

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет**  
**«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Полтавський державний медичний університет**  
**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка**  
**Херсонський державний університет**  
**ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**  
**Akaki Tsereteli State University (Georgia)**  
**Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)**  
**Vilnius University (Lithuania)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:**  
**РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

*20 листопада 2024 року*

**Полтава**

**2024**

чіткої техніки і контролю над рухами, особливо під час приземлення. Тренуватися слід у просторому залі з матами для уникнення можливих травм.

Підсумовуючи, можна сказати, що: акробатика у хіп-хопі потребує уважного підходу до безпеки. Розминка, правильна техніка, поступове ускладнення рухів і підготовлений простір є ключовими для збереження здоров'я танцюриста. Дотримання цих рекомендацій дозволяє уникнути травм, забезпечуючи ефективний розвиток координації та майстерності в хіп-хопі.

Конюхова В.А., студентка  
спеціальності «Фізична терапія та ерготерапія»  
Гордієнко О.В., ст. викладач  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ**

Питання організації раціонального збалансованого харчування спортсменів залишається в центрі уваги спортивних фахівців.

Харчування – це потужний фактор підвищення працездатності і прискорення відновних процесів після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

Раціональне збалансоване харчування спортсменів має відповідати наступним вимогам:

- харчування повинно бути достатнім за кількістю і високим за якістю. Добовий раціон не повинен бути надто великим, але давати відчуття ситості і складатися з доброякісних продуктів, які легко засвоюються;
- для харчування спортсмена важливо різноманітно поєднувати рослинні та тваринні компоненти їжі;
- харчуватись слід в режимі, що відповідає загальним гігієнічним вимогам і в той же час у режимі пристосованому до умов тренування і змагань. Калорійність їжі регулюється при цьому відповідно до витрат енергії щодо даного навантаження;
- харчування спортсмена повинно задовольняти підвищену потребу у вітамінах і мінеральних речовинах.

З урахуванням специфіки спорту, обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень харчовий раціон спортсмена повинен складатись на основі чітких науково обґрунтованих рекомендацій.

Фахівці вважають, що близько 15-20 % загальної денної калорійності слід отримувати з білків. Природно, що вказане дозування вище дози рекомендованої медиками для нетренованої людини. Отже, щоб підвищити кількість споживаного білка, атлету доводиться знижувати кількість інших компонентів їжі. Як правило, для цього спортсмени знижують процентний вміст жирів в їжі.

На них приходиться до 40 % всієї енергетичної цінності вживаних продуктів харчування.

Вважається, що сполучення таких продуктів, як яйця, сир, молоко, м'ясо, риба та курятина здатні цілком задовольнити потреби в білках людей, що займаються фізичними вправами.

Сучасні атлети не задовольняються, як правило, тільки білками, які містяться в продуктах харчування. Для підвищення проценту вжитого білка також використовують різноманітні харчові добавки з чистими протеїнами та набором амінокислот.

При визначенні харчової цінності окремих продуктів і всього раціону харчування враховують не лише кількість, але й якість білків. З 20 амінокислот, які входять до складу білків, 8 є незамінними, тобто вони не утворюються в організмі і повинні надходити з їжею. Для повного засвоєння білків вміст в них амінокислот повинен відповідати певному співвідношенню, бути збалансованим. Нестача навіть однієї амінокислоти утруднює використання інших для синтезу власних білків.

Крім того, необхідно враховувати вміст вуглеводів в дієті. Забезпечення організму належної кількості вуглеводів при напружених тренуваннях не тільки зберігає запаси глікогену в м'язах та печінці, але й обумовлює захисний ефект по відношенню до білків.

Характеристика особливостей гігієнічних вимог харчового раціону спортсменів при високих фізичних навантаженнях і шляхи його корекції у цих випадках продуктами підвищеної біологічної цінності мають практичне значення для спортсменів та тренерів.

### *Література*

1. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / Кондратюк В.А., Сергета В.М., Бойчук Б.Р. та Ін. / За ред. В. А. Кондратюка. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2013
2. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
3. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.