдань спортсмену.

Раціональне харчування є необхідною передумовою успішної підготовки спортсменів протягом тренувального процесу та виступу на змаганнях. Воно характеризується оптимальним та збалансованим співвідношенням як між білками, жирами та вуглеводами, так і вітамінами й мінеральними речовинами. Крім того, харчування повинно бути адекватним, щодо характеру спортивної діяльності (виду спорту, періоду тренувального процесу, індивідуальним особливостям, рівню спортивної майстерності тощо) [2].

В сучасному навчально-тренувальному процесі проблемі збалансованого харчування приділяється значна увага, проте у панкратіоні даний чинник спортивної підготовки практично не враховується. У сучасному спорті рівень фізичних і психологічних навантажень досяг межі фізіологічних можливостей організму людини. Для адекватної та ефективної реалізації цих навантажень важливе значення має використання науково обґрунтованих раціонів, що включають спеціалізовані продукти харчування, біологічно активні добавки до їжі, вітамінізовані напої.

Методологія спортивної нутриціології заснована на вивченні потреб організму в основних харчових речовинах і енергії в залежності від виду спорту, кваліфікації, віку, статі, періоду підготовки, інших факторів, а також відповідному підборі продуктів і окремих нутрієнтів з урахуванням механізму їх дії на обмінні процеси [3].

У наш час активно розробляються недопінгові препарати на основі природної сировини. Біологічно активні речовини рослинного і тваринного походження найбільш «м'яко» і, разом з тим, ефективно підвищують працездатність і прискорюють відновлення після спортивних навантажень. Потреба панкратіоністів у вітамінах і мінералах така ж, як і в осіб, що не займаються спортом. Встановлено, що вміст калорій, вітамінів і мінералів в дієті панкратіоністів під час сезону нижче розподілу денної норми для енергії, білка, тіаміну, заліза, цинку, магнію і вітамінів А, С, В6.

Особливу увагу необхідно приділяти залізу і кальцію. Спортсменам підліткам загрожує підвищений ризик дефіциту заліза із-за швидкого зростання і підвищених вимог до енергії. Спортсмени повинні знати про гемінові і негемінові продукти – джерелах заліза – і як з користю включити їх в свою дієту під час сезону.

Згідно з теорією збалансованого харчування А. А. Покровського, харчовий раціон повинен бути збалансованим, оптимально враховувати характер обміну речовин. Положення теорії покладені в основу фізіологічних норм потреби в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах для різних груп населення. На її основі були розроблені різні харчові раціони.

Література:

1. Балакірева О., Дмитрук Д., Рябова М., Яременко О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків. К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. Вип. 3. 263 с.

2. Гулько Т. Ю. Оцінювання біомеханічних показників фізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання / Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал 2024. № 2(30), 2024. С. 1086–1096.

3. Гулько Т. Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти / Теорія і практика фізичної культури і спорту: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.), 2023. № 2/2023, С. 96–101.

4. Полька Н. С. Гігієнічна оцінка організації харчування загальноосвітніх закладів у сучасних умовах / Довкілля та здоров'я, 2006. № 3. С. 62–66.

УДК 378.147.011.2:613.01

*Гулько Т. Ю., старший викладач,
Національний університет*

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

У сучасних умовах суспільного розвитку зростає потреба у формуванні свідомого ставлення молоді до власного здоров'я. «Здоров'язбережувальна компетентність постає як важлива складова особистісного та професійного становлення студентів» [1]. Відтак, особливе значення набуває організація освітнього процесу з урахуванням