

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою тренерська діяльність в обраному виді
спорті, спортивні танці

**на тему: Вегетаріанство та інші види нетрадиційного
харчування та їх вплив на організм спортсменів, які
спеціалізуються у спортивних танцях**

здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
Кордюкевич Ангеліна Володимирівна

Науковий керівник: Рожкова Тетяна Андріївна
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
України

Рецензент: Соронович Ігор Михайлович
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
України

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № ___ від ___ 20__ р.)

Завідувач кафедри: Соронович Ігор Михайлович
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
України

(підпис)

Київ – 2023

Анотація

У даній кваліфікаційній роботі висвітлено таку тему, як вегетаріанство та інші види нетрадиційного харчування та їх вплив на організм спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях. Основною проблемою можна виділити нецілковите розуміння у спортсменів та тренерів різниці між різними видами вегетаріанства та напіввегетаріанства. Тобто з цього випливає наступне: недостатня популярність такого виду харчування як вегетаріанство та його поєднання зі спортом. Багато людей вважають, що спортсмени, які вибрали для себе такий тип харчування не зможуть досягти високих спортивних результатів. Саме тому актуальність дослідження полягає у тому, щоб виявити що спортсмени-вегетаріанці можуть на рівних умовах змагатись зі спортсменами-м'ясоїдами.

Для того, щоб довести, що вегетаріанство і спорт сумісні ми навели приклади відомих спортсменів, які вибрали для себе такий тип харчування. До них відносяться Брюс Лі, Майк Тайсон, Патрік Бабумян, Біл Перл та багато інших світових зірок спорту. З цього стає очевидним, що вегетаріанська дієта не лише не заважає професійному заняттю спортом, а навпаки, людина стає витривалішою та сильнішою, що доведено численними дослідженнями [18].

Далі нами було опитану велику кількість професійних танцюристів та розподілення їх на групи: 1. Спортсмени-вегетаріанці; 2. Спортсмени-м'ясоїди; 3. Спортсмени, які планують стати вегетаріанцями у майбутньому; 4. Спортсмени, які мали досвід вегетаріанства. У результаті ми зауважили, що лише дуже малий відсоток танцюристів відноситься до вегетаріанства. Судячи з результатів опитування ми можемо зробити висновок, що всі танцюристи-вегетаріанці вміють правильно замінити м'ясо. Проте більшість з них споживають рибу і через це ми їх відносимо до паскетаріанства.

Незважаючи на те, що всі опитані спортсмени-вегетаріанці підтримують достатній рівень білка, не слід забувати, що медичний огляд слід проходити принаймні раз у пів року. Беручи до уваги медичну думку про те, що вегетаріанці

хворіють у 2-3 рази частіше за м'ясоїдів хочеться попередити, що вегетаріанство веде за собою обов'язкову здачу аналізів та постійну підтримку з боку дієтологів.

В результаті опитування, ми також змогли визначити, що 42% опитаних танцюристів-вегетаріанців відчувають недомагання, яке підтвердилось аналізами на недостачу феритину. Після призначення допоміжних препаратів та корекції раціону харчування самопочуття спортсменів покращилось, що підтвердилось підвищенням рівня феритину після повторної здачі аналізів.

Особливу увагу ми приділили спортсменам, у яких був досвід вегетаріанства. Їх невелика кількість та більшість з них вже повернулись до свого звичного типу харчування. Якщо говорити про причини, через які танцюристи закінчили такий досвід, то можна виділити закінчення терміну лікувальної дієти та відчуття недостатньої енергії під час тренувань та змагань.

Після цього ми опитали тренерів, на рахунок їхнього відношення до вегетаріанства та його поєднання зі спортом. Одразу хочеться зауважити, що 48% тренерів відносяться до такого типу харчування нейтрально, якщо воно не несе шкоди здоров'ю спортсменів та не впливає на тренувальний процес. Лише невелика частина тренерів відносяться до вегетаріанства добре (16%).

Далі ми запитали тренерів чи повинні танцюристи ставити їх до відома на рахунок свого типу харчування. Вияснилось, що всі тренери одноголосно вважають, що це є дуже важливо, щоб знати особливості харчування кожного спортсмена, оскільки це буде впливати на складання тренувального процесу, коливання навантаження та підбір правильного розкладу занять та змагань.

Дуже важливо для нас було почути, що тренери не давали б поради на рахунок харчування спортсменам, оскільки вони не достатньо обізнані у цій сфері. Тренери радили б тільки систематичне відвідування лікарів та вчасне проходження медичного обстеження, щоб виявити можливі проблеми.

Наступним пунктом стало в'яснення чи буде відрізнятись характер викладання для спортсменів-вегетаріанців. Тут тренери одноголосно відповіли, що сам характер не буде відрізнятись. Якщо спортсмени вибрали для себе такий тип харчування, тоді вони повинні дотримуватись всіх правил та норм.

Завданням тренерів є саме донесення інформації, яка стосується виду спорту, а також вимагання реалізації цієї інформації на практиці.

В результаті ми дійшли висновку, що більшість тренерів впевнені, що танцюристи-вегетаріанці можуть досягти високих спортивних результатів. Тут тренери добавили, що на сьогоднішній день є дуже велика кількість вітамінів, дієтичних добавок, протеїнів, які допоможуть компенсувати недостатню кількість білка та відповідний рівень енергії.

За допомогою всього вищесказаного, ми змогли розробити практичні рекомендації для спортсменів-вегетаріанців та для тренерів, щоб у подальшому нічого не могло негативно впливати на тренувальний та змагальний процес.

І на завершення даної кваліфікаційної роботи нами були сформульовані та написані висновки, які допоможуть зрозуміти особливості харчування танцюристів, які відносяться до вегетаріанства, відношення тренерів до таких спортсменів та популяризацію вегетаріанства у спорті.

Зміст

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ВЕГЕТАРІАНСТВО ТА ВПЛИВ ДАНОГО ТИПУ ХАРЧУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ.....	8
1.1 Загальна характеристика вегетаріанства. Традиційне та нетрадиційне харчування.	8
1.2 Переваги та недоліки вегетаріанства.....	11
1.3 Сучасні уявлення про вегетаріанство у спорті.....	15
1.4 Приклади спортсменів, які були вегетаріанцями.....	17
1.5 Вплив феритину на організм спортсменів.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Методи дослідження.....	25
2.2 Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВПЛИВУ ВЕГЕТАРІАНСТВА НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА, ЯКИЙ СПЕЦІАЛІЗУЄТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ	28
3.1 Результати досліджень щодо розповсюдження вегетаріанства серед спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.....	28
3.2 Передбачуваний вплив на організм спортсменів на основі опитування та практичні рекомендації.....	30
3.3 Результати опитування тренерів, щодо їхнього відношення до вегетаріанства.....	38
Висновки до розділу 3.....	49
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ- ВЕГЕТАРІАНЦІВ.....	50
4.1 Практичні рекомендації на рахунок харчування та інших показників для спортсменів-вегетаріанців.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	54
Додатки	58

ВСТУП

У сучасному світі існує яскраве переконання, що у спортсмена-вегетаріанця буде недостатня кількість білка і його результати і тренування будуть відрізнятися від спортсмена, який вживає продукти тваринного походження. Це переконання не зовсім вірне, адже при правильному вегетаріанстві спортсмен може отримувати всю необхідну кількість білків та амінокислот. Це було доведено Американською асоціацією дієтологів і асоціацією «Дієтологів Канади» у 2009 році. Яскравим прикладом приголомшливих спортивних результатів можуть бути такі відомі спортсмени-вегетаріанці як : Майк Тайсон, Брюс Лі, Мохаммед Алі, Білл Перл, Сурія Боналі та багато інших. Ваша дієта впливає на ваше тіло, але також впливає на ваш мозок.

Книга Brain Food використовує передові дослідження, щоб підкреслити зв'язок між харчуванням і здоров'ям нашого мозку, прориваючи псевдонауку і демонструючи, як ми всі можемо змінювати своє харчування найбільш ефективно. Частково ґрунтуючись на своїх власних відкриттях і використовуючи новітні науки, наприклад, про зв'язок між мозком і кишечником, доктор Ліза Москоні, експерт з нейронауки та харчування, розкриває продукти та напої, які можуть запобігти деменції, стресу, погіршенню когнітивних функцій і втраті пам'яті – незалежно від того, скільки нам років.

У наш час існує традиційне та нетрадиційне харчування. Найбільш поширеними видами нетрадиційного харчування є: вегетаріанство, роздільне харчування, харчування макробіотиків, сиродіння, харчування у системі вчення його.

Актуальність дослідження полягає у тому, щоб визначити чи справді спортсмени-вегетаріанці можуть змагатися на рівних умовах зі спортсменами-м'ясоїдами. Чи буде у них достатня кількість енергії для перемоги? Чи вміють вони правильно скласти свій раціон харчування і замінити м'ясні продукти? Всі ці питання ми хочемо розкрити та обґрунтувати. Серед українців 11% вегетаріанців та 2% веганів. В Європі показник вегетаріанців складає 10%, а в Індії 38% (Дані 2021р.).

Мета кваліфікаційної роботи полягає у визначенні основних причин переходу на вегетаріанство та інші види нетрадиційного харчування і дослідженні впливу даного способу на спортивну кар'єру.

Виходячи з поставленої мети, перед нами виникають такі **завдання**:

1. Опрацювати наукову літературу, щодо різних типів харчування та вегетаріанства.
2. Провести дослідження, які допоможуть визначити види вегетаріанства у досліджуваних.
3. Проаналізувати результати і зробити висновки, як вегетаріанство вплинуло на фізичний стан спортсменів, а також як тренери та партнери відносяться до такого виду харчування своїх учнів та партнерів.
4. Розробити практичні рекомендації на рахунок харчування для спортсменів-вегетаріанців.

Об'єктом дослідження є спортсмен-вегетаріанець.

Предметом дослідження є спосіб харчування спортсменів.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури, соціологічний метод, метод порівняння, метод математичної статистики, аналіз інтернет джерел отримання даних при дослідженні, формування висновків.

Практичне значення кваліфікаційної: розробка рекомендацій харчування для спортсменів-вегетаріанців для підвищення ефективності тренувань.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ВЕГЕТАРІАНСТВО ТА ВПЛИВ ДАНОГО ТИПУ ХАРЧУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

1.1 Загальна характеристика вегетаріанства. Традиційне та нетрадиційне харчування

Вегетаріанство — спосіб харчування, при якому людина не вживає м'ясо, птицю, рибу, морепродукти, а також (іноді) яйця, молоко [1,21,32,11,12,13].

Вегетаріанство, як особлива система харчування, виникло давно. Вважається, що до Європи воно потрапило з Азії – саме там розвинулись національні традиції переважно рослинного харчування. Укріпленню вегетаріанських традицій сприяло не лише розповсюдження у країнах Азії філософії буддизму, а і банальна недоступність для більшості населення продуктів тваринного походження.

Термін «вегетаріанство» походить не від англійського «vegetables» (овочі), як багато хто вважає, а від латинського слова «vegetus» (здоровий, свіжий, живий). Це стиль життя, який виключає вживання продуктів тваринного походження. Прибічники вегетаріанства вважають, що природною їжею для людини є продукти рослинного походження, які приносять надзвичайну користь організму. Однак насправді далеко не всі вегетаріанці відмовляються від молока, морепродуктів, а якщо бути точними у термінології, навіть і від м'яса – все залежить від типу вегетаріанства, якого дотримується людина. Є 4 види класичного вегетаріанства:

- ✓ Веганство. Вегани вживають винятково продукти рослинного походження і не їдять м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти і навіть мед. Цей вид вегетаріанства зазвичай практикується із етичних міркувань, тому більшість веганів не носять хутро і шкіру, купують не тестовану на тваринах косметику, а також виступають проти розваг за участі тварин, таких як полювання, рибалка, циркові вистави, корида тощо.
- ✓ Лакто-вегетаріанство. Тип харчування, при якому дозволяється вживати молоко і молочні продукти та мед. Серед лакто-вегетаріанців багато послідовників східних, особливо індійських, релігійних і філософських течій.

- ✓ Ово-вегетаріанство. Тип харчування, при якому вживання молока і молочних продуктів виключається, але дозволяється наявність у раціоні яєць. Цей вид вегетаріанства найчастіше базується на особистій непереносимості молочних продуктів.
- ✓ Лакто-ово-вегетаріанство. Найпопулярніший вид вегетаріанства у світі, в меню якого присутні яйця, молоко і мед. Він викликає найменшу кількість суперечок серед лікарів. Багато з них навіть переконані, що лакто-ово-вегетаріанство не лише корисно для здоров'я, а і здатне позбавити людину низки хвороб і попередити їхню появу.

Виникає запитання: чи є вегетаріанцями ті, хто вживають рибу і морепродукти? Відповідь – ні, адже вегетаріанці не вживають їжу тваринного походження. А хто це – велика рогата худоба, домашня чи дика птиця, риба чи молюски – не важливо, адже вони всі відносяться до категорії живих істот. Але чимало людей у світі дотримуються дієт, які не є вегетаріанством у класичному розумінні цього слова, але є першою сходинкою на шляху до нього. Насамперед, це:

1. Поллотаріанство – відмова від риби, морепродуктів та усіх видів м'яса, окрім птиці.

2. Паскетаріанство – відмова від м'яса сухопутних тварин, при цьому вживання риби та морепродуктів допускається.

3. Флекситаріанство – послідовники цього напряму намагаються вживати м'ясо якомога рідше, але повністю із раціону його не виключають, вважаючи, що організму людини воно необхідне.

Усі види вегетаріанства та «напіввегетаріанства», як іноді називають останню трійку, допускають будь-які способи приготування їжі, включаючи теплову кулінарну обробку. У цьому полягає принципова різниця між вегетаріанством та вітаріанізмом (сироїдство).

На думку сучасних дієтологів, повноцінне харчування можливе і без м'яса, але молоко і молочні продукти, рибу і яйця не слід виключати з раціону людини, адже вони забезпечують нас життєво необхідними поживними речовинами:

білками, кальцієм, залізом, вітамінами B12 і D, тощо. Протипоказано веганство дітям, вагітним жінкам і матерям в період лактації.

Вегетаріанцям рекомендовано:

1. Комбінувати зернові з бобовими або молоком, картоплю з яйцями (для повноцінного білкового складу їжі)
2. Щодня вживати не менше 200-500 мл молока і кисломолочних продуктів (для забезпечення організму кальцієм, вітамінами B2, B12 і D)
3. Поєднувати зернові і бобові з горіхами, фруктами, овочами – особливо у вигляді соків (для покращення засвоєння заліза) [23].

Традиційне харчування

Теорія раціонального харчування. Академік К.С. Петровський у 1980 р. дав визначення раціональному харчуванню: раціональним називається харчування, що найкраще задовольняє потребу організму в енергії і есенціальних (незамінних) життєво важливих речовинах, причому в даних конкретних умовах його життєдіяльності. Воно відповідає певним законам.

Науковою основою організації раціонального харчування населення є фізіологічно-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі.

Раціональне харчування передбачає оптимальне співвідношення харчових і біологічно активних речовин. За даними ФАО/ВООЗ оптимальна кількість основних енергетичних нутрієнтів – білків, жирів і вуглеводів відповідно становить 10-11 %, 20-25 %, 65-70 % від енергоцінності раціону.

Відповідно до «Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» білки повинні забезпечувати, в середньому, 11-13 % добових енерговитрат: для дорослого населення – 11 %, у тому числі тваринних 55 %; для дітей, підлітків та людей похилого віку – 13 %, у тому числі тваринних 50 %.

За рахунок жиру повинно бути забезпечено, в середньому, 25-27 % добових енерговитрат: для дорослого населення – 25 %; для дітей, підлітків – 26 %; для людей похилого віку 27 % [2].

Нетрадиційне харчування

Нетрадиційні види харчування відрізняються від прийнятих у сучасній медицині принципів і методів харчування здорової людини, їх слід розглядати як складову частину нетрадиційної, альтернативної медицини.

Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство у різних варіантах, харчування макробіотиків, харчування в системі вчення йогів, роздільне харчування, сиродіння, а також добровільне короткочасне або тривале повне голодування (розвантажувально-дієтична терапія). Нерідко рекомендують поєднувати основні види харчування; вегетаріанство й роздільне харчування, сиродіння й голодування. Наприклад, у системі харчування йогів обов'язкове надмірне споживання рідини, що суперечить рекомендаціям макробіотиків. Для лактовегетаріанців і йогів молоко – складова частина раціону, його поєднують з різними продуктами; макробіотики і натуралісти- сироді його не вживають; у роздільному харчуванні вживання молока припустиме, але окремо від інших продуктів. Послідовники кожного виду нетрадиційного харчування пропонують його для використання різними віковими й професійними групами населення, а також для лікування більшості захворювань.

Рекомендації прибічників нетрадиційного харчування містять як антинаукові положення, здатні завдати шкоди здоров'ю, так і раціональні. Тому фахівці з харчування повинні знати позитивні й негативні характеристики кожного виду нетрадиційного харчування, показання й протипоказання до його застосування [20].

1.2 Переваги та недоліки вегетаріанства

На сьогодні близько 1 млрд людей у світі відмовляються від їжі тваринного походження. Серед вегетаріанців багато відомих вчених, діячів мистецтв, політиків, спортсменів акторів тощо. Вегетаріанцями були або є такі відомі люди: Будда, Піфагор, Платон, Сенека Анней Луцій, Овідій, Конфуцій, Плутарх, Леонардо да Вінчі, Жан-Жак Руссо, Григорій Сковорода, Франц Кафка, Бернард Шоу, Ісаак Ньютон, Герберт Уеллс, Альберт Ейнштейн, Бенджамін Франклін, Нікола Тесла, Володимир Винниченко, Махатма Ганді, Адольф Гітлер, Пол Маккартні, Мобі (строгий вегетаріанець), Брижіт Бардо, Клінт Іствуд (строгий вегетаріанець), Наталі Портман, Ума Турман...

Причини:

- релігійні переконання. Вегетаріанство є частиною релігійних переконань прихильників індуїзму, джайнізму та деяких гілок буддизму і християнства (адвентисти сьомого дня). Релігійна дієтетика традиційного християнства також багато в чому близька до вегетаріанства (піст в певні дні та періоди року);

- морально-етичні причини . Знаменитими вегетаріанцями світу були Лев Толстой і Альберт Ейнштейн. Лев Толстой став вегетаріанцем у віці 50 років: він випадково побачив як забивали свиню і це вбивство вразило його своєю жорстокістю. Толстой вважав, що відмова від м'яса – один із основних способів покінчити зі світовим злом. Альберт Ейнштейн відмовився від м'яса лише за рік до смерті, проте завжди симпатизував вегетаріанству. Він говорив, що «завдяки своїй чисто фізичній дії на людський темперамент, вегетаріанство зробило б найсприятливіший вплив на велику частину людства»;

- економічні причини — переконаність у тому, що вегетаріанська дієта допомагає заощаджувати кошти, які витрачаються на споживання м'ясних продуктів. Відома історія про те, що Бенджамін Франклін став вегетаріанцем, взявши до уваги, крім дієтичних міркувань, міркування економії грошей: так він міг витратити зекономлені кошти на книги. Оскільки, згідно із правилом екологічної піраміди, на кожен наступний трофічний рівень переходить близько 10% енергії попереднього, споживання рослинної їжі є більш ощадливим, аніж тваринної. Так, вчені Корнельського університету підраховали, що якщо б населення штату Нью-Йорк перейшло на вегетаріанську дієту, то штат зміг би забезпечувати продуктами харчування 32% свого населення, в той час як при сучасній дієті з багатою тваринною їжею він може забезпечувати лише 22%;

- екологічні причини — знищення природних ресурсів. Тваринництво спричинює викид значної кількості парникових газів в атмосферу: так за деякими обчисленнями зменшення споживання м'яса до 70 г на тиждень на 1 особу допомогло би заощадити 20 трильйонів доларів, що витрачаються на боротьбу зі зміною клімату. При виробництві 1кг яловичини викид вуглекислого газу в атмосферу еквівалентний викиду середньостатистичного європейського автомобіля на кожні 250 км, а кількості енергії, що споживається при цьому, достатньо для роботи однієї лампочки потужністю 100 Вт протягом майже 20 діб.

Тваринництво — одна з причин зникнення тропічних лісів, ділянки яких перетворюються на пасовища або плантації для вирощування корму худобі. Стурбованість також викликає використання на тваринницьких фермах антибіотиків з метою профілактики захворювань у тварин. Наслідками є забруднення водойм, виникнення і поширення антибіотикорезистентних штамів мікроорганізмів.

- соціальні причини. Погіршення соціально-економічної ситуації в будь-якій країні завжди супроводжується вимушеною «вегетаріанізацією» харчування частини населення, оскільки більшість рослинних продуктів дешевші і доступніші, ніж продукти тваринного походження;

- збереження та/або покращення здоров'я. Саме мода на вегетаріанство надихнула більшість дослідників, які довели шкоду для людського організму токсичних біогенних амінів, тваринних жирів і холестерину, джерелами яких є м'ясні продукти. Після цього переконаними вегетаріанцями стали навіть ті, кого нітрохи не хвилювали страждання окремо взятої корови: турбота про здоров'я стала для них вирішальним аргументом. Як свідчать дані літератури (П.О. Карпенко, 2008; В.І. Ципріян, 2007), у суворих вегетаріанців, порівняно з особами, які притримуються традиційного харчування, нижча смертність від ішемічної хвороби серця, нижчий індекс маси тіла, менша захворюваність на гіпертонічну хворобу, інсуліннезалежний цукровий діабет, подагру, рідше спостерігаються деякі форми раку, зокрема товстої кишки [3].

Вегетаріанство є однією з найдавніших альтернативних теорій харчування. Це загальна назва систем харчування, які виключають чи обмежують споживання продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить від латинського *vegetis*, що означає «життєрадісний, свіжий, сильний». Розрізняють чисте, чи суворе, вегетаріанство, прихильники якого виключають із харчового раціону не тільки м'ясо і рибу, а й молоко, яйця, ікру, і несуворе, що допускає молоко, яйця, тобто продукти тваринного походження.

Вегетаріанські ідеї відомі ще з часів Піфагора (570-470 рр. до н.е.), який відмовився від звичайної їжі. Прихильниками цієї системи харчування були відомі вчені, філософи, письменники, художники. Серед них Епікур, Платон, Сократ,

Діоген, Овідій, Плутарх, Гіппократ, Сенека, Вольтер, Руссо, Байрон, Рєпін, Толстой та ін. Майже всі вони прожили довге і плідне життя. Нині у світі налічується понад 800 мільйонів їхніх послідовників.

Відповідно до уявлень вегетаріанців, споживання тваринних продуктів суперечить будові та функції травних органів людини, сприяє утворенню в організмі токсичних речовин, які отруюють клітини, засмічують організм шлаками і спричиняють хронічні отруєння. Харчування винятково рослинною їжею призводить до чистішого життя і слугує обов'язковим етапом сходження людини до ідеалу.

Переваги вегетаріанства:

- зменшення ризику захворювання атеросклерозом;
- нормалізація артеріального тиску;
- зниження в'язкості крові;
- зменшення ризику пухлинних захворювань кишечника;
- поліпшення відпливу жовчі та функцій печінки.

Недоліки:

- під час харчування винятково рослинною їжею виникають великі труднощі в достатньому забезпеченні організму повноцінними білками, насиченими жирними кислотами, ферумом, деякими вітамінами, оскільки більшість рослинних продуктів містять порівняно мало цих речовин;

- під час дотримання принципів суворого вегетаріанства необхідно споживати надмірну кількість рослинної їжі, яка відповідала б потребам організму в енергії. Звідси – перевантаження діяльності травної системи великою кількістю їжі, яка зумовлює високу вірогідність виникнення дисбактеріозу, гіповітамінозу і білкової недостатності;

- для людей, уражених тяжкими захворюваннями, такими як злоякісні пухлини, хвороби системи крові, таке харчування може мати фатальні наслідки;

- з часом за суворого вегетаріанства у людини може розвиватися дефіцит феруму, цинку, кальцію, вітамінів B2, B12, D, незамінних амінокислот – лізину і треоніну.

Таким чином, суворе вегетаріанство як систему харчування можна рекомендувати на короткий період часу як розвантажувальну чи контрастну дієту.

За несуворого вегетаріанства, яке передбачає обмеження споживання тваринних продуктів, з молоком і яйцями в організм надходить більшість цінних харчових речовин. За цих умов харчування на раціональній основі цілком можливе.

Доведено, що для максимального захисту організму від аутоімунних процесів необхідно знизити вміст білка з 20 до 6-12%, однак водночас затримується ріст організму. Треба зазначити, що вегетаріанські раціони традиційно корисні для захисту від гіпертонії та ішемічної хвороби серця [20].

1.3 Сучасні уявлення про вегетаріанство у спорті

Невирішувана, здавалось би, дилема постає перед тими, хто вважає себе вегетаріанцем, і при цьому у заняттях спортом бачить мету та сенс свого життя. Як бути, якщо ви — затятий противник м'яса, але і без тренувань не уявляєте свого життя.

Чи можна поєднати вегетаріанство і спорт?

Чи можна наростити м'язову масу, відмовившись від м'яса, риби та похідних продуктів? А якщо спорт — хобі або професія, чи реально відмовитись від повноцінного білкового меню та стати вегетаріанцем? Давайте спробуємо знайти відповіді на ці питання.

Чи сумісні вегетаріанство і спорт

Однозначно так. Просто тим спортсменам, які вирішили відмовитись від м'яса, доводиться складніше. Адже їх раціон зазнає дефіциту білка. Залежно від виду спорту, яким захоплюється людина, білок необхідний у кількості 1,5-3 г на 1 кг маси тіла. Простіше всього отримати білок із м'яса — він легше і швидше засвоюється.

Спортсмени-вегетаріанці поповнюють нестачу білка за рахунок інших продуктів: соя, сир тофу, бобові, зернові, горіхи. Противники вегетаріанства стверджують, що білок, який міститься не у м'ясі, зовсім не той: до його складу входять не всі амінокислоти. Але самі прибічники не м'ясного раціону вважають, що вдало поєднуючи у порції різні овочі, фрукти та інші дари природи, можна отримати необхідний організму набір елементів.

Окрім білка, важливим елементом, який міститься у м'ясних продуктах, є залізо— джерело енергії для організму. Відмовляючись від нього, на думку м'ясоїдів, вегетаріанці позбавляють себе енергії, необхідної для занять спортом. Проте залізо можна отримати із продуктів, що входять до списку покупок будь-якого вегетаріанця: цитрусові, яблука, шипшина, капуста (морська у тому числі), грецькі горіхи, родзинки, бобові, тощо.

Таким чином, у продуктах рослинного походження містяться усі необхідні для організму поживні речовини, вітаміни, мінерали. Позаяк усі розмови про категоричну несумісність вегетаріанства і спорту — міф.

На підтвердження слів

Багато професійних спортсменів, які досягли успіху у своїй сфері та стали відомими, заявляють про свої вегетаріанські переконання. Причому навіть ті спортсмени, які займаються силовими видами спорту, що вимагають колосальних фізичних навантажень, сили та витривалості. Наприклад, відомий боксер Майк Тайсон — вегетаріанець. Ось ще список відомих спортсменів-вегетаріанців: Брюс Лі — король східних єдиноборств, Карл Льюїс — легкоатлет, Принц Філдер — бейсболіст, Кріс Кемпбел — боротьба, Девід Забріскі — велоспорт, Білл Перл — бодібілдинг. І це далеко не кінець.

Які небезпеки чекають на спортсмена-вегетаріанця

Якщо ви хочете бути і вегетаріанцем, і спортсменом, то варто знати про всі підводні камені. Їх декілька:

- Вітамін В12, необхідний при посилених фізичних навантаженнях, людина отримує в основному із м'яса та продуктів тваринного походження. Якщо псевдо-та лакто-ово-вегетаріанці можуть дозволити собі тваринне джерело вітаміну, то веганам потрібно подбати, щоб отримати цей вітамін із сої та морської капусти. Або ж звернутись по допомогу до сироватного протеїну або пивних дріжджів.

- Вуглеводи, яких так багато у рослинній їжі, можуть завадити спортсменам, які нарощують м'язову масу. Їх не можна багато споживати, якщо спортсмен дотримується дієти.

- Завдяки інсуліну у м'язах перетворюються поживні речовини, забезпечуючи їх ріст та міцність. Інсулін є важливим для нарощування м'язів. Якщо

людина принципово не їсть м'яса, вона недоотримує важливих амінокислот, і рівень інсуліну знижується. А у рослинних білках є не всі амінокислоти.

Однак для людини, яка наважилась поєднувати вегетаріанство і спорт, немає неподоланих проблем — якщо з розумом перепланувати раціон харчування, то усі необхідні елементи можна отримати із рослинних джерел [4].

Зразок меню на день

Для спортсмена-вегетаріанця:

Сніданок: Дикий рис з овочами;

Салат з сезонних овочів;

Перекус 1: Сезонні фрукти;

Обід: Тушкована квасоля з томатами;

Овочі-гриль;

Перекус 2: Зелений салат з перепелиними яйцями;

Вечеря: Запечена біла риба зі спаржею;

Для спортсмена-вегана:

Сніданок: Зелена гречка з сухофруктами і насінням;

Салат з моркви і буряка;

Перекус 1: Сезонні фрукти

Обід: Суп-пюре з зеленого горошку;

Овочеve рагу з коренеплодів;

Перекус 2: Горіховий мікс;

Вечеря: Сир тофу-гриль з кунжутним соусом;

Зелений салат з печерицями [16].

1.4 Приклади спортсменів, які були вегетаріанцями

1. Біл Перл

Легенда бодібілдингу, чотириразовий володар титулу “Містер Всесвіт”, вегетаріанець. Після завершення своєї спортивної кар’єри Перл досягнув неймовірних результатів як тренер. Біл Перл вірив, що відмовившись від м’яса, він звільнить свій організм від шлаків та швидше набере м’язову масу.

«Побачивши мене, люди відмовляються вірити, що я не їм ані м'яса, ані риби. Вони досі вважають, що м'ясо – це фундамент для нарощування мускулатури. Але я знищив цей міф! У м'ясі немає ніякої магії, яка б перетворила вас на чемпіона! Все що ви шукаєте у шматку м'яса, легко можна знайти у будь-яких інших продуктах.»

2. Едвін Мозес

Зірка легкої атлетики Едвін Мозес виграв 122 забіги, отримав дві золоті медалі на Олімпійських іграх та встановив чотири світові рекорди. Его потужні виступи на треках підживлювалися лише благістю овочів, оскільки Мозес був вегетаріанцем.

3. Олексій Воєвода

Дворазовий олімпійський чемпіон 2014 року (бобслей двійка та бобслей четвірка), триразовий чемпіон світу з армреслінгу. У 2006 році отримав срібло за бобслей-двійку. Володар титулу чемпіона світу 2011 року за бобслей-двійку. Майстер спорту міжнародного класу з армреслінгу та бобслею, “кращий розаганяючий світу”, кандидат у майстри спорту з дзюдо. Зріст спортсмена-вегана 194 см, вага 121 кг, а об'єм біцепса – 55 см.

4. Серена Вільямс

Американська професійна тенісистка. Серена Вільямс також є п'ятиразовою переможницею підсумкового чемпіонату WTA і рекордсменкою жіночого професійного туру за сумою зароблених призових грошей. За межами корту Вільямс успішно займається бізнесом, заробляючи на рекламних контрактах у середньому 12 мільйонів доларів на рік

5. Майк Тайсон

Один з найвідоміших боксерів світу, абсолютний чемпіон світу у важкій категорії за версією WBC (1986-1990, 1996) WBA (1987-1990, 1996) та IBF (1987-1990). Тайсон був внесений у Книгу Рекордів Гіннесу за найбільшу кількість найшвидших нокаутів та за те, що став наймолодшим чемпіоном світу у важкій вазі. Тайсон володар декількох світових рекордів, що не побиті до сьогодні. Тайсон носить прізвисько “Залізний Майк”, а харчується овочами, фруктами та злаками.

«Веганство дало мені ще один шанс вести здоровий спосіб життя. За довгі роки я напхав свій організм такою кількістю токсинів, від рецептурних ліків до кокаїну, що вже

просто не міг дихати. Я майже помирав від високого кров'яного тиску та артриту. З переходом на веганство ці проблеми вирішилися.»

6. Брюс Лі

Майстер східних єдиноборств, кіноактор, кінорежисер, продюсер, сценарист, філософ. Лі не програв жодного бою та вивчав принципи східного єдиноборства. Удари Брюса Лі були на стільки швидкими, що деколи їх не вдавалося зняти звичним тоді способом у 24 кадри в секунду, тому деякі кадри прийшлося знімати 32-кадровим способом. На піку своєї кар'єри Брюс Лі став 100% вегетаріанцем і пробув ним 8 років до своєї трагічної загибелі.

7. Джейк Шилдс

Відомий боєць ММА (змішані єдиноборства) вегетаріанець з народження та довів, що ніколи не ївши м'яса можна досягти величезних результатів. У минулому володар титулу Strikeforce у середній вазі. Його рекорд 31 перемога та лише 8 поразок. Шилдс вважає, що вегетаріанство лише допомагає йому долати величезні фізичні навантаження перед підготовками до боїв. Своїм прикладом Джейк Шилдс вплинув на багатьох спортсменів. Досвічений боєць Джеймс Вілкс один з тих, хто під впливом Шилдса перейшов на вегетаріанство.

«Я ніколи не їв м'яса, тому не можу описати різницю, але впевнений, що мій спосіб харчування чудово допомагає долати кардіонавантаження. Наприклад, Нік та Нейт Діази (американські бійці змішаних єдиноборств – прим. ред.) кажуть про те, що стали краще почуватися після переходу на новий тип харчування. Мені дійсно важко судити, але я чую про багатьох спортсменів про те, наскільки вегетаріанство покращує самопочуття.»

8. Патрік Бабумян

Найсильніша людина Німеччини Патрік Бабумян за національністю вірмен, а народився в Ірані. Патрік професійний бодибілдер, він багато років працював над своїм тілом і досяг неймовірних результатів. У 2011 році Бабумян отримав титул “Найсильніша людина Німеччини”, а у 2012 році став Чемпіоном Європи. На вегетаріанському фестивалі в Торонто спортсмен поставив світовий рекорд: проніс вагу 555.2 кг на 10 метрів! З 2005 року Патрік Бабумян переконаний вегетаріанець.

«Після того, як у 2007 та у 2009 рр. я займав другі місця на силових чемпіонатах у легкій вазі, у 2010 році я зайняв перше місце у важкій вазі. Що ж, цього року я знову став чемпіоном Німеччини у важкій вазі! Таким чином, я наочно підтверджую той факт, що вегетаріанство робить тебе кращим атлетом.»

Звісно ж це далеко не всі спортсмени-вегетаріанці, їх на багато більше. Але навіть з цього списку стає очевидним, що вегетаріанська дієта не лише не заважає професійному заняттю спортом, а навпаки, людина стає витривалішою та сильнішою, що доведено численними дослідженнями. До речі, гладіатори також були вегетаріанцями.

Тож основний будівельний матеріал для м'язів – протеїн (білок). І якщо ви цікавитесь питанням суміщення вегетаріанства та спорту, піклуйтеся про щоб ваші м'язи були забезпечені цим важливим елементом. На законне питання вегетаріанця спортсмена: “Де взяти білок?” відповідь: “З Натуральних продуктів, таких як молоко, панір (адигейський сир – прим. ред.), бобові, горіхи, соєві продукти, насіння, зелені водорості. З круп – мунг-дал, рис, гречка, овес. Та звичайно ж, овочі, зелень, фрукти” [18].

1.5 Вплив феритину на організм спортсменів

Залізо, ферум — хімічний елемент з атомним номером 26, що належить до 8-ї групи, 4-го періоду періодичної системи хімічних елементів [19].

Феритин — складний білковий комплекс (залізопротеїд), що виконує роль основного внутрішньоклітинного депо заліза в людини та тварин. Структурно складається з білка апоферитину й атома тривалентного заліза в складі фосфатного гідроксиду. Одна молекула феритину може містити до 4000 атомів заліза. Міститься практично у всіх органах і тканинах і є донором заліза в клітинах, які мають в ньому потребу [22].

В організмі здорової людини міститься близько 3-4 грамів заліза. Залізо в організмі людини виконує масу функцій: воно бере участь в імунних реакціях, в роботі щитовидної залози, відповідає за транспортування кисню до тканин.

Залізо в організмі людини входить в молекулу гемоглобіну. У свою чергу гемоглобін знаходиться всередині еритроцитів - червоних кров'яних тілець, які

постійно створюються в кістковому мозку. Гемоглобін переносить по організму людини кисень і вуглекислий газ.

При нестачі заліза в організмі гемоглобін не синтезується, кисню переноситься недостатньо, в результаті чого людина стикається зі станом, який називається анемія. Найпоширенішим видом анемії прийнято вважати залізодефіцитну анемію. Це стан, який зумовлений порушенням синтезу гемоглобіну через дефіцит заліза.

Лікар може призначити аналіз в тому числі і на феритин, зокрема, якщо є підозри на залізодефіцитну анемію.

Дефіцит цього елемента призводить до різних патологічних процесів в організмі:

- залізодефіцитна анемія (недокрів'я). При недостатньому надходженні з їжею (менше як 1 мг на добу), через порушення всмоктування мінералу патологія розвивається швидко. Діагноз допомагає встановити біохімічне дослідження крові;
- геофагія (бажання споживати неїстівні предмети: пісок, крейду тощо;), що викликає втому, м'язову слабкість, зниження імунітету; сухість і блідий вигляд шкірних покривів, деформація нігтів, ламкість волосся;
- закрепи [15].

Кращому засвоєнню заліза сприяють аскорбінова (вітамін С), лимонна та щавелева кислоти (щавель, шпинат), вище згадані вітаміни групи В, білкові продукти, а пророщування бобових та гречки й тушкування замість споживання в сирому вигляді, покращують біологічну доступність заліза з рослинної їжі.

Погіршує поглинання та засвоєння заліза:

- ✓ таніни (харчова добавка E181, дубильні речовини, що гальмують поглинання мінералів, таких як залізо) чаю та кави;
- ✓ молочна продукція;
- ✓ клітковина;
- ✓ яйця;
- ✓ шоколад;
- кальцій в добавках чи в їжі [15].

Коли рівень заліза в крові знижується з тих чи інших причин, організм приймається використовувати запаси. Кількість феритину (той самий склад заліза), природно, починає знижуватися.

Ознаками залізодефіцитної анемії можуть служити млявість, сонливість, сухість у роті, ламке волосся і нігті, випадання волосся, сухість шкіри і тріщини в куточках губ, а також запаморочення, блідість шкірних покривів і задишка.

Про що може говорити низький ферритин?

Якщо у вас виявлений низький рівень заліза, не варто бездумно підвищувати його. Для початку необхідно пройти обстеження, щоб зрозуміти причину. Вони можуть бути різними: від занадто рясних менструацій у жінок або рослинної дієти у вегетаріанців до серйозних захворювань, в тому числі раку шлунка.

Підвищення феритину зустрічається рідше, ніж його низький рівень. Підвищення феритину не завжди пов'язано з яким-небудь захворюванням. По-перше, це може бути свого роду компенсація, коли людина перенесла крововтрату під час операції, і його організм тепер намагається заповнити залізом.

При цьому існують і патології, при яких спостерігається підвищення феритину. Наприклад - гемохроматоз. Це генетичне захворювання, пов'язане з порушенням обміну заліза. При гемохроматозі поглинається з їжі залізо надмірно накопичується в організмі.

Якщо ви підозрюєте, що у вас залізодефіцитна анемія, проконсультуйтеся у лікаря. Якщо у вас знижений рівень заліза в крові, лікар може рекомендувати вживати м'ясо або приймати добавки заліза. Анемія у вегетаріанців зазвичай лікується збільшенням дози залізовмісних добавок, а не за допомогою вживання більшої кількості м'яса. Також вегетаріанцям, яким поставили діагноз анемії, зовсім необов'язково починати вживати м'ясо, достатньо додати біологічно активні добавки із залізом і вітаміном С до свого раціону.

Порівняння заліза в продуктах тваринного і рослинного походження

Залізо міститься у великій кількості в рослинних продуктах, особливо в бобових і зернових. Насправді вегани вживають стільки ж або навіть більше заліза, ніж невегетаріанці.

У м'ясі 40% заліза входить в структуру гема (від гемоглобіну або міоглобіну) [25], який легко засвоюється організмом. У порції яловичини міститься близько 3 мг гемового заліза, у порції курки і свинини – близько 1-2 мг, порції риби – 1 мг [27]. Залишкова частина заліза в м'ясі і все залізо в рослинних продуктах є негемовим залізом [29]. Негемове залізо має бути звільнене від компонентів їжі за допомогою соляної кислоти і шлункового травного ферменту пепсину [29]. Також необхідно, щоб негемове залізо було перенесене із шлунково-кишкового тракту в кров за допомогою білка – трансферину.

Спортсмени

Дефіцит заліза з анемією або без неї може знизити функції м'язів і обмежити працездатність. Покращення за допомогою препаратів заліза спостерігалися в спортсменів з дефіцитом заліза, але не з анемією [24,31].

Середня потреба в залізі може бути вище на 30-70% для тих, хто регулярно й інтенсивно займається фізичними вправами, особливо вправами на витривалість, наприклад, бігом. Це пов'язано з підвищеною втратою крові в шлунково-кишковому тракті після бігу і руйнуванням еритроцитів під час бігу [28]. Це не обов'язково означає, що норма споживання для бігунів повинна бути на 30-70% вище, тому що рекомендована норма споживання є показником вище середньої потреби заліза.

Згідно з даними Американського коледжу спортивної медицини: "Спортсмени-вегетаріанці і регулярні донори крові повинні отримувати заліза більше, ніж рекомендована норма споживання", і "спортсмени, особливо жінки-бігунки на довгі дистанції, підлітки і вегетаріанці повинні періодично перевіряти і контролювати рівень заліза". Вони додають, що це особливо важливо для підлітків і вагітних жінок [24].

Висновки до 1 розділу

Сучасні дієтологи вважають, що повноцінне харчування можливе без включення м'яса в раціон, але такі продукти як яйця, молоко, риба та молочні продукти не слід виключати зі свого раціону. Вони забезпечують наш організм життєво необхідними поживними речовинами. На сьогоднішній день близько 1 млрд людей у світі відмовляються від вживання продуктів тваринного походження. Не дивлячись на це ми змогли виділити переваги та недоліки вегетеріанства. Основними недоліками є: під час харчування виключно рослинною їжею можуть виникати труднощі у достатньому забезпеченні організму достатньою кількістю білка, насичених жирних кислот, фолієвої кислоти та певних вітамінів. Проте ми також виділили переваги. До них відносяться: нормалізація артеріального тиску, зменшення ризику пухлинних захворювань кишечника.

У першому розділі ми також визначили причини, чому люди стають вегетаріанцями: перш за все це релігійні переконання, морально-етичні причини, екологічні причини, економічні причини, соціальні причини, покращення та/або збереження здоров'я.

Беручи до уваги інформацію ми можемо з точністю сказати, що вегетаріанство і спорт сумісні. Звичайно спортсменам-вегетаріанцям дається складніше, адже їх раціон зазнає дефіциту білка. Проте вони навчились замінити м'ясо іншими продуктами такими як боби, горіхи, соя, сир тофу тощо. Окрім білка дуже важливим елементом, що повинен міститись у нашому організмі є залізо. Його спортсмени-вегетаріанці теж замінюють. Таким чином ми можемо сказати, що у продуктах рослинного походження містяться усі необхідні поживні речовини, вітаміни та мінерали. Для підтвердження своїх слів ми дізнались, що такі відомі спортсмени як Брюс Лі, Білл Перл, Майк Тайсон, Патрік Бабумян теж були вегетаріанцями. Отже, вегетаріанство не заважає професійному заняттю спортом, а й навіть допомагає людині ставати більш витривалою та сильнішою.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Всі запропоновані нами рекомендації було застосовано на базі клубу спортивного танцю «СУПАДАНС».

Для досягнення поставленої мети дослідження застосовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури.

Одним з основних методів дослідження являється аналіз багатьох літературних джерел, 9 з яких являються іноземними. При застосуванні даного методу ми змогли визначити вихідну позицію для вивчення даної теми. Вивчаючи літературу, було підтверджено актуальність даної проблеми, поставлено певну задачу, та визначено конкретну мету роботи, за допомогою якої була сформульована тема та поставлені задачі курсової роботи.

2. Соціологічний метод

З метою проведення дослідження, було проведено соціологічне анкетування для виявлення кількості вегетаріанців серед спортсменів. Для виявлення, до яких типів вегетеріанства відносяться спортсмени і як це впливає на їх фізичний стан. Також було складено опитування для спортсменів, у яких був досвід вегетеріанства більше 7 днів.

Велику роль у соціологічному методі відіграли тренери. Вони розказали своє бачення вегетеріанства для спортсменів. Чому це погано, а чому добре.

3. Метод порівняння

У результаті цього методу ми змогли порівняти, який вид вегетеріанства найкраще підходить спортсменам, як змінився їх фізичний стан до моменту переходу на рослинну їжу та після, чи змінився їх спортивних результат на змаганнях, яку роль відіграли тренери тощо.

4. Метод математичної статистики

Був використаний кореляційний аналіз, завдяки якому ми визначили залежність однієї змінної від іншої, а саме кількість чоловіків та жінок, рівень спортивної майстерності.

5. Аналіз інтернет джерел

Для більш детального вивчення даної теми ми також використовували велику кількість інтернет джерел.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у 3 етапи:

На першому етапі було визначено актуальність, новизну і практичну значущість, була поставлена мета і завдання дослідження. Визначалися предмет, об'єкт і методи дослідження, проводилося вивчення літературних джерел, написання першого розділу.

На другому етапі проводився підбір і опис методів дослідження, та проводилося два опитування на базі провідних танцювальних клубів України, на основі спортсменів-початківців, спортсменів з розрядами КМС, МС та МСМК та висококваліфікованих тренерів, загальна кількість яких склала близько 100 людей, завдяки яким було визначено:

- У першому опитуванні (для спортсменів-вегетаріанців) ми визначили вік, стать, танцювальний клас, стаж танцювання, спортивний розряд, чим спортсмени-вегетаріанці заміняють м'ясо, чи достатньо у них енергії для інтенсивних тренувань (Додаток 1).

- У другому опитуванні (для спортсменів, у яких був досвід вегетаріанства більше 7 днів) ми визначили вік, стать, танцювальний клас, стаж танцювання, спортивний розряд, як змінився їх фізичний стан, під час того як вони вживали рослинну їжу (Додаток 2).

- У третьому опитуванні (для тренерів) ми визначили стать, тренерський стаж, спортивний розряд, відношення до вегетаріанства, загальну думку про вегетаріанство у спорті (Додаток 3).

На третьому етапі проводився аналіз результатів дослідження, написання передбачуваного впливу вегетаріанства на організм спортсменів, написання висновків роботи та практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ВПЛИВУ ВЕГЕТАРІАНСТВА НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

3.1 Результати досліджень щодо розповсюдження вегетеріанства серед спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях

Як ми знаємо, всі люди різні і харчуються по-різному. Кожен споживає їжу відповідно своїх особистих потреб. Виходячи з проведеного опитування ми розділили результати спортсменів на 4 групи:

1. Спортсмени-вегетаріанці (на даний момент)
2. Спортсмени-м'ясоїди
3. Спортсмени, які мали досвід вегетаріанства
4. Спортсмени, які планують стати вегетаріанцями у майбутньому



Виходячи з результатів першого опитування для спортсменів (Рис.1.3.1) ми можемо зробити висновок, що вегетаріанство не є дуже розповсюдженим серед танцюристів у нашому виді спорту. 86% опитуваних спортсменів не відносяться до вегетаріанства та не планують ставати вегетаріанцями у майбутньому. Більшість з них сказали, що краще мати нормальне співвідношення всіх продуктів і вміти правильно та корисно їх міксувати. Проте м'ясо є важливою складовою у кожному раціоні. На їх думку відмова від м'яса та риби буде негативно впливати на спортивний результат, тренування та фізичний стан спортсменів.

Як ми можемо зауважити, лише невелика частина опитуваних (6%) відноситься до вегетаріанців. Це все може бути з різних причин.

Опитувані спортсмени назвали такі причини переходу до вегетаріанства:

1. Погане самопочуття, читання книг на дану тему, вивчення даного питання більш детально, настанови бізнес-тренерів та Лайф-коучингів на харчування без м'яса;
2. Непереносимість м'яса після року білкової дієти Дюкана;
3. Після відмови від м'яса на пів року організм перестав його сприймати;
4. Перегляд документального фільму «Домініон».

Також ми можемо зауважити, що невелика кількість опитуваних спортсменів мали досвід вегетаріанства (4%). Проте він був не довготривалим.

Окремо ми також можемо віднести спортсменів, які не є вегетаріанцями на даний момент проте планують ними стати у майбутньому. Вони складають 4%. Такі спортсмени вважають, що можна навчитись використовувати запаси енергії з себе самого, тобто не вважають, що саме їжа дає всю силу для тренувань.

Всі опитувані спортсмени є висококваліфікованими та займаються спортивними танцями більше 11 років. Деякі з них мають професійну кар'єру та займаються цим видом спорту більше 20 років. Якщо говорити власне про спортсменів-вегетаріанців то всі вони не вживають м'ясо від одного до шести років.

3.2 Передбачуваний вплив на організм спортсменів на основі опитування та практичні рекомендації

Судячи з результатів опитування ми можемо зробити висновок, що всі спортсмени-вегетаріанці вміють правильно замінити м'ясо. Проте більшість з них споживають рибу. Тому ми їх віднесемо до паскітаріанства. Серед продуктів-замінників м'яса ми часто можемо зауважити боби, горіхи, сою, нут, сири, морепродукти. Всі опитані спортсмени-вегетаріанці споживають додаткові вітаміни або мінеральні комплекси. Найчастіше це протеїн, риб'ячий жир, кальцій, вітамін В12, Омега-3,6,9, а також звичайні спортивні вітаміни для підтримки рівня фізичної тренуваності. Чимало вітамінів та корисних елементів ми отримуємо зі звичайної їжі, але в умовах активних тренувань, котрі, як правило, супроводжуються регулярними фізичними навантаженнями, потреба організму в мікроелементах в рази зростає. А тому прийом вітамінних комплексів для спортсменів-вегетаріанців – єдине правильне рішення. Основними вітамінами для спортсменів є А і В1, позаяк ці сполуки сприяють оптимальному росту клітин і позитивно впливають на синтез білка, що є своєрідним будівельним матеріалом для м'язів.

Крім того, варто відзначити неабияку значимість вітаміну В3 і В13 (інша назва - ортова кислота). Якщо перший відповідає за нормальне засвоєння рослинного білка, стимулює шлунковий сік і ферменти, то другий – сприяє оптимальній регенерації клітин.

Разом з тим спортсмени повинні регулярно поповнювати організм наступними вітамінами:

- В7 і Н – сприяють відмінному метаболізму;
- В9 (фолієва кислота) – без нього м'язи не отримуватимуть достатньої кількості кисню;
- В12 – покращує передачу сигналів від головного мозку до м'язів;
- D – важливий для кісток;
- К і С – сприяють регенерації мембран в м'язових клітинах [14].

Якщо говорити про зміну фізичного стану після переходу спортсменів до вегетаріанства то всі відповіли, що їх фізичний стан покращився. Всі вони

підтвердили, що у них пропала тяжкість та втома протягом дня. Це викликано тим, що м'ясо довго перетравлювалось, а за його відсутності органи травлення не перенавантажуються.

Таблиця 1

Час перетравлювання продуктів харчування

Продукти	Час перетравлення
Вода	Зрачу потрапляє в кишечник
Фруктовий сік	15-20 хвилин
Овочевий сік	15-20 хвилин
Овочевий бульйон	15-20 хвилин
Фрукти, які містять багато води і ягоди	20 хвилин
Апельсин, виноград, грейпфрут	30 хвилин
Сирі овочі, овочеві салати без масла	30-40 хвилин
Яблука, груші, персики, вишні	40 хвилин
Варені овочі	40 хвилин
Яйце	45 хвилин
Різні види капусти, кабачка, кукурудзи	45 хвилин
Коренеплоди: ріпа, морква, пастернак	50 хвилин
Овочеві салати з олією	До 1 години
Риба	1 година
Овочі, які містять крохмал(картопля, топінамбур)	1,5-2 години
Каші: рисова, гречана, пшенична, т.д.	2 години
Бобові	2 години
Молочні продукти	2 години
М'ясо птиці	2,5-3 години
Насіння соняшника, гарбуза, т.д.	3 години
Горіхи	3 години
Говядина	4 години
Баранина	4 години
Свинина	5,5-6 годин

З цієї (таблиці 1) ми можемо побачити, що м'ясо перетравлюється від 3 до 6 годин. Порівняно з рибою, яка перетравлюється 1 годину, це дуже великий проміжок часу. Для спортсменів, у яких виснажливі тренування тривають 2-6 годин на день це не надто зручно. Тренування зазвичай можна проводити лише через годину після прийому їжі.

По-перше, існує безліч факторів, що впливають на цей процес, актуальних для кожного конкретного організму.

Наприклад, до таких факторів відноситься швидкість обміну речовин, рівень вироблення організмом травних ферментів і гормонів, що беруть участь в процесі засвоєння корисних компонентів, тощо

По-друге, на швидкість перетравлення їжі впливає її свіжість і якість. Наприклад, свіжі овочі і фрукти в більшій своїй частині перетравлюються швидше, ніж свіже м'ясо.

Крім того, на швидкість перетравлення їжі впливають і наступні фактори:

- температура продуктів, які надійшли в шлунок людини (тепла їжа засвоюється швидше, ніж спочатку гаряча чи холодна);
- спосіб термічної обробки (будь-який спосіб приготування їжі змінює її початкову структуру і забирає в неї чималу кількість поживних речовин і ферментів);
- час поглинання страв (швидше всього їжа перетравлюється в ранні ранкові та денні години);
- одномоментне попадання в шлунок людини різних груп продуктів (наприклад, злаків і м'яса) [5].

Одним з питань було «Як вегетаріанство вплинуло на ваш спортивний результат?». Виходячи з відповідей на це питання ми можемо їх розділити на 3 групи.

1. Вважаю, що на результат впливає лише чистота розуму. Не буває моментів «як в тумані». А також після переходу на вегетаріанство з'явилося набагато більше енергії.
2. Вегетаріанство ніяк не вплинуло на результати.
3. Вплинуло більше сиродіння (практикував певний проміжок часу) так як сильно схуднув і в результаті цього став швидшим і більш витривалим.

Виходячи з цього, ми можемо сказати, що у опитаних спортсменів з'явилося набагато більше енергії для їх інтенсивних тренувань. Це все можна пояснити наступним :

Для початку хочеться розібрати на які цілі організм людини витрачає енергію. До таких цілей відносяться:

- ✓ основний обмін енергії;

- ✓ виконання роботи або інша фізична активність - на це йде 15-30% кілокалорій в залежності від виду діяльності;
- ✓ перетравлювання і засвоєння їжі - на роботу по перетравленню їжі організм витрачає 5-10% споживаної енергії.

Скільки енергії необхідно на перетравлення/засвоєння їжі залежить від її хімічного складу:

- найбільше енергії витрачається на перетравлення білків тваринного походження. В цьому випадку витрата калорій (енергії) досягає 30-40% енергетичної цінності білків;
- витрати на перетравлення вуглеводів становлять - 4-7%;
- жирів - всього 2-4% [6].

Як ми бачимо, 30-40% енергії організм витрачає на перетравлення та засвоєння білків тваринного походження. Це буде прирівнюватись до 3-4% загальних витрат енергії організму. У порівнянні зі спортсменами-м'ясоїдами у спортсменів-вегетаріанців буде невелика перевага. Можливо саме вона і стане вирішальною.

Усі опитувані спортсмени підтвердили, що розписували раціон харчування самостійно. Вони пояснили це тим, що добре вивчили свій організм і самі знають чого їм невістарчає. Найчастіше всі говорили про нехватку певних мікроелементів, які пов'язані з відсутністю достатньої кількості сонця. Саме тому ми хочемо пояснити чому саме цей вітамін є важливим.

Щороку з січня по березень близько 29% дорослих потерпають від нестачі вітаміну D, і саме тому буде створюватись ризик авітамінозу. Про це свідчать дослідження Служби охорони здоров'я Англії. Вітамін D називають "вітаміном сонця", оскільки організм отримує його з прямого сонячного світла. Він міститься у дуже небагатьох харчових продуктів. З жовтня по березень практично неможливо одержати рекомендовані 10 мікрограмів на день від сонця, тож британська Національна служба охорони здоров'я рекомендує всім людям віком від п'яти років у цю пору року щоденно приймати 10 мкг вітаміну D у формі біодобавок. Вітамін D сприяє регуляції кальцію та фосфатів в організмі. Серед найпоширеніших ознак дефіциту вітаміну D - біль у кістках і м'язова слабкість. З

продуктів найбільше вітаміну D містить жирна риба. У невеликій кількості він може бути у яєчних жовтках, м'ясі та тельбухах (залежно від пори року) [17].

Який вітамін краще приймати - D2 чи D3?

За даними досліджень, D3 краще засвоюється організмом, хоча вони обидва засвоюються непогано. Вітамін D3 (холекальциферол) можна отримати з продуктів тваринного походження, наприклад, жирної риби. Наша шкіра також має здатність виробляти D3.

D2 (ергокальциферол) - рослинна версія цього вітаміну. Якщо ви дотримуетесь веганської дієти, D2 лишається вашим надійним вибором [10].

Вегетаріанство сприяє профілактиці серцево-судинних та метаболічних порушень, оскільки рослинна їжа містить менше насичених жирів та холестерину. Переважання в раціоні їжі рослинного походження збільшує надходження в організм складних (повільних) вуглеводів, клітковини, фолієвої кислоти, вітамінів С та Е [7].

Незважаючи на те, що всі опитані спортсмени-вегетаріанці підтримують достатній рівень білка, не слід забувати, що медогляд слід проходити раз у пів року. Беручи до уваги медичну думку про те, що вегетаріанці хворіють у 2-3 рази частіше за м'ясоїдів хочеться попередити, що вегетаріанство веде за собою обов'язкову задачу аналізів та постійну підтримку з боку дієтологів. Нажаль ніхто з опитаних спортсменів-вегетаріанців не консультувався з дієтологами та лікарями на рахунок свого раціону. До обов'язкових аналізів можна віднести : рівень заліза, рівень глюкози, рівень феритину. Серед опитаних хочеться виділити спортсменів, які не вживають цукор. Їм потрібно більш раціонально підбирати раціон харчування та більш ретельно слідкувати за вмістом глюкози у продуктах. Оскільки велика частина цукрів можуть знаходитись у продуктах харчування , які ми не вважаємо солодкими. До них можна віднести консервовані фрукти, салатні заправки, батончики з граноли, сухі сніданки тощо. Насправді, нашому організму не потрібен цукор для нормального функціонування. Він приносить нашому організму велику кількість калорій.

Якщо ж повернутись до теми змагань, то хотілося б дізнатись про самопочуття спортсменів-вегетаріанців на змаганнях. Всі вони сказали, що нічого не змінилось у їхньому самопочутті та енергії, а навпаки вони почувають себе більш наповненими сил. Звичайно, вони можуть почуватись тривожно, оскільки кожне змагання є важливим. Якщо ж спортсменам важко танцювати у певний день на змаганнях, то вони можуть скористуватись методом «вибухової енергії». Тобто за пів години до виходу на паркет можете з'їсти Снікерс. Він додасть вам велику кількість енергії оскільки він відноситься до швидких, або їх ще називають простими, вуглеводів. На відміну від складних вуглеводів (крохмалю або клітковини), швидким вуглеводам потрібно лише кілька хвилин, щоб бути переробленими в цукор крові, дати сплеск енергії і провокувати підвищення рівня інсуліну – це означає, що у них високий глікемічний індекс. Якщо ж ця енергія не буде швидко використана, її надлишки відправляться в жирові запаси [8].

Також хотілося б поговорити про важливість мікроелементів. Згідно з сучасними дослідженнями близько 30 мікроелементів є життєво-необхідними для рослин та тварин. Більшість з них — метали (Fe, Cu, Mn, Zn, Mo, Co тощо), а також неметали (I, Se, Br, F, As) [9,30]. Власне найбільше хочеться поговорити про залізо.

В результаті опитування ми змогли визначити, що 42% опитаних спортсменів-вегетаріанців відчувають недомагання, яке підтверджене аналізами на недостатчу феритину. Після призначення допоміжних препаратів та корекції раціону харчування самопочуття спортсменів покращилось. Це підтвердилось підвищенням феритину після повторної здачі аналізів.

Оскільки ми знаємо, що норма феритину в організмі у чоловіків 130 нг/мл, а у жінок 120 нг/мл раціон харчування відіграє велику роль. Добова норма феритину складає 16 мг. Саме тому в їх раціон добавився шпинат, бобові, кунжут, капуста, болгарський перець, морська капуста та гарбузове насіння. Достатня кількість феритину входить до складу горіхів, сухофруктів, авокадо, арахісу, зелені, зернових та великої кількості круп. Також ми визначили, що 58% не скаржаться на недостатність цього вітаміна в організмі.

Особливо важливо нам дізнатись чи позитивно відносяться тренери, батьки, друзі та партнери наших опитуваних спортсменів-вегетаріанців до їх типу харчування.

Близько 60% опитаних відповіли, що їх тренери позитивно та без претензій відносяться до того, що спортсмени споживають виключно рослинну їжу. Проте 40% тренерів відносяться досить негативно. Це можливо розглядати з різних сторін. З одного боку якщо вегетаріанство не несе шкоди спортсмену, то у тренера немає жодних зауважень та переконань. Але якщо у спортсмена-вегетаріанця недостатньо енергії, він не споживає достатню кількість поживних речовин, не заміняє білок іншими продуктами та має погане самопочуття то у тренера обов'язково будуть зауваження та негативне ставлення до даного типу харчування.

Якщо ж говорити про ставлення партнерів опитаних спортсменів-вегетаріанців то воно є більш позитивним ніж ставлення тренерів. Усі партнери опитаних спортсменів позитивно та з розумінням відносяться до такого типу харчування своїх партнерів. Деякі з них навіть підтримують їх та на певний час відмовляються від споживання м'яса. Звичайно є і частина тих хто нав'язує думку про те, що м'ясо потрібне в раціоні. Всі вони пояснюють це тим, що у м'ясі знаходиться найбільша кількість білка та енергії.

Особливу увагу хочемо приділити нашому другому опитуванню, яке пройшли спортсмени, у яких був досвід вегетаріанства. Їх як і спортсменів-вегетаріанців невелика кількість. Проте серед них є чоловіки та жінки високого рівня танцювання. До них відносяться Майстри спорту України та Майстри спорту Міжнародного класу. Всі опитані спортсмени, у яких був досвід вегетаріанства займаються спортивними танцями більше 14 років, отже їх ми можемо вважати висококваліфікованими. Також ми їх можемо розділити на спортсменів, які танцюють латиноамериканську програму та спортсменів, які танцюють європейську програму.

На даний момент частина цих спортсменів повернулась до свого звичайного типу харчування. Проте деяка їх кількість і на далі відносяться до

різновиду вегетаріанців. Дехто з них підтримує флекситаріанство на даний момент, дехто перейшов до безлактозного харчування.

Всі спортсмени, у яких був досвід вегетаріанства практикували веганство. Проте у кожного були свої причини, для отримання такого досвіду: у когось це стан здоров'я, а хтось просто вирішив перевірити себе. Але для кожного цей період приніс свої результати та по-різному вплинув на стан здоров'я. У багатьох опитаних покращилось здоров'я серця, контроль ваги став кращим, а також став більший самоконтроль. Нажаль не у всіх період веганства пройшов так позитивно. У деяких опитаних були також певні проблеми через брак продуктів харчування і частково дорогими товарами. Оскільки веганство це не лише спосіб харчування, але і спосіб життя, то опитувані заміняли також косметику/туалетно-косметичні засоби та інші засоби на ті, які не містять не потрібних речовин для веганів.

Якщо ж говорити про причини, через які спортсмени закінчили такий досвід, то найбільше хочеться виділити закінчення терміну лікувальної дієти. Це нам говорить про те, що не усі спортсмени були вегетаріанцями з особистих переконань. Для когось це було необхідно у зв'язку зі станом здоров'я.

Ми попросили спортсменів порівняти свій стан до моменту переходу до вегетаріанства та після. В результаті цього можемо сказати, що коли спортсмени не вживали м'ясо – вони почували себе набагато краще. Вони не відчували обтяження та важкості в животі, відчували себе більш енергійними та легкими. Все це ми пояснювали раніше. Після повернення до свого звичного раціону харчування почались набряки та з'явилась важкість. Через те, що організм звик до того, що до нього надходять продукти, які перетравлюється досить швидко (до 1-1,5 год) він почав довше перетравлювати продукти, які містять велику кількість білка – тобто м'ясо.

Ми також поцікавились чи хотіли б спортсмени повернутись та підтримувати вегетаріанство у майбутньому, але перед цим проконсультувались з лікарем. Всі вони відповіли, що не хотіли б. Це вони пояснили тим, що на даний момент вони підтримують збалансовану систему харчування, яка повністю задовільняє їх фізичні якості. Не дивлячись на це,

спортсмени підтвердили, що м'яса у їх раціоні стало менше і вони його заміняють на продукти, які багаті на білок.

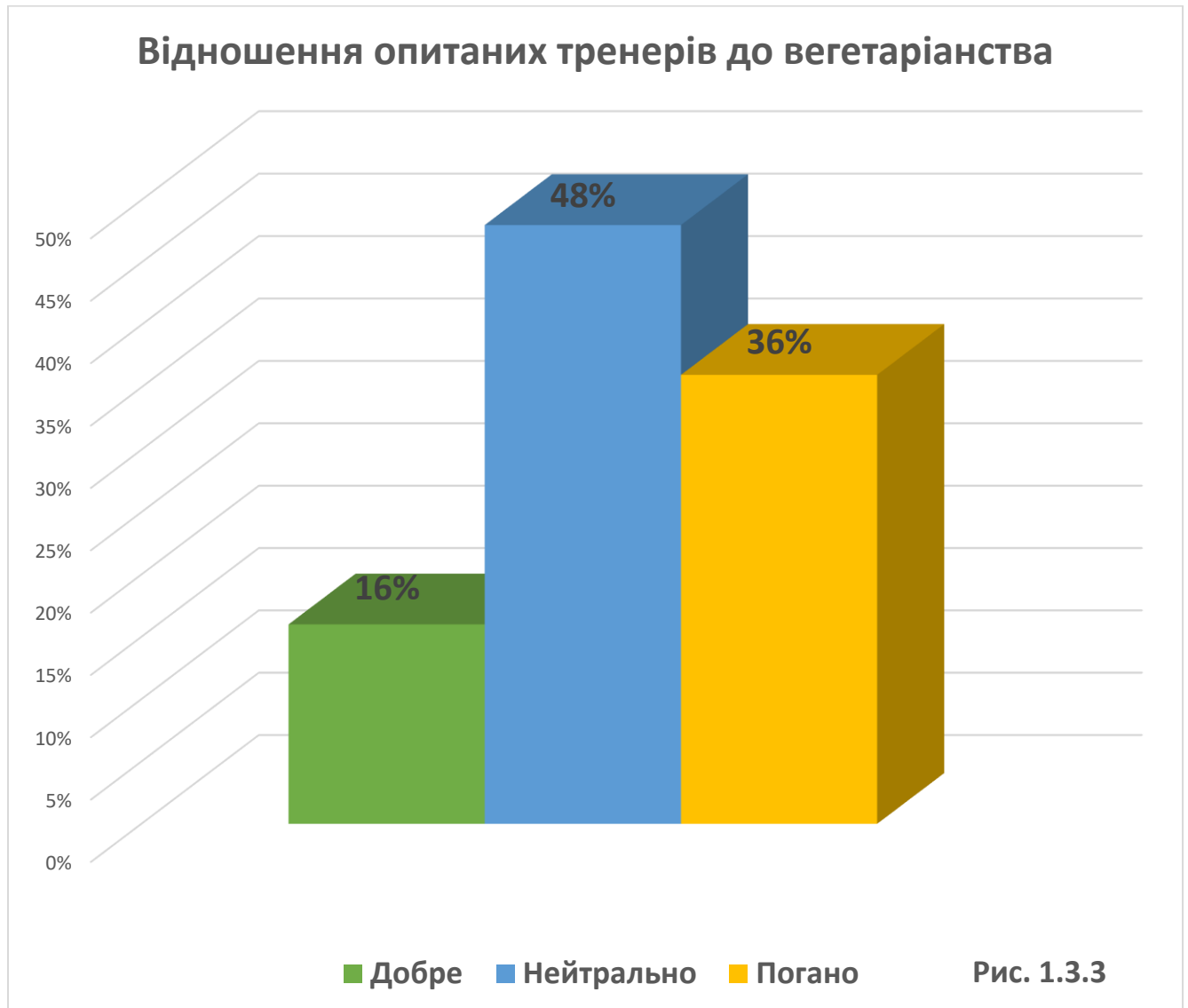
3.3 Результати опитування тренерів, щодо їхнього відношення до вегетаріанства.

Для того, щоб розібратись більш детально як відносяться тренери до спортсменів-вегетаріанців ми провели додаткове опитування. Воно стосується виключно тренерів. Нам було дуже цікаво дізнатись причини, чому тренери відносяться із застереженістю до вегетаріанства, чи знають вони основні складові, як працювати із спортсменами, які вибрали для себе вегетаріанство та їхню загальну думку про такий тип харчування.

Нами було опитано близько 20 тренерів високого класу. 73% опитаних це жінки, 27% це чоловіки. Всі вони мають тренерський стаж більше 10 років. У більшості з них є спортивний розряд – Майстер спорту України. Також у багатьох опитаних тренерів є пари, які є фіналістами та переможцями чемпіонатів України у різних вікових категоріях. Тому можна вважати їх дуже досвідченими.

Одразу хочеться зауважити, що більшість опитаних тренерів відносяться до вегетаріанства нейтрально, якщо воно не несе шкоди здоров'ю спортсменів та не впливає на тренувальний процес (48%). Також вони додали, що кожен має свій власний вибір, що їсти, а що ні. 36% опитаних тренерів відносяться до вегетаріанства погано, оскільки не вважають, що такий тип харчування приносить користь здоров'ю та наповнює організм усіма необхідними вітамінами, мікро та макроелементами. Лише невелика частина тренерів відноситься до вегетаріанства добре (16%). Свою відповідь вони обґрунтовують тим, що людина, а особливо спортсмен, повинен вживати все в міру, також кожен спортсмен повинен отримувати всю норму мікроелементів з продуктів харчування. Оскільки це буде відігравати одну з основних ролей для нормального функціонування всіх органів та систем організму. Якщо пригадати,

що білок відповідає за побудову м'язової та сполучної тканин, тоді спортсмени-вегетаріанці повинні дуже ретельно контролювати кількість вживаного додаткового білка (Рис.1.3.3).



Хочеться зробити акцент на тому, що всі опитані тренери знають різницю між вегетаріанством та веганством. Це нам показує, що вегетаріанство є досить розповсюдженим типом харчування на сьогоднішній день. Проте більшість тренерів не знали про існування напіввегетаріанства. Після того, як ми пояснили їм різницю, виявилось, що дехто з них також відноситься до такого типу харчування. Багато хто практикує флекситаріанство. Пояснюють це тим, що зараз у м'ясних продуктах є дуже багато добавок, воно може бути не дуже свіжим та можуть замінити його рибою. Але повністю з раціону м'ясо не виключають, просто споживають його рідше.

Для нас було дуже важливим дізнатись як тренери відносяться до веганства. Як виявилось, всі тренери вважають, що веганство негативно впливає на фізичний стан спортсменів. Як аргумент, пояснюють це тим, що спортсмен, який кожен день фізично працює, так харчування не може. Організм не отримує всього необхідного вітамінного складу та швидко втомлюється. Для нашого виду спорту звичними є високі фізичні навантаження, пов'язані з витривалістю, концентрацією та силовими здібностями. Спортсмен повинен завжди бути в тонусі, готовий швидко реагувати на зміни та проявляти психологічну стійкість. Саме тому дуже важливим є вчасне отримання всіх необхідних складових для здорового організму.

Хочемо також приділити увагу наступному питанні нашого опитування: «Як би тренери відносились, якби їх учень був вегетаріанцем». Відповіді тренерів поділились на три рівні групи : добре, погано і нормально, якщо це не впливає на тренувальний процес та результат спортсмена. У кожній групі є пояснення, чому саме таку відповідь вони дали. Тренери, які відповіли, що відносяться добре пояснили це тим, що вони відносились би в першу чергу з розумінням. Оскільки кожна людина в праві сама вирішувати, який тип харчування є кращий для неї. Також тренери відповіли, що головне щоб був результат та спортсмени почували себе повноцінно та на рівні з спортсменами-мясоїдами, а то і краще. Якщо немає відхилень по аналізах та учень відчуває себе добре, тоді немає ніяких причин, для того щоб переживати. Тренери, які відповіли, що відносяться погано пояснили це тим, що кожен спортсмен повинен споживати усі можливі продукти харчування. Основним продуктом для спортсменів повинен бути тваринний білок, який є будівельним матеріалом у кожному організмі. Білок є необхідним для нормальної та раціональної роботи усіх систем організму починаючи від опорно-рухової та закінчуючи серцево-судинною та нервовою системами. Дефіцит білка може спровокувати різні неприємні наслідки для організму спортсменів. Може порушитися водно-сольовий баланс, а це може призвести до затримки води в організмі та набряків. Також може погіршитись стан шкіри, нігтів, випадання волосся, зовнішній

вигляд, внутрішній та моральний стан, а також сильно слабшає імунітет, тому що організму потрібен саме білок, а не його замітники.

Білки — великі біомолекули та макромолекули, які містять один або кілька довгих ланцюгів амінокислотних залишків [48;49], сполучених пептидними зв'язками. Білки виконують широкий спектр функцій всередині організмів, включаючи каталізацію метаболічних реакцій, реплікацію ДНК, реагування на подразники, створення структури клітин і організмів і транспортування молекул з одного місця в інше. Білки відрізняються один від одного насамперед своєю послідовністю амінокислот, яка диктується послідовністю нуклеотидів їхніх генів і яка зазвичай призводить до згортання білків в специфічну тривимірну структуру, яка визначає його активність [45;46;47]. Білки тваринного походження (яйця, молоко, м'ясо, риба і птиця) мають найбільш високі показники якості. В першу чергу це відбувається завдяки "повноті" цих протеїнів. Не дивлячись на те, що з тваринною їжею споживається велика кількість насичених жирів і холестерину, ряд досліджень вказує на позитивний вплив споживання тваринних протеїнів людьми різних вікових груп [50].

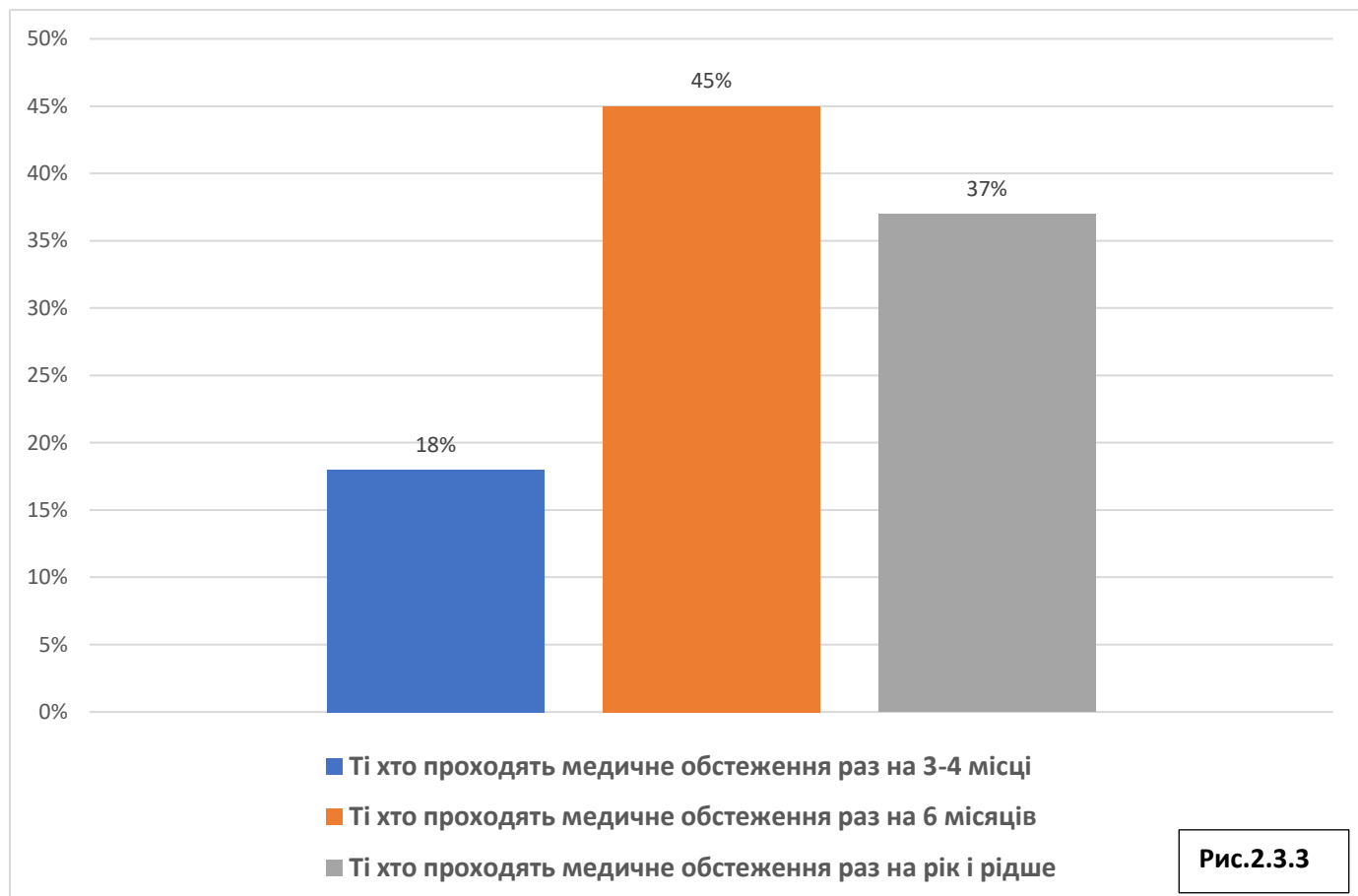
Усі тренери одноголосно відповіли, що спортсмени повинні ставити їх до відома на рахунок особливостей їх харчування. Проте, коли це тільки починаючі спортсмени, діти або танцюристи, які не займаються професійно тоді це є не обов'язковим. Пояснити це можна тим, що тренери дають кожній групі підготовки різні навантаження. І коли спортсмен високого класу претендує на хороший результат, він повинен отримувати високі навантаження для того, щоб підвищувати рівень своєї майстерності. У тому випадку коли спортсмен-початківець починає отримувати певні навантаження, його організм повинен бути готовий до того, щоб ці навантаження правильно сприймати. У кожної людини є свої особливості харчування. Так само і у кожного спортсмена є свої своєрідні деталі харчування. Тому тренери вважають, що спортсмени обов'язково повинні попереджати їх на рахунок свого харчування. І це стосується не тільки вегетаріанства, але й алергій, харчових непереносимостей та інших специфічних деталей. Особливо це необхідно, коли спортсмени їдуть

на тренувальні збори, змагання. У цьому випадку тренери несуть найбільшу відповідальність за спортсмена, за рівень їх здоров'я, за стан організму та рівень фізичної готовності до тренувань та змагань. Вкрай обов'язково коли спортсмени ще підліткового віку і часто їздять без батьків. Інколи бувають випадки, що харчування не підходить окремому спортсмену. Все це впливає на працездатність, рівень витривалості, координацію та багато інших факторів. У цьому випадку тренер може поради звернутись до спеціаліста. Це може бути лікар або дієтолог, для того, щоб розібратись з проблемою і дати організму всі необхідні речовини та наповнити його енергією. Також від того як спортсмен себе почуває буде залежить його результат, тому що фізичний стан спортсмена буде впливати на рівень підготовки до змагань.

Оскільки тренерам важливо знати особливості харчування спортсменів, танцюристи повинні обов'язково консультиватись з лікарями та іншими спеціалістами на рахунок свого раціону харчування. Це є дуже важливим аспектом для досягнення високих спортивних результатів. Правильно складений раціон харчування – один з найважливіших складових для досягнення успіху. Саме через це, на нашу думку, танцюристам ми б рекомендували порадитись з дієтологами для того, щоб скласти оптимальний раціон для окремого організму. Щоб контролювати нормальний рівень показників організму, треба, щоб раціон задовільняв потреби кожного спортсмена. Опитані нами тренери також вважають, що спортсменам-вегетаріанцям треба радитись з дієтологами, щоб скласти правильний та задовольняючий раціон. У більшості випадків, спеціалісти з харчування спочатку просять здати аналізи, щоб визначити, чого саме потребує організм у першу чергу. Після цього дієтологам важливо дізнатись особливості виду спорту, тренувань та побажання танцюристів. І вже після здачі аналізів, відбувається складання раціону та можливі рекомендації на рахунок вживання вітамінів. Через те, що можлива нехватка якогось окремого вітаміну, спортсменам треба дуже ретельно контролювати усі показники організму, щоб не відбулось збою у здоров'ї та в результаті цього, щоб спортсмен не випав з тренувального процесу на певний період. Оскільки після цього дуже важко повернутись у тренувальний сезон на попередньому рівні та продовжувати

отримувати високі навантаження та розвивати тіло далі. Після хвороб та невідповідного харчування треба пройти через відновний період, щоб привести тіло у форму та поступово підвищувати навантаження.

Як ми вже казали, у кожного організму є свої специфічні особливості. Тому ми можемо зробити висновок, що кожен спортсмен, а тим паче вегетаріанець повинен проходити медичне обстеження кожні 4-5 місяців. Власне контроль за організмом в результаті допоможе уникнути проблем під час тренуваль та змагань. Через те, що спортсмен вже буде знати всі свої показники та вчасно реагувати на всі зміни, які відбуваються в його організмі після великих навантажень. Тренери також це підтвердили. Проте, спортсменам-вегетаріанцям потрібно контролювати більше показників ніж спортсменам-мясоїдам. Якщо згадати наше опитування серед спортсменів-вегетаріанців, то хочеться зауважити, що всі вони є дуже відповідальними ща своє тіло та всі найменші зміни у ньому. Опитані нами танцюристи проходять медичне обстеження 2-3 рази у рік обов'язково. Проте, якщо їх щось турбує або виникають додаткові питання – лікарі завжди готові їм допомогти.



На цій діаграмі (Рис.2.3.3) можна побачити як часто спортсмени проходять медичне обстеження протягом року. Можна виділити три основні групи :

- Ті хто проходять медичне обстеження раз на 3-4 місяці (18%);
- Ті хто проходять медичне обстеження раз на 6 місяців (45%);
- Ті хто проходять медичне обстеження раз на рік і рідше (37%).

З цього ми можемо зробити висновок, що спортсмени, а особливо вегетаріанці дуже ретельно слідкують за своїм здоров'ям. Щонайменше раз на рік всі вони обстежуються.

Національний Інститут Спортивної Медицини проводить розгорнуту програму обстежень для професійних спортсменів. Комплексне обстеження складається з декількох етапів, що в підсумку дозволяє сформувати картину загального стану атлета, попередити виникнення можливих захворювань, і підтримувати організм в тонусі [34]. У 2020 році пройшли поглиблене медичне обстеження 208 122 осіб та забезпечений медичний супровід 6 119 спортивних заходів. На сьогодні в Україні понад 6 млн осіб займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи та видами спорту і є контингентом, який підлягає постійному та систематичному огляду службою спортивної медицини, у тому числі вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності закладів освіти з фізичної культури і спорту із специфічними умовами навчання, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки, що є комунальними закладами, а також члени національних збірних команд. Потенційними користувачами послуг служби спортивної медицини є також особи, які займаються руховою активністю у понад 1,5 тисячі приватних фітнес центрах та клубах, що не подають державну статистичну звітність, та громадяни, які бажають отримати консультаційні послуги для самостійних занять руховою активністю та спортом. Окремої уваги та медичного обслуговування службою спортивної медицини потребує супроводження навчально-тренувального процесу спортсменів вищої категорії та проведення спортивних заходів [35].

Дуже важливо також звернути увагу на те, що тренери не давали б поради на рахунок харчування спортсменам, через те, що вони не достатньо обізнані у цій сфері, щоб давати поради комусь. Ще вони це пояснювали тим, що кожен спортсмен особливий і до кожного потрібен індивідуальний підхід. Тренери радили б тільки системне відвідування лікарів та проходження обстежень, щоб виявити певні проблеми. Проте питанням харчування танцюристи повинні займатись самостійно та під наглядом дієтологів.

Ми вже розібрались з дуже великою кількістю питань, проте хочеться також звернути увагу на сам тренувальний процес. Чи будуть відбуватись якісь зміни, чи буде відрізнятись викладання, чи будуть менші вимоги до спортсменів-вегетаріанців? Тут тренери також одногосно відповіли, що сам характер викладання для таких спортсменів не буде змінюватись. Якщо вони все-таки вибрали для себе такий спосіб харчування тоді повинні самі дотримуватись всіх норм. Тобто танцюристи, які є вегетаріанцями повинні тренуватись на рівні з спортсменами-м'ясоїдами. Їх раціон повинен забезпечувати відповідну норму витрат енергії та їхнє тіло повинно бути завжди в тонусі. Харчування це є вже відповідальність та свідомість в першу чергу самого спортсмена. Завданням тренера є саме донесення інформації, яка стосується виду спорту, а також вимагання реалізації цієї інформації. Тренер не може контролювати танцюриста постійно. Особливо коли це стосується харчування. Це є дуже індивідуальний процес, який вимагає чіткого розуміння, що можна вживати, а що ні; в якій кількості можна споживати кожен окремий продукт; як вираховувати відповідну норму калорій, які будуть забезпечувати енергетичну цінність. Саме тому тренери будуть давати поради саме на рахунок того, як можна покращити сам танець, а не раціон харчування. Проте, перед змаганнями та тренувальними зборами тренери будуть більш прискіпливо слідкувати за фізичним станом таких танцюристів. Через те, що турніри та тренувальні збори є дуже енергетично виснажливими, навіть для спортсменів, які є м'ясоїдами та отримують білок на пряму з м'ясних продуктів, цей період є важким. Якщо спортсмени-вегетаріанці не відчують себе на 100% енергетично сильними, тоді тренери можуть їм порадити вживати щось солодке, щоб викликати швидкі вуглеводи, які дадуть їм енергію та сили.

Після того, як ми розібрались, що характер викладання не буде відрізнятися, ми переходимо до наступного не менш важливого питання. Отже, чи зможе все-таки спортсмен-вегетаріанець досягти високих спортивних результатів на думку опитаних тренерів?



Більшість з них сказали, що зможе (Рис.3.3.3). Таких можна виділити 89%. Аргументувань було багато. Найчастіше казали про те, що немає різниці як спортсмен харчується, важливо який у нього фізичний, психічний та емоційний стан. Оскільки саме це буде грати найбільшу роль у процесі тренувань та на самому змаганні. Якщо танцюрист відчуває, що він психічно не готовий до важкого тренування, то його організм сам почне закриватись. Тут не буде грати роль харчування. Швидше за все найважливішим тут буде спосіб життя та вміння дотримуватись вольових якостей. Саме тому, наступним поясненням тренерів стало, що будь хто може досягти великих спортивних результатів та стати чемпіоном. Але для цього потрібна дуже потужна група людей, які будуть спільно працювати, ддя того щоб досягти звання чемпіона. Сюди будуть відноситись і тренери, партнер/партнерка,

батьки, лікарі, дієтологи та багато інших спеціалістів, від роботи яких буде залежати результат на пряму. Кожен буде виконувати свою роботу, яка в результаті спільних зусиль принесе великий розвиток. Третім аргументом на питання чи зможе спортсмен-вегетаріанець досягти високих спортивних результатів стало те, що зараз є дуже велика різноманітність дієтичних добавок, бадів, вітамінів (порошків, протеїни, амінокислоти), які допоможуть компенсувати в організмі білки, жири, вуглеводи та калорії.

Біологічно активна харчова добавка — спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, лікувально-профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини [36;37;38;39;40;41;42;43]. БАД відноситься до категорії спеціальних харчових продуктів і застосовується для оптимізації раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання основних нутрієнтів, для корекції структури харчування населення, а також для профілактики цілого ряду захворювань. Як спеціальні харчові продукти, БАД тісно пов'язані з раціоном дієтичного чи раціонального харчування. Важливість рекомендованого раціону зростає, коли БАД призначається для осіб, що контролюють масу тіла. У такому разі обов'язково доцільно використовувати біологічно активну добавку в поєднанні з дієтичними раціонами зниженої енергетичної цінності (з обмеженням жирів, рафінованих простих вуглеводів, алкоголю). БАД, які призначаються для профілактики атеросклерозу, необхідно застосовувати на фоні дієтичного раціону з обмеженням жирних та багатих холестеролом продуктів [44].

Але нажалі 11% тренерів не вважають, що спортсмени-вегетаріанці можуть досягти високих спортивних результатів. Пояснили вони це тим, що всі люди, а особливо ті які займаються професійно спортом, повинні вживати всю їжу. Ніякі замітники не зможуть замінити м'ясний білок. Можливо коли ці спортсмени вже в дорослому віці і вони обізнані у питанні вегетаріанства дуже добре, тоді все ж таки вони зможуть досягти звання чемпіонів. Проте у

молодшому віці точно ні. Дитяча анемія є дуже серйозною хворобою, яка може впливати на всі органи нашого організму. Також анемія може впливати саме через відмову від білка тваринного походження.

Дуже цікаво нам було дізнатись чи знають тренери про те, що дуже багато видатних спортсменів також були вегетаріанцями. До них входять: Майк Тайсон, Брюс Лі, Білл Перл та багато інших. Ці відомі спортивні зірки справді досягали звання чемпіонів і до сьогоднішнього дня є популярними. Саме тому ми можемо зробити висновок, що вегетаріанство та спорт є сумісними та навіть дуже поєднаними. Хоть зараз цей вид харчування не є дуже популярним, всеодно досить велика кількість спортсменів, на нашу думку, харчуються таким типом. В першу першу потрібен правильний та збалансований раціон, який буде задовольняти потреби кожного танцюриста та кожної людини. Також потрібен постійний медичний нагляд, консультації з лікарями та дієтологами та регулярне проходження медичного обстеження. І звичайно ж відповідне навантаження та контроль тренувань та відпочинку, для того щоб організм встиг відновитись для подальшої роботи.

І звичайно ж ще одним цікавим питанням стало наступне: чи бачили опитані тренери документальний фільм «Домініон»? Нажаль ніхто з них не переглядав цей фільм. Через це ми не можемо висловити свою думку на рахунок того, чи справді цей фільм дає мотивацію перейти на вегетаріанство. Проте, враховуючи, що не один опитаний спортсмен після перегляду став харчуватись за вегетаріанською дієтою, це означає, що у фільмі висловлені важливі аспекти харчування.

Висновки до 3 розділу

Отже, після проведення дослідження ми можемо сказати, що лише невелика частина спортсменів у спортивних танцях відноситься до вегетаріанства.

Виходячи з опитування ми розділили результати спортсменів на 4 групи :

- Спортсмени-вегетаріанці (на даний момент);
- Спортсмени, у яких був досвід вегетаріанства (більше ніж 7 днів);
- Спортсмени-м'ясоїди;
- Спортсмени, які планують стати вегетаріанцями у майбутньому.

Спортсмени, які є вегетаріанцями на даний момент також поділились чому вони вирішили харчуватись виключно їжею рослинного походження. Ми дізнались чим вони заміняють м'ясо та чи правильно вони це роблять.

Провівши опитування ми попросили спортсменів порівняти зміни у фізичному стані до переходу до вегетаріанства та після. Після переходу до харчування рослинною їжею у спортсменів пропала важкість у районі живота, в них з'явилося більше енергії для виснажливих тренувань, пропала втома та покращився рівень фізичних якостей.

Особливу увагу хочемо приділити спортсменам, у яких був досвід вегетаріанства. Їх, як і спортсменів-вегетаріанців невелика кількість, проте серед них є висококваліфіковані спортсмени, які займаються спортивними танцями більше 14 років. Частина з них уже повернулася до свого звичного режиму харчування, проте вони порівняли свій фізичний стан до та після переходу до рослинної їжі. Після повернення до їх попереднього режиму харчування вони розказали про зміни в організмі. Почались набряки та з'явилась важкість. Всі вони підтвердили, що не хотіли б практикувати вегетаріанство у майбутньому, навіть якщо б проконсультувались з лікарем. Таке рішення вони не змогли ніяк обґрунтувати.

Також, дуже важливим моментом стало опитування серед тренерів. Тут хочеться виділити в першу чергу те, що менша половина тренерів відноситься до вегетаріанства добре. Більшість з опитаних відносяться до вегетаріанства погано. Тренери не знають різниці між вегетаріанством та напіввегетаріанством.

Розділ 4

Практичні рекомендації для спортсменів-вегетаріанців

4.1 Практичні рекомендації на рахунок харчування та інших показників для спортсменів-вегетаріанців

Після всього вище сказаного нами, ми можемо зробити висновок, що багато спортсменів-вегетаріанців уже є досвідченими у питанні харчування та можуть самостійно вирішувати як їм харчуватись, та як складати раціони харчування. Проте ми б хотіли в котре наголосити, що дуже важливим та необхідним є постійна консультація з лікарями та дієтологами, для контролю рівня показників. Також, ще одна важлива рекомендація це знову ж таки обов'язкове проходження медичного обстеження раз у пів року. Це є одним з найважливіших чинників для розвитку та професійного вдосконалення танцюристів. Ще однією важливою складовою, яку ми б хотіли порадити це контроль за рівнем навантаження та відпочинку впродовж мікроциклів та макроциклів. Тобто хвилеподібність тренувального процесу має великий вплив, який буде відіграватись на якості танцю.

Зокрема, для спортсменів доступні 6 вітамінних комплексів, які, безперечно, допоможуть досягнути бажаних результатів.

Orthomol Sport Omega-3

Унікальний вітамінний комплекс з багатим вмістом магнію, що сприятиме оптимальному метаболізму, має добрий вплив на м'язи, а також є корисним під час відновлення після тренування та утворення енергії в організмі – завдяки вмісту L-карнітину, омега-3 та коензиму Q10.

Orthomol Sport Taurin

Даний комплекс розроблений спеціально для відновлення сил опісля важких тренувань. Крім того, вживання цих вітамінів сприятимуть покращенню загального самопочуття. Основою даного комплексу є таурин, котрий особливо потрібний для оптимального функціонування м'язових клітин, добре впливає на кров, серцево-судинну систему та кісткову тканину.

Orthomol Sport Perform

Склад даного вітамінного комплексу включає достатню кількість магнію, калію та кальцію, котрі є особливо важливими для м'язів. Більше того, комплекс насичений вітамінами B6 і B12, що допоможуть знизити втому та сприятимуть стабільному енергетичному балансу.

Orthomol Sport Prepare

Комплекс має у своєму складі достатню кількість вуглеводів, що є основним джерелом енергії, а також низку різних амінокислот, зокрема, лейцин, ізолейцин та валін, котрі допомагають організму максимально оперативно відновитись – опісля тренувань.

Orthomol Sport Protein

Протеїн – будівельний матеріал для м'язів. Саме тому даний комплекс містить високоякісний ізолят сироватки білка та інші поживні речовини, що сприяють нарощенню м'язової маси.

Orthomol Sport Recover

Має у своєму складі козеїн високої якості, а також білок та чимало інших корисних речовин, що сприяють збільшенню витривалості та сприяють нарощенню та підтримці м'язової маси.

ВИСНОВКИ

1. Отже, беручи до уваги аналіз інформації, взятої з літературних джерел та Інтернет-джерел, ми можемо розділити вегетаріанство на 4 види: веганство, лакто-вегетаріанство, ово-вегетаріанство, лакто-ово-вегетаріанство. Залежно від виду вегетаріанства дозволяються різні продукти харчування. Найбільш розповсюдженим у світі є лакто-ово-вегетаріанство, яке включає яйця, молоко і мед у свій раціон. Також ми визначили, що існує «напіввегетаріанство», яке включає в себе поллотаріанство, паскітаріанство та флексітаріанство. Суттєва різниця між ними полягає теж у включенні у раціон різних продуктів харчування.
2. В результаті проведення опитування ми можемо зробити висновки, що всі опитані спортсмени-вегетаріанці відносяться до «напіввегетаріанства», а саме до паскітаріанства. Всі вони споживають рибу. Це можна пояснити тим, що частина опитуваних, а саме близько 80% не розуміли до якого виду вегетаріанства вони відносяться. Лише в результаті опитування спортсмени зрозуміли різницю між вегетаріанством та «напіввегетаріанством».
Окремо хочеться виділити спортсменів, у яких був досвід вегетаріанства. Вони всі відносились до веганства, тобто споживали виключно їжу рослинного походження.
3. Провівши опитування ми попросили спортсменів порівняти зміни у фізичному стані до переходу до вегетаріанства та після. Після переходу до харчування рослинною їжею у спортсменів пропала важкість у районі живота, в них з'явилося більше енергії для виснажливих тренувань, пропала втома та покращився рівень фізичних якостей. Дуже цікаво нам було дізнатись ставлення тренерів та партнерів опитаних спортсменів-вегетаріанців до їх типу харчування. Можемо сказати, що тренери по-різному відносяться до даного типу харчування. Є частина тих хто підтримує спортсменів у їх виборі, але є також тренери, які негативно відносяться до вегетаріанства. Партнери спортсменів більш позитивно відносяться до харчування рослинною їжею. Частина з них навіть підтримують своїх партнерів та на певний час теж відмовлялись від м'яса.
4. Ми б хотіли в котре наголосити, що дуже важливим та необхідним є постійна консультація з лікарями та дієтологами, для контролю рівня показників. Також,

ще одна важлива рекомендація це знову ж таки обов'язкове проходження медичного обстеження раз у пів року. Це є одним з найважливіших чинників для розвитку та професійного вдосконалення танцюристів. Ще однією важливою складовою, яку ми б хотіли порадити це контроль за рівнем навантаження та відпочинку впродовж мікроциклів та макроциклів. Тобто хвилеподібність тренувального процесу має великий вплив, який буде відіграватись на якості танцю. Зокрема, для спортсменів доступні 6 вітамінних комплексів, які, безперечно, допоможуть досягнути бажаних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Електронний ресурс: <https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Вегетаріанство>
2. Електронний ресурс: <https://studopedia.org/13-118898.html>
3. Електронний ресурс: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2392-vegetarianstvo-za-i-proty/>
4. Електронний ресурс: <https://harchi.info/articles/chy-sumisni-sport-i-vegetarianstvo>
5. Електронний ресурс: <http://medical-wiki.in.ua/articles/skilki-peretravlyuyetsya-yizha-v-shlunku-lyudini-tablitsya-chasu-dlya-riznih-produktiv.html>
6. Електронний ресурс:
<https://www.facebook.com/bodylab88/photos/%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B9%D1%89%D0%BE%D0%B1-%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%88%D0%B8%D1%82%D0%B8-%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B8-%D1%96-%D1%81%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%B8-%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%85%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D0%B2/258609834673538/>
7. Електронний ресурс:
https://www.google.com.ua/amp/s/zaxid.net/nyuansi_vegetarianstva_yaki_analizi_varto_zdati_yakshho_vash_ratsion_roslinna_yizha_n1533079/amp
8. Електронний ресурс:
<https://fitnesscity.com.ua/2018/10/27/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D1%96->

[%D0%B2%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8-%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8/](https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8/)

9. Електронний ресурс:

<https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8/>

10. Баї Ван де Бор. Який вітамін краще приймати - D2 чи D3?. – 2020
11. Вегетаріанство // Російсько-український академічний словник 1924–33рр. (А. Кримський, С. Єфремов).
12. Вегетаріанство // Російсько-український словник 1930р. (О. Ізюмов).
13. Вегетаріанство // Правописний словник 1929р. (Г. Голоскевич).
14. Видання «Закарпаття онлайн». Вітаміни для спортсменів: чому вони особливо важливі. – 2020
15. Грушак О. Продукти багаті залізом: які обрати та чому це важливо. – 2020
16. Дейнеко К. Спортсмен і вегетаріанство – 2016 – Українська федерація фігурного катання на ковзанах.
17. Дослідження Служби охорони здоров'я Англії. «Вітамін, якого не вистачає майже третині дорослих: де його брати». – 2020.
18. Макаров О. 10 Відомих вегетаріанців з біцепсами. – 2018
19. Національний стандарт України ДСТУ 2439:2018 «Хімічні елементи та прості речовини. Терміни та визначення основних понять, назви й символи». — [Чинний від 01.10.2019.] — К. : ДП «УкрНДНЦ», 2019. — С. 2.
20. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Українська народна та традиційна кухні. Лікувальне харчування. – Лекція 13 – 2016. – 29ст.
21. Пономарів, Олександр (30 липня 2019). Блог Пономарева: вегетаріанець чи вегетарієць? (en-GB). Процитовано 1 вересня 2019.
22. Серова В.В., М.А. Пальцева. Патологическая анатомия. Курс лекций.. — М : Медицина, 1998. — С. 58. — 640 с. — ISBN 5-225-02779-2.
23. Теличук Г. Вегетаріанство – це не дієта, а стиль життя. – 2020

24. American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine, Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2009 Mar;41(3):709-31.
25. Anderson J, Fitzgerald C. Iron: An Essential Nutrient. Colorado State University Extension. Fact sheet No. 9.356. Revised 6/10.
26. Brain Food. How to eat Smart and Sharpen Your Mind 2019 (Dr Lisa Mosconi)
27. Dietary Supplement Fact Sheet: Iron. Office of Dietary Supplements. National Institutes of Health. 2007. Accessed 11/14/2011.
28. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington, DC: National Academy Press, 2001.
29. Groff J, Gropper S. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, 3rd ed. Wadsworth: 2000.
30. Henry George Liddell, Robert Scott, *A Greek-English Lexicon*, on Perseus Digital Library
31. Lukaski HC. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition.* 2004 Jul-Aug;20(7-8):632-44. Review.
32. Vegetarian Society — найстаріша в світі вегетаріанська організація
33. *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention 2017* (François Mariotti)
34. 2014 - 2020 www.medicalexpert.com.ua - MedicalExpert - International consulting company.
35. Міністерство молоді та спорту України, 2021
36. Н. Бушковська. БАДи – шкодять чи допомагають? Аналізуємо рекомендації та дослідження [Архівовано 18 січня 2021 у Wayback Machine.]. *Моя наука*, 16.10.2020
37. **Їжа**//Словник української мови : в 11 т. — Київ : Наукова думка, 1970—1980.

38. Пожива // Словник української мови : в 11 т. — Київ : Наукова думка, 1970—1980.
39. Наїдок // Словник української мови : у 20 т. — К. : Наукова думка, 2010—2020.
40. Їство // Словник української мови : у 20 т. — К. : Наукова думка, 2010—2020.
41. Їстиво // Словник української мови : у 20 т. — К. : Наукова думка, 2010—2020.
42. Їдло // Словник української мови : у 20 т. — К. : Наукова думка, 2010—2020.
43. Великий енциклопедичний словник
44. https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Біологічно_активні_добавки
45. <https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Білки>
46. Bunge, M. (1979). *Treatise on Basic Philosophy*, vol. 4. *Ontology II: A World of Systems*, p. 61-2.
47. Voon, C. H.; Sam, S. T. (2019). 2.1 Biosensors. *Nanobiosensors for Biomolecular Targeting*
48. Финкельштейн, Птицын, 2012, с. 15.
49. Нельсон, Кокс, 2012, с. 128.
50. https://tvoetilo.com.ua/bilky_tvarynnogo_pohodzhennya.php

Додаток 1

1. Ім'я
2. Ваша стаття
3. Вік
4. Танцювальний клас
5. Чи є у вас спортивний розряд? Якщо так то який
6. Скільки років займаєтесь ?
7. Яку програму ви танцюєте ?
8. Як ви дивитесь на вегетеріанство?
9. Який у вас тип харчування : традиційне чи нетрадиційне ?
10. Чи був у вас досвід вегетеріанства?
11. Ви вегетеріаець на даний момент?
12. Скільки років ви вегетеріанець ?
13. Що стало причиною для цього ?
14. Як і чим ви замінюєте м'ясо ?
15. Чи змінився ваш фізичний стан ?
16. Як це вплинуло на ваш спортивний результат ?
17. Чи достатньо у вас енергії для інтенсивних тренувань ?
18. Чи приймаєте ви додаткові вітаміни або мінеральні комплекси?
19. Чи подобається вам даний спосіб харчування?
20. Чи підтримуєте ви достатню кількість білка?
21. Чи звертались ви до лікаря?
22. Чи здавали аналізи?
23. Хто розписував вам раціон харчування?
24. Яке у вас самопочуття на турнірах?
25. Чи відчуваєте ви що не вистачає певних мікроелементів?
26. Як відносяться ваші тренери до того що ви вегетеріанець?
27. Як ваш партнер до цього відноситься ?
28. Чи нав'язують вам думку що м'ясо повинно бути в раціоні спортсмена?
29. Чи хотіли б ви отримати рекомендації на рахунок вашого харчування?

Додаток 2

1. Ім'я
2. Ваша стаття
3. Вік
4. Танцювальний клас
5. Чи є у вас спортивний розряд? Якщо так то який?
6. Скільки років ви займаєтесь танцями?
7. Яку програму ви танцюєте?
8. Який тип харчування у вас на даний момент?
9. Чи був у вас досвід вегетеріанства?
10. Який у вас вид класичного вегетеріанства був: веганство, лакто-вегетеріанство, ово-вегетеріанство, лакто-ово-вегетеріанство ?
11. З якої причини ви вирішили стати вегетеріанцем?
12. Чому ви закінчили даний досвід?
13. Можете порівняти ваш стан коли ви були вегетаріанцем і коли закінчили даний досвід?
14. Чи хотіли б ви знову підтримувати вегетеріанство, але перед цим проконсультуватись з лікарем?

Додаток 3

1. Ваше ім'я
2. Ваша стаття
3. Який у вас тренерський стаж
4. Чи є у вас спортивний розряд? Якщо так то який?
5. Чи є ваші учні фіналістами чемпіонатів України?
6. Як ви відноситеся до вегетаріанства? Погано чи добре. Чому?
7. Чи знаєте ви різницю між вегетаріанством і веганством? **Вегетаріанство** — спосіб харчування, при якому людина не вживає м'ясо, птицю, рибу, морепродукти, а також (іноді) яйця, молоко. **Веганство**. Вегани вживають винятково продукти рослинного походження і не їдять м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти і навіть мед. Цей вид вегетаріанства зазвичай практикується із етичних міркувань, тому більшість веганів не носять хутро і шкіру, купують не тестовану на тваринах косметику, а також виступають проти розваг за участі тварин, таких як полювання, рибалка, циркові вистави, корида тощо.
8. Чи знаєте ви про існування напіввегетаріанства? **Напіввегетаріанство**
 1. Поллотаріанство – відмова від риби, морепродуктів та усіх видів м'яса, окрім птиці.
 2. Паскетаріанство – відмова від м'яса сухопутних тварин, при цьому вживання риби та морепродуктів допускається.
 3. Флекситаріанство – послідовники цього напрямку намагаються вживати м'ясо якомога рідше, але повністю із раціону його не виключають, вважаючи, що організму людини воно необхідне.
9. Чи вважаєте ви, що веганство негативно впливає на фізичний стан спортсмена?
10. Як би ви відносились якби ваш учень був вегетаріанцем? Погано чи добре. Чому?
11. Як на вашу думку, чи повинен спортсмен ставити до відома тренера на рахунок свого типу харчування? Чому?
12. Чи вважаєте ви що спортсмен-вегетаріанець може досягти високих спортивних результатів?
13. Чи знали ви що такі відомі спортсмени як Майк Тайсон, Білл Перл, Брюс Лі не споживали м'ясо.
14. На вашу думку, чи повинен спортсмен-вегетаріанець проходити медичне обстеження? Чому?
15. Чи буде відрізнятися характер викладання для такого спортсмена?
16. Чи давали б ви поради на рахунок харчування спортсмену-вегетаріанцю?
17. Чи бачили ви документальний фільм «Домініон»?