

4. Озерова О.А. Методичні основи використання інновацій у тренувальному процесі спортсменів. – Київ: КНУБА, 2022. – 94 с.

5. Костюк В.П. Сучасні технології моніторингу підготовленості спортсменів // Науковий часопис НУФВСУ. – 2020. – № 5. – С. 115–120.

6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>

7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

8. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany, 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

9. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

10. Kokun O., Baranauskienė I., Shamych O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. Social Welfare. Interdisciplinary Approach, 8(1), 124-131. DOI: 10.21277/sw.v1i8.359. (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index).

11. Schmidt R. Motor Learning and Performance in Combat Sports. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. – 254 p. – Режим доступу: <https://us.humankinetics.com/products/motor-learning-and-performance-6th-edition> (дата звернення: 23.10.2025). [researchgate.net/publication/329777405](https://www.researchgate.net/publication/329777405)

УДК 796:613.2

Антонюк Оксана Анатоліївна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Савіна Марія Владиславівна,

*здобувач першого бакалаврського рівня, групи зФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ЕРГОГЕННА ДІЄТИКА І ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Ергогенна дієтика та збалансоване харчування для спортсменів базуються на правильному співвідношенні вуглеводів, білків та жирів для підтримки енергії, відновлення та загального здоров'я. Вуглеводи є ключовим джерелом

енергії, білки необхідні для відновлення м'язів, а здорові жири забезпечують довготривалу енергію та гормональний баланс. Крім того, важливо вживати достатньо води, вітамінів та мінералів.

Ключові компоненти дієтики це вуглеводи, джерело енергії: основне паливо для м'язів, особливо під час інтенсивних навантажень. Складні вуглеводи (цільнозернові, овочі, бобові) забезпечують стабільний рівень енергії. Частка в раціоні залежить від типу та інтенсивності навантажень. Білки це будівельний матеріал для росту, відновлення та ремонту м'язових тканин. Нежирне м'ясо, птиця, риба, яйця, молочні продукти, бобові, горіхи. Жири це довготривале джерело енергії, підтримка гормональної функції, засвоєння вітамінів. Перевагу слід надавати ненасиченим жирам (оливкова олія, авокадо, горіхи, жирна риба). Жири мають становити 20-35% від загальної калорійності раціону. До тренування споживайте продукти, що містять вуглеводи, щоб запастися енергією. Після тренування протягом двох годин після тренування важливо спожити продукти, що містять вуглеводи та білки для відновлення м'язів та поповнення запасів глікогену. Приклади прийомів після тренування: йогурт з фруктами, сендвіч з арахісовим маслом, смузі для відновлення м'язів, індичка на цільнозерновому хлібі з овочами.

Правильне харчування є фундаментом успіху для будь-якого спортсмена. Від збалансованого раціону залежить не тільки витривалість і сила, але й швидке відновлення після тренувань та змагань. У цій статті ми розглянемо ключові правила здорового харчування, які допоможуть спортсменам досягти максимальних результатів і зберегти відмінне самопочуття. Усім відомо, що для досягнення успіху потрібно не лише регулярно тренуватися, а й збалансовано та правильно харчуватися. Ваш організм повинен насичуватися корисними речовинами та вітамінами, щоб мати енергію для тренувань та активного способу життя. Якщо ви тільки розпочинаєте свій спортивний шлях, найкраще тренуватися з персональним тренером, тому що ви будете під постійним наглядом, він складе вам раціон харчування, який буде підходити саме вам та буде підтримувати вас, до ви не отримаєте бажаних результатів.

Макронутрієнти – це основні поживні речовини, які організм потребує у великих кількостях для забезпечення енергії та підтримки життєдіяльності. До них належать білки, жири та вуглеводи. Без них збалансоване харчування неможливе, тому що макронутрієнти створюють основу всіх метаболічних процесів в організмі людини та відповідають за деякі функції мозку, органів та м'язів. Співвідношення жирів, білків та вуглеводів індивідуальне: залежить від цілей, віку, чоловік ви чи жінка, скільки енергії витрачає щодня. Якщо в організмі буде недостатньо цих макронутрієнтів, це може значно відобразитися на вашій якості тренувань, можлива сонливість, втома та недостатня концентрація.

Навіть серед спортсменів дуже поширені деякі помилки та міфи, які можуть негативно впливати на їхню продуктивність та здоров'я, наприклад: Відмова від жирів: деякі спортсмени уникають жирів вважаючи, що вони шкідливі для здоров'я. Втім, здорові жири, такі як омега-3 та омега-6, є важливими для ефективного функціонування організму, включаючи здоров'я шкіри, мозку та зору. Недостатнє споживання води: гідратація – це ключовий аспект успішного тренування. Недостатня кількість рідини в організмі може призвести до дегідратації, зниження ефективності та збільшення ризику травм. Перекуси на ніч. Часті перекуси пізно ввечері можуть призвести до зайвої кількості калорій та неправильного сну, що може впливати на відновлення та регенерацію. Переїдання білком. Багато спортсменів вважають, що більше білка – краще. Однак перевищення рекомендованої дози білка може призвести до надмірного навантаження нирок, а також неефективного використання цієї енергії. Ігнорування індивідуальних потреб: кожен спортсмен має свої індивідуальні потреби щодо харчування, які залежать від типу спорту, інтенсивності тренувань, мети та особистих характеристик. Ігнорування цих потреб може призвести до неефективного харчування та недосягнення максимальних результатів. Споживання дуже малої кількості калорій. Часто люди вважають, що чим менше вони їдять, тим швидше можна схуднути. Це один з найпоширеніших міфів. Для того, щоб мати сили на тренуванні нам необхідна енергія, яку ми отримуємо з їжі. Калорійність денного раціону не повинна бути нижче норми, яка в кожного різна.

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що харчування відіграє дуже важливу роль для спортсменів. Заняття спортом без правильного та збалансованого харчування просто неможливе та не зможе правильно та з користю для вашого здоров'я привести вас до позитивних результатів. Важливо притримуватись рекомендацій, щоб ваші тренування приносили найвищу продуктивність. Важливо уникати найбільш поширених помилок, щоб підтримувати загальне здоров'я. Необхідно переглянути свої харчові звички та внести необхідні корективи для покращення спортивних показників. Почніть з простих змін, таких як додавання до раціону більше овочів, фруктів, здорових жирів та білків. Переконайтеся, що ви вживаєте достатню кількість води та дотримуетесь правильного режиму харчування перед, під час і після тренувань.

Для досягнення найкращих результатів, зверніться до дієтолога або спортивного нутриціолога, який допоможе вам розробити індивідуальний план харчування, враховуючи ваші особисті потреби та цілі. Консультація з професіоналом допоможе уникнути помилок, оптимізувати ваше харчування та досягти високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Burke L. Clinical sports nutrition / L Burke, V Deakin – Sydney; N Y McGraw – Hill, 2006 – 882 p
2. Cooking for Special Diets The Culinary Institute of America (CIA) – N Y : John Sons incorporated, 2014 – 370 p
3. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>
4. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>
5. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с. http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf
6. Красильник Ю.С. Психолого-педагогічна компетентність як складова педагогічної майстерності науково-педагогічного працівника / Ю.С. Красильник // Педагогічні науки : Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, № 1/2010. С. 12-24.

УДК 34.072:004.032

Аришук Тамара Миколаївна,

*викладач класичного фахового коледжу
Сумського державного університету;*

Кондратенко Наталія Миколаївна,

*викладач класичного фахового коледжу
Сумського державного університету*

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ПРАВОВИХ ДИСЦИПЛІН ЗДОБУВАЧАМ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Цінність правових знань не повинна обмежуватися лише підготовкою фахових юристів, адже їхнє значення проявляється насамперед у необхідності формування загальної правової грамотності всього населення України [2, с.75]. У повсякденному житті базові правові знання допомагають орієнтуватися в питаннях споживчих прав, фінансових зобов'язань, захисту персональних даних, укладення побутових договорів та відповідальності за їх порушення. Це створює підґрунтя для правової грамотності, що дає змогу приймати обґрунтовані рішення у типових життєвих ситуаціях і запобігати правовим ризикам.

У професійному контексті значення правової освіти для майбутніх технічних фахівців зростає багатократно. Їхня діяльність нерозривно пов'язана з укладанням і виконанням трудових, господарських та цивільно-правових