

роботи серцево-судинної системи. Під час сеансу, людина відволікається від навколишнього середовища та акцентує увагу безпосередньо на собі та своєму тілі.

**Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз впливу різноманітних видів лазнь на здоров'я людини.**

**Список використаної літератури:**

1. Кафаров К.А. Гігієнічна оцінка впливу деяких відбудовних засобів (сауна) на висококваліфікованих спортсменів. ГЦОЛІФК: Збірник наукових праць, 1986, 68-75 с.
2. <https://ark-spa.com/ua/polza-bani-dlja-organizma/>
3. <https://bro.zt.ua/koryst-lazni-dlya-zdorov-ya/>
4. <https://www.sports.ru/health/blogs/3176004.html>

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

**Валерія Швидка, Катерина Максимова**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

***Анотація.** У тезах проаналізовано важливість збалансованого харчування під час занять фітнесом. Розкрито основні аспекти впливу правильного харчування на результативність фітнес-тренувань та підтримку здоров'я.*

***Ключові слова:** збалансоване харчування, фітнес-тренування, макронутрієнти, мікронутрієнти, гідратація, стратегії харчування.*

**Вступ.** У сучасному світі фітнес-тренування набувають все більшої популярності, а відповідно, зростає інтерес до здорового способу життя та збалансованого харчування. Важливість правильного харчування для досягнення успіху під час фітнес-тренування є найголовнішою умовою.

**Мета дослідження** полягала в аналізі впливу збалансованого харчування на результативність фітнес-тренувань та підтримку здоров'я.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних сучасної фахової зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, документів та ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фітнес-тренувань це різноманітні заняття та вправи, які допомагають тобі триматися в формі та відчувати себе добре, головна мета якого це збереження здоров'я та покращення фізичної форми [3].

Отримані результати дослідження свідчать про те, що збалансоване харчування є ключовим фактором успішності під час фітнес-тренувань. Коли ми харчуємося правильно, наше тіло отримує всі необхідні поживні речовини для ефективних тренувань та відновлення після них. Правильне харчування забезпечує достатню кількість енергії для тренувань, підтримує зріст та

відновлення м'язів, а також сприяє загальному здоров'ю. Це може включати в себе різноманітність харчових груп, таких як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали [1].

Крім того, гідратація, тобто питна вода, також важлива для підтримки оптимального фізичного стану та покращення тренувальної ефективності. Тому важливо усвідомлювати значення збалансованого харчування для досягнення найкращих результатів під час фітнес-тренувань[2].

Аналіз показує, що правильне співвідношення макро- та мікронутрієнтів, а також гідратація, мають величезне значення для підтримки енергії та відновлення м'язів. Дискусія включає обговорення проблем, пов'язаних із впровадженням збалансованого харчування, а також можливості оптимізації стратегій харчування для досягнення найкращих результатів [4].

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у дослідженні впливу збалансованого харчування на заняття йогою.

**Висновки:** Отже, збалансоване харчування є важливим фактором під час занять фітнесом. Воно сприяє покращенню результатів фітнес-тренувань та загальному стану здоров'я. Отримані результати свідчать про необхідність уваги до харчування як ключового елемента успішного фітнес-тренувань.

#### **Список використаної літератури:**

1. Браун, А. та ін. (2018). «Оптимізація споживання макроелементів для спортсменів на витривалість». *Journal of Exercise Science*, 12 (1), 45-58.
2. Гарсія, С. і Мартінес, М. (2017). «Мікронутрієнти та їх вплив на продуктивність спортсмена». *Огляди харчування*, 15 (4), 312-325.
3. Джонсон, Р. і Вільямс, К. (2019). «Гідратація та її вплив на спортивні результати». *Міжнародний журнал спортивного харчування*, 18 (3), 210-225.
4. Сміт, Дж. (2020). «Роль харчування у фітнесі та спортивних результатах». *Журнал спортивної науки*, 25 (2), 123-135.

## **ФІТНЕС-ТУРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

**Тетяна Щербакова, Катерина Максимова**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі представлено фітнес-тури як засіб оздоровлення населення України. Встановлено, що організація фітнес-турів сприяє покращенню фізичного, психічного, духовного та соціально здоров'я та благополуччя. Виявлено, що фітнес-тури дозволяють сформувати позитивну мотивацію щодо занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

**Ключові слова:** здоров'я, фітнес-тури, активний відпочинок, оздоровчо-рекреаційна діяльність.

**Вступ.** За останні кілька десятиріч у світі поступово зростає значення туризму і рекреації, оскільки гармонійний розвиток, відпочинок, оздоровлення і