

Список використаних джерел

1. Градусов В. О., Лісянський В. К., Мельник А. К. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* № 6/2011. С. 26.
2. Радченко О., Швай О., Цюпак Ю. Дослідження результативності та стабільності виконання верхньої подачі м'яча у грі волейболістами команд різної кваліфікації. *Спортивні ігри*. 2023. № 4 (30). С. 47–57. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2023-4.05>
3. Радченко О. В., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я. Актуальні проблеми студентського волейболу в Україні. *Електронний науковий журнал «Спортивні ігри»*. 2020. № 3 (17). С. 82–90.

УДК 613.2:616-056.2

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН

Казакова Д. В.¹, студ.; Шиян О. В.², к. фіз. вих., доц.
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури
[1 dkazakova39@gmail.com](mailto:dkazakova39@gmail.com); [2 shiyana.olga@pdaba.edu.ua](mailto:shiyana.olga@pdaba.edu.ua)

Постановка проблеми. Здорове харчування (здорова дієта) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я, попереджає розвиток захворювань та сприяє здоровому довголіттю та омолодженню. Дотримання рекомендацій здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами є основою здорового способу життя та зменшує ризик хронічних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, гіпертонічна хвороба, інфекційні хвороби, онкопатології тощо. Регулярне споживання фруктів та овочів, горіхів, цільнозернових продуктів, клітковини, жирної морської риби та омега-3 жирних кислот, рослинного білку, оливкової олії знижує ризики багатьох хронічних захворювань та смертності від них [3]. Саме тому дослідження здорового харчування та його впливу на фізичний стан, є актуальною проблемою сьогодення.

Мета дослідження: дослідити особливості здорового харчування і його вплив на фізичний стан.

Результати дослідження. Здорове харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний фізичний і психофізіологічний стан організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища. Здорове харчування та фізична активність взаємодіють, створюючи комплексний підхід до досягнення довголіття та забезпечення нашому організму найкращого функціонування (рис.).



Рис. Здоровий спосіб життя це поєднання збалансованого харчування та фізичної активності

Коли ці два аспекти поєднуються, результат може бути надзвичайно корисним для нашого здоров'я. Здорове харчування надає нашому організму «паливо», необхідне для виконання фізичних вправ. Оптимальне харчування перед тренуванням допомагає покращити ефективність фізичних вправ, забезпечуючи належну кількість енергії та нутрієнтів для м'язів. Збалансована дієта після тренування сприяє відновленню м'язової тканини та запобігає перевтомі. У свою чергу, фізична активність підвищує калорійний обмін, допомагаючи підтримувати нормальну масу тіла та зменшувати ризик надлишкового ваги або ожиріння. Крім того, фізична активність сприяє поліпшенню обміну речовин, покращенню кровообігу та зниженню ризику серцевих захворювань та діабету. Системний підхід полягає в тому, щоб об'єднати правильне харчування та фізичну активність у щоденну рутину. Наприклад, після тренування важливо відновлюватися, споживаючи страви, що містять білки та вуглеводи. Правильний раціон допомагає забезпечити енергію для тренувань та підтримує здоровий склад тіла. Однак важливо пам'ятати, що комплексний підхід має бути індивідуальним. Здорове харчування та фізична активність, коли вони об'єднуються, стають потужними інструментами для досягнення довголіття та збереження якості життя. Вони допомагають зміцнити наше здоров'я, підвищити енергію та надати захист від численних захворювань. Регулярні фізичні вправи та збалансована дієта створюють основу для довгого та щасливого життя [1].

Здорове харчування повинне бути повноцінним, збалансованим та різноманітним. Щоб фізичний стан був у нормі, необхідно тричі на день вживати природні продукти що містять білки, жири і вуглеводи. З продуктами харчування люди отримують нові запаси енергії, життєво важливі речовини та воду, які забезпечують фізичний розвиток організму. Щоб бути бадьорим, повним сил, активним та мати нормальну працездатність харчуватися треба правильно і збалансовано [2].

Здорове харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний фізичний стан організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних та техногенних факторів, а також соціальних чинників навколишнього середовища. За визначенням «фізичний стан» – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує й розвивається. Фізичне стан – один з важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він обумовлений властивостями організму як біологічної системи. Організм складається з окремих елементів, які мають свої властивості, але сам організм у цілому характеризується інтегральними якостями [4].

Висновки.

1. Здорове харчування забезпечує правильний розвиток організму, а також фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

2. Харчування виступає важливим підґрунтям, від якого залежить формування здоров'я та здоровий спосіб життя.

3. Постійне залучення до занять фізичною культурою та дотримання здорового харчування гарантують людині гарний фізичний та психоемоційний стан.

Список використаних джерел

1. Гуліч М. П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старения и долголетия*. 2011. Т. 20 (2). С. 128–132.

2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання навчальний посібник центр учбової літератури. *Центр учбової літератури*. 2008. Т. 1. С. 254–258.

3. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування: підруч. для студентів технолог. спец. з напрямку «Харчова технологія та інженерія». *Здоров'я*. 2000. 335 с.

4. Циплян В. І. Гігієна харчування з основами нутріціології. *Всеукраїнське спеціалізоване видавництво медицина*. 1999. С. 255–257.