

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО  
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ**



**II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**22 березня 2024 року**



**Харків - 2024**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО  
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

## ЗБІРНИК ТЕЗ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

22 березня 2024 року

Харків – 2024

**УДК 796(063)**

**A43**

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

**Голова організаційного комітету:** *Баканова О.Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

**Організаційний комітет:** *Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач кафедри, Крамаренко В. І., старший викладач кафедри.*

**Редакційна колегія:**

**Баканова Олександра Феліксівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Рядова Ліліана Олегівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Крамаренко Валентина Іванівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Білоус Наталія Сергіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Єварницький Ігор Андрійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Єрмоменко Віталій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Кононенко Неллі Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Криворучко Світлана Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Самохін Олексій Олексійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Слободянюк Олег Вячеславович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Затверджено**

Вченою радою гуманітарно-правового факультету  
Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
(протокол № 6 від 12 березня 2024 року)

© Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», 2024

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

<b>Задорожня Д. С.</b> <i>Демотивуючі фактори формування здорового способу життя у молоді.....</i>	319
<b>Корнєва Ю. В., Василенко М. М.</b> <i>Потенціал дихальних вправ для корекції психоемоційного стану людей різного віку.....</i>	322
<b>Лукаsevич І. І., Склярoва Н. А., Забірченко Л. В.</b> <i>Екотрофологічні підходи до системи харчування спортсменів-вегетаріанців.....</i>	326
<b>Нікітенко Н. М.</b> <i>Проблема формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти.....</i>	329
<b>Омельченко Т. Г., Пилипчук К. М.</b> <i>Особливості харчування дівчат 17–18 років, які займаються фітнесом силової спрямованості.....</i>	334
<b>Пахота Є. С.</b> <i>Йога як метод оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....</i>	338
<b>Плaчиндa Т. С.</b> <i>Формування навичок здорового способу життя у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах сучасних трансформацій.....</i>	342
<b>Пустовойт Б. А., Дугіна Л. В., Ладика О. В.</b> <i>Фізична терапія пацієнтів при поєднаному ушкодженні колінного суглоба тріада турнера у післяопераційному періоді.....</i>	346
<b>Стрельникова Є. Я.</b> <i>Розвиток аматорського руху у волейболі міста Харкова в умовах сучасних викликів.....</i>	349
<b>Темченко М. В.</b> <i>Олімпійська освіта у неспортивних закладах вищої освіти.....</i>	352
<b>Терещенко Т. О., Книш Т. В., Семенко Д. Л.</b> <i>Реактивність організму школярів в умовах дистанційної форми навчання.....</i>	355
<b>Футорний С. М., Лисюк С. І., Гандей О. В.</b> <i>Управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій.....</i>	359
<b>Шепіда М. Р.</b> <i>Результати дослідження рухової активності у здобувачів вищої освіти.....</i>	363
<b>Шматова О. О., Гончарук Н. Л., Опaдько В. В.</b> <i>Сучасні аспекти управління процесом використання пластику в практиці спортивної індустрії.....</i>	369

**Лукаsevич І. І., к.м.н., доцент, доцент кафедри**  
**Склярова Н. А., старший викладач**  
**Забірченко Л. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ЕКОТРОФОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ** **СПОРТСМЕНІВ-ВЕГЕТАРІАНЦІВ**

**Анотація.** У нашій роботі представлено доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології й здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки. Встановлено, що враховуючи постійне зростання поширеності вегетаріанства серед населення, цей процес охоплює поступово і практику спортивної підготовки. За результатами досліджень підкреслено важливість розуміння допущення вегетаріанства як основи раціону харчування спортсменів, його опосередкований вплив на функціональний стан та спортивний результат у майбутньому.

**Ключові слова:** вегетаріанство, дієтолог-нутриціолог, раціон, спортсмен, харчування.

**Вступ.** Вегетаріанський спосіб харчування, який виключає всі продукти тваринного походження, стає все популярнішим серед спортсменів і людей, які прагнуть покращити своє здоров'я [3].

Проте питання, чи є даний спосіб харчування оптимальним для спортсменів та ефективним для спортивної діяльності на сьогодні є достатньо важливим і потребує об'єктивного аналізу та глибшого розгляду ситуації [1].

**Мета дослідження:** визначити доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології та здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. У дослідженні прийняло участь (анонімне інтернет-опитування) 28 лікарів-дієтологів та 20 нутриціологів з різних регіонів України.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, соціологічні методи (бесіда, анкетування), методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вирішення першого завдання нашого дослідження передбачало систематизацію наукових даних щодо виявлення основних переваг та ризиків вегетаріанського способу

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

харчування для спортсменів і включило результати системного аналізу даних аналітичного огляду наукової та методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет [5].

Порівняльна характеристика змісту наукових досліджень обґрунтовано продемонструвала основні переваги вегетаріанського стилю харчування для спортсменів, серед яких основними визначено такі як: зменшення ризику серцевих захворювань; збільшення споживання антиоксидантів; зниження ризику виникнення запальних процесів; підтримка оптимальної маси тіла [2, 4].

Відповідне задіяння представлених методів дало можливість видокремити ризики та обмеження щодо вегетаріанського способу харчування у практиці спортивної підготовки, а саме недостатнє споживання білків та інших поживних речовин; важкість щодо задоволення калорійності харчування для організму; необхідність постійного контролю збалансованості харчування.

Отримані твердження стали підставою для вирішення другого завдання нашого дослідження щодо оцінки вегетаріанського способу харчування відносно можливості забезпечення потреб організму спортсменів лікарів-дієтологів та нутриціологів України.

На запитання щодо відомостей про дослідження вегетаріанства у якості основного раціону харчування у системі підготовки спортсменів 100% опитаних фахівців підтвердили свою освіченість, але 71,4% (21 спеціаліст) навели конкретні приклади та авторів наукових праць у даному напрямі.

Оцінка фахівцями ефектів впливу вегетаріанського способу харчування на організм спортсменів та їх процес підготовки показала, що 100% спеціалістів підтримують даний раціон і вважають його абсолютно безпечним і можливим для спортсменів всіх кваліфікацій та спеціалізацій, за умови раціонального використання додаткових джерел окремих нутрієнтів, зокрема незамінних амінокислот, заліза, креатину, фолієвої кислоти і т. д.

Окремо 52,1% фахівців (15 лікарів-дієтологів та 10 нутриціологів) позначили, що вони вже мали у своїй практиці випадки складання програм харчування та практичних рекомендацій для спортсменів, які бажали перейти до вегетаріанства. Слід відмітити, що дані фахівці у своїх відповідях посилалися на практичні рекомендації до харчування спортсменів-вегетаріанців відомої лікарки-дієтологині Аннет Ларсон, серед яких основними є наступні пункти: вегетаріанство як правило, це дієта з високим вмістом складних вуглеводів і низьким або помірним вмістом жирів – збалансована дієта з достатньою кількістю калорій, білків, вітамінів і мінералів має вирішальне значення для оптимального тренування; перед тренуванням необхідно обирати лише індивідуальні продукти, які підходять кожному індивідууму окремо, наприклад, складні вуглеводи та воду, з обмеженням споживання жирів, білків, солі та простих цукрів; не потрібно пробувати незнайому їжу перед тренувальним заняттям або участю у змаганнях; голодування або пропуск прийому їжі перед тренувальним заняттям може знизити ефективність тренувальної діяльності; необхідно значне споживання рідини – води під час

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

тренувальних занять, якщо тренування триває довше 60–90 хвилин, обов'язково треба спожити 30–90 г вуглеводів щогодини, задля підтримки діяльності організму у напрямі прояву витривалості; по завершенню тренувального заняття протягом 30 наступних хвилин відновлення необхідно з'їсти високовуглеводний та високобілковий продукт, можна разом; якщо під час тренування виникають ускладнення зі шлунком або кишківником, можливо, в прийомі їжі перед тренувальним заняттям було забагато жирів і клітковини або недостатньо води [2].

**Висновки.** У підсумку аналіз даних інтернет-опитування і попередні результати теоретичного та системного аналізу дали змогу представити практичні рекомендації щодо роботи зі спортсменами. Дані рекомендації включають відмову від паралельних засобів та теорій харчування, таких як голодування; необхідність споживання значної кількості рідини; перехід на роздільне харчування для введення окремих нутрієнтів; повну відмову або тимчасову від вегетаріанського способу харчування людям, які в анамнезі мають захворювання кишківника і шлунку.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка індивідуальних програм харчування з урахуванням прихильності до вегетаріанського стилю харчування потребує особливого підходу і уваги до великої кількості прихованих ризиків. Тому наукова робота за даним напрямом потребує систематизації відомих даних та розробки модельних характеристик раціонів вегетаріанського стилю харчування для спортсменів з видокремленням критеріїв ефективності для їх перевірки, що у подальшому складе методичну основу концепції вегетаріанства у практиці спортивної підготовки.

**Список використаної літератури**

1. Циганенко О. І., Хоменко І. М., Маслово О. В., Першегуба Я. В., Терещенко Т. О., Склярова Н. А., Коломієць Т. В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом : монографія. Київ : НУФВСУ. 2021. 240 с.
2. Baroni L., Pelosi E., Giampieri F., Battino, M. The veg plate for sports: a plant-based food guide for athletes. *Nutrients*. 2023. № 15 (7). P. 1746.
3. Di Corcia M., Tartaglia N., Polito R., Ambrosi A., Messina G., Francavilla V., Cincione R., Della Malva A., Ciliberti M., Sevi A., Messina G., Albenzio M. Functional properties of meat in athletes' performance and recovery. *International journal of environmental research and public health*. 2022. № 19 (9). P. 5145.
4. Hernández-Lougedo J., Maté-Muñoz J., García-Fernández P., Úbeda-D'Ocasar E., Hervás-Pérez J., Pedauyú-Rueda B. The relationship between vegetarian diet and sports performance: a systematic review. *Nutrients*. 2023. № 15 (7). P. 4703.
5. West S., Monteyne A., Van der Heijden I., Stephens F., Wall B. Nutritional considerations for the vegan athlete. *Advances in nutrition*. 2023. № 14 (4). P. 774–795.