

6. Fundamentals of the physiology of nutrition (short course): a tutorial. In 2 hours. Practical fundamentals / E.S. Barysheva, O.V. Baranova (2007): iol ed. S.V. Sweat. - Orenburg: GOU OSU,-- 274 p.
7. Platonov V.N. (2015), The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 kn. / V.N. Platonov. - K.: Olymp. lit., - Book. 1. - 680 p.: ill.
8. Teplov V. I. (2017), Physiology of nutrition: a textbook for baklavrov / V. I. Teplov, V. E. Boryaev. - 3rd ed., Rev. and add. - M: Publishing and Trade Corporation "Dashkov and K °", - 456 p.
9. Tomchuk L.A., Tomchuk I.S. (2018), Significance of orachunkovy techniques for the value of additional energy costs in athletes. Scientific hour writing NPU ім. М.П. Драгоманова. Vip. 1 (95). - K., S.-83.
10. Tomchuk I.S., Tomchuk L.A. (2019), Creative method of calculating the daily needs of the athlete on the basis of nutrition - the calculation method. Scientific journal of NPU named after MPDragomanova. Vip. 9 (117). - K., p-114.
11. Tomchuk I.S., Tomchuk L.A. (2020), The role of diet in the daily routine of highly qualified athletes. Scientific hour writing NPU ім. М.П. Драгоманова. Vip. 2 (122). - K., s-203.
12. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (date of access 07/01/2020).
13. Tomchuk I.S., Tomchuk L.A. (2020), The role of nutrition in elite sports. Scientific hour writing NPU ім. М.П. Драгоманова. Vip. 7 (127). - K., p-186.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).25  
УДК 796.922

**Топорков О. М.**  
*к. фіз. вих., доцент кафедри зимових видів спорту,  
велоспорту та туризму,  
Харківська державна академія фізичної культури*  
**Котляр С. М.**  
*доцент, к. фіз. вих., доцент кафедри зимових видів спорту,  
велоспорту та туризму,  
Харківська державна академія фізичної культури*

#### ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті розглянуто структуру харчування висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту. Раціональне харчування в підготовці спортсменів має важливе значення в період напружених фізичних навантажень або в складних умовах змагань, тому з'явилася необхідність використовувати особливі продукти для харчування спортсменів. Застосування різних продуктів харчування щодо вмісту вуглеводів, білків і жирів, передбачає чітке визначення стратегії і тактики їх використання, спрощення планування раціону спортсменів, дотримання режиму харчування і рівномірне надходження поживних речовин в організм. Рекомендовано спортсменам і тренерам активніше брати участь в розробці меню, а також звернути увагу на збільшення в раціоні вуглеводів та зниження жирів як в домашніх умовах, так і на навчально-тренувальних зборах. Також не слід нехтувати потребами організму спортсменів в макронутрієнтах, вітамінах та мінеральних речовинах.

**Ключові слова:** продукти харчування, потреби організму, циклічні види спорту, фізичне навантаження, витривалість, висококваліфіковані спортсмени.

#### **Toporkov Oleksander, Kotliar Serhii. Qualified athletes' features of nutrition in cyclic kinds of sports.**

The article considers the structure of nutrition of qualified athletes who compete in cyclic sports. Nutrition in the training of athletes is important during intense physical activity or in difficult competition conditions, so there is a need to use specialized foods for athletes. The use of different foods in terms of carbohydrates, proteins and fats, provides a clear definition of strategies and tactics for their use, simplifying the planning of the diet of athletes, adherence to a diet and a uniform supply of nutrients to the body. It's recommended to athletes and coaches to participate more actively in the development of the menu and pay attention to the increase in carbohydrates in the diet and the reduction of fats both at home and at training camps. Athletes' needs for macronutrients, vitamins and minerals should not be neglected.

The requirements of the body of athletes for cyclic sports in macronutrients, vitamins and minerals are given.

No matter whether you are an amateur or a professional, you should definitely make a balanced diet - and this is partly art, and partly science. First of all, you need to correctly select the nutrition, but it is very important to know how much and when to eat.

It is also important to fully satisfy the body's needs for hydration. During an intensive training, you need to drink at least of 2.7-3.8 liters of substance per day, an average of 240 ml every hour. Water should be nearly half of the daily intake, but other fluids are also beneficial.

Fruit – fresh, dried and fruit juice – are the important source of concentrated carbohydrates, which give the athlete strength for training and materials for recovery. All fruit are nutritious, but some are especially good. The best way to get a variety of phytonutrients is to eat different fruits.

**Keywords:** nutrition, body's needs, cyclic sports, physical activity, endurance, qualified athletes.

**Постановка проблеми.** Засоби і способи відновлення фізичної працездатності спортсменів повинні витікати з характеру роботи, яка ними виконується. Одним з перших і основних засобів відновлення є харчування, саме воно в першу

чергу здатне розширити межі адаптації організму спортсмена до екстремальних фізичних навантажень.

Особливість зимових циклічних видів спорту полягає в тому, що спортсмени тренуються і змагаються в умовах низьких температур на льоду, чи снігу та часто на помірній висоті, або в умовах середньогір'я. Найважливішими харчовими проблемами для спортсменів зимових видів спорту, є збільшення витрат енергії, прискорене використання глікогену в м'язах та печінці, посилена втрата рідини, та збільшення обороту заліза. Харчування спортсменів зимових циклічних видів спорту дуже відрізняється від харчування спортсменів літніх циклічних видів через фізіологічні та фізичні особливості, більшу потребу в енергії і субстраті, а також умов навколишнього середовища й умов змагань. [10].

Правильно збалансований раціон харчування спортсменів в циклічних видах спорту з обов'язковим поповненням витрат енергії і підтриманням водного балансу організму – важлива вимога при організації тренувального процесу. В основі стратегії харчування лежать загальні принципи збалансованого харчування, проте є і спеціальні завдання. Вони полягають у підвищенні працездатності, відстрочці часу настання стомлення і прискоренні процесів відновлення після фізичного навантаження [5].

Не знаючи енергетичних потреб фізичної активності, ролі основних енергетичних субстратів і уявлення про субстрати, що лімітують м'язову діяльність, неможливо обґрунтувати основні рекомендації з харчування в циклічних видах спорту.

Спортсмени високої кваліфікації протягом свого спортивного життя повинні адаптуватися не тільки до певного режиму тренувань, а й до 4-5-разового харчування, яке необхідне для забезпечення рівномірного надходження поживних речовин. Величезний, навіть для професійного спорту, обсяг тренувань робить дуже складною таку організацію раціонального харчування, так як перерва між прийомами їжі й тренуванням повинна бути не менш як 1,5 години.

При організації раціонального харчування спортсменів циклічних видів спорту в період напружених фізичних навантажень в умовах навчально-тренувального збору або в складних умовах змагань з'явилася необхідність використовувати спеціалізовані продукти харчування спортсменів. Застосування таких продуктів передбачає чітке визначення стратегії і тактики їх використання, спрощення планування раціону спортсменів, дотримання режиму харчування і рівномірне надходження поживних речовин в організм [1, 2, 5, 6, 8].

**Аналіз літературних джерел.** Проблемам і особливостям харчування в циклічних видах спорту присвячено багато робіт вітчизняних та іноземних авторів, таких як: Волков М. І., Корсун С. М. [2], Розенблюм А. [5], Уілмор Дж. Х. [7], Фицджеральд М. [8], та багато інших, де також розглядалися питання харчування в спорті. Враховуючи те, що дане питання є дуже важливим, його дослідження потребує подальших наукових пошуків.

**Мета статті** – дослідити особливості харчування висококваліфікованих спортсменів в циклічних видах спорту в залежності від специфіки виду.

**Виклад основного матеріалу.** Циклічні види спорту – це види з переважним проявом витривалості, які відрізняються повторюваністю фаз рухів, що лежать в основі кожного циклу, і тісним зв'язком кожного циклу з наступним та попереднім. В основі циклічних вправ лежить ритмічний руховий рефлекс, що повторюється автоматично [3, 9].

Заняття циклічними видами спорту потребують великої кількості енергії, а робота на дистанціях виконується з високою інтенсивністю. Ці види вимагають підтримки метаболізму, спеціалізованого харчування, особливо при марафонських дистанціях, коли відбувається перехід енергетичних джерел з вуглеводних (макроергічних фосфатів, глікогену, глюкози) на жири.

Висококваліфіковані спортсмени, які приймають участь у змаганнях з різних видів спорту на витривалість, в усіх країнах харчуються приблизно однаково. Хоча й існують деякі поверхневі відмінності в конкретних перевагах по тих чи інших продуктах. Найвитриваліші спортсмени планети мають загальні звички харчування, що становлять систему, яку можна назвати дієтою переможців. На відміну від звичайних дієт, розрахованих на схуднення або загальне зміцнення здоров'я, більшість з яких були винайдені однією людиною або групою людей, дієта переможців еволюціонувала протягом багатьох поколінь спортсменів в умовах незліченних міжнародних змагань. Впродовж цього тривалого процесу ті звички і стиль харчування, які заважали досягненню найвищих результатів, поступово зникали, а продовжили своє існування тільки ті, що найкраще відповідали поставленій перед атлетами меті [3, 6, 8].

Так, система харчування висококваліфікованих спортсменів в циклічних видах спорту стала результатом проб і помилок реальних людей в умовах змагань різного рівня. Але останні блискучі відкриття науки демонструють, що правила, на яких ґрунтується система харчування, допомагають по максимуму використовувати в інтересах організму переваги посиленого тренування серцево-судинної системи.

Наукові дослідження показують, що система раціонального харчування в циклічних видах спорту дозволяє спортсменам розвинути в собі більше витривалості при однакових з іншими атлетами тренувальних режимах, а також тренуватися більш ефективно [3, 4, 5, 7].

Гарна форма важлива не тільки для спортсменів у видах на витривалість у боротьбі за перемогу в змаганнях. Вона важлива для всіх, хто займається фізичними вправами, розрахованими в основному на зміцнення серцево-судинної системи. Тренування на витривалість – це ключ до схуднення, загального поліпшення здоров'я, більш привабливого зовнішнього вигляду, тривалості життя, гарного психоемоційного стану та досягнення будь-яких спортивних цілей.

У спортсменів-новачків, зазвичай, тренувальні навантаження протягом доби є меншими, ніж у висококваліфікованих спортсменів, так як, енергії витрачається менше, і добова норма споживання білків, також, зменшується до 1,5-2 г/кг. Проте, незважаючи на спеціалізацію та кваліфікацію спортсмена, 17% усієї калорійності раціону харчування повинно забезпечуватись за рахунок білків.

Що стосується жирової частини раціону, то 80-85% повинні становити тваринні жири, а іншу частину – рослинні. Ненасичені жирні кислоти є дуже важливими для організму спортсмена, містяться вони саме у рослинних оліях. Найбільшою кількістю ненасичених жирних кислот необхідно забезпечити раціон спортсменів, що піддаються тривалим інтенсивним

навантаженням (наприклад, займаються бігом на довгі дистанції, спортивною ходьбою, велогонками, лижним спортом тощо).

Фрукти – свіжі, сушені та у вигляді соку – важливе джерело концентрованих вуглеводів, які дають спортсменові сили для тренувань і матеріали для відновлення. Всі фрукти поживні, але деякі особливо гарні. Кращий спосіб отримати різноманітні фітонутрієнти – вживати фрукти в асортименті.

Крім того важливо повністю задовольняти потреби організму в гідратації. Під час інтенсивного тренувального процесу необхідно випивати мінімум 2,7-3,8 л рідини в день. У середньому 240 мл щогодини. Приблизно половину денного споживання повинна становити вода, проте інші рідини теж корисні [4, 7, 8].

Потреба спортсменів в білку – питання суперечливе, але було переконливо доведено, що споживання білка вище 0,8 г/кг підвищує витривалість. Фахівці вважають, що тривале фізичне навантаження збільшує потребу в білках, оскільки при виснаженні запасів глікогену в м'язах і печінці організм отримує енергію за рахунок розщеплення білків [1, 2, 7, 10].

Вуглеводна частина спортивного раціону повинна забезпечуватись 65 % крохмалю (складний вуглевод) та 36 % простих цукрів (табл. 1).

Таблиця 1

Види спорту	Макронутрієнти		
	Білки, г/кг	Жири, г/кг	Вуглеводи, г/кг
Плавання (короткі та середні дистанції)	2,6-2,8	2,0-2,2	10,5-11,7
Плавання (довгі дистанції)	2,2-2,5	2,2-2,6	10,8-12,5
Легка атлетика (середні та довгі дистанції)	2,4-2,6	2,0-2,3	10,2-11,8
Легка атлетика (марафон, спортивна ходьба на 20, 50 км)	2,2-2,5	2,2-2,6	11,4-13,0
Велоспорт (трек)	2,3-2,5	1,8-2,0	10,8-11,8
Велоспорт (шосе)	2,5-2,7	2,0-2,1	12,2-14,3
Лижні гонки, біатлон (короткі дистанції)	2,4-2,8	2,0-2,1	10,3-12,0
Лижні гонки, біатлон (довгі дистанції)	2,4-2,6	2,2-2,5	11,2-13,0

Також спортивна діяльність потребує більшої кількості вітамінів. Вони не синтезуються організмом самостійно, тому повинні надходити зовні. Якщо протягом тривалого часу з будь-якої причини цього не відбувається, виникає порушення багатьох життєвих процесів і збої в роботі практично всіх органів і систем. Для спортсменів, які постійно тренуються і тих, хто веде досить активний спосіб життя, кількість вітамінів повинно бути збільшено практично вдвічі. Рекомендована кількість вітамінів залежить від загального об'єму кілокалорій. Рибофлавіну потрібно 0,6 мг на 1000 ккал, ніацину 6,6 мг на ту ж кількість кілокалорій, тіаміну 0,5 мг. Вітамін С відіграє помітну роль у зниженні стомлення і ліквідації м'язової слабкості. Вважається, що він підсилює засвоєння заліза [3]. (табл. 2).

Таблиця 2

Види спорту	Вітаміни			
	С, мг	РР, мг	А, мг	Е, мг
Плавання (короткі та середні дистанції)	180-250	32-42	3,0-3,8	25-40
Плавання (довгі дистанції)	200-350	32-45	3,2-3,8	28-45
Легка атлетика (середні та довгі дистанції)	180-250	32-42	3,0-3,8	25-40
Легка атлетика (марафон, спортивна ходьба на 20, 50 км)	200-350	32-45	3,2-3,8	28-45
Велоспорт (трек)	150-250	23-40	2,8-3,6	28-35
Велоспорт (шосе)	200-350	32-45	3,2-3,8	30-45
Лижні гонки, біатлон (короткі дистанції)	150-210	30-40	3,0-3,6	20-40
Лижні гонки, біатлон (довгі дистанції)	200-350	34-45	3,0-3,8	30-45

Вітаміни групи В відносяться до водорозчинних сполук, яким не властиво накопичення в організмі. Тому потрібне щоденне надходження їх в організм, тим більше що розщеплюються і засвоюються вони досить швидко. Вітаміни групи В беруть участь в процесі утворення енергії і тому особливо корисні спортсменам (табл. 3).

Таблиця 3

Види спорту	Вітаміни В					
	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>3</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	В <sub>9</sub> , мкг	В <sub>12</sub> , мг
Плавання (короткі та середні дистанції)	3,0-4,0	3,6-4,8	17	6-9	500-600	5-10
Плавання (довгі дистанції)	3,2-5,0	3,5-5,0	19	7-10	500-600	6-10
Легка атлетика (середні та довгі дистанції)	3,0-4,0	3,6-4,8	17	6-9	500-600	5-10
Легка атлетика (марафон, спортивна ходьба на 20, 50 км)	3,2-5,0	3,5-5,0	19	7-10	500-600	6-10
Велоспорт (трек)	3,5-4,0	4,0-4,6	17	6-7	400-500	5-10
Велоспорт (шосе)	4,0-4,8	4,6-5,8	19	7-10	500-600	5-10
Лижні гонки, біатлон (короткі дистанції)	3,4-4,4	3,8-4,6	18	7-9	450-500	5-8
Лижні гонки, біатлон (довгі дистанції)	3,8-4,9	4,3-5,6	19	6-10	500-600	6-10

Кальцій бере участь у процесі скорочення м'язів, побудови кісткової тканини, посилює засвоєння фосфору. За напруженої м'язової діяльності можливі втрати калію, що викликає зміни функції серцевого м'язу, нервової системи тощо. Недостатнє надходження заліза негативно впливає на спортивні результати, особливо у видах спорту на витривалість, а також на процеси відновлення. Для покриття добової потреби в залізі (1,5-2 мг) необхідне 10-разове його надходження через складність всмоктування (табл. 4).

Таблиця 4

Потреби представників циклічних видів спорту в мінеральних речовинах

Види спорту	Мінеральні речовини				
	Кальцій, г	Фосфор, г	Залізо, мг	Магній, г	Калій, г
Плавання (короткі та середні дистанції)	1,6-2,3	2,0-2,8	30-40	0,5-0,8	5,0-6,5
Плавання (довгі дистанції)	1,8-2,8	2,2-3,5	35-45	0,6-0,8	5,-7,0
Легка атлетика (середні та довгі дистанції)	1,6-2,3	2,0-2,8	30-40	0,5-0,8	5,0-6,5
Легка атлетика (марафон, спортивна ходьба на 20, 50 км)	1,8-2,8	2,2-3,5	35-45	0,6-0,8	5,-7,0
Велоспорт (трек)	1,3-2,3	1,6-2,8	25-30	0,5-0,7	4,5-6,0
Велоспорт (шосе)	1,8-2,7	2,2-3,4	30-40	0,6-0,8	5,0-7,0
Лижні гонки, біатлон (короткі дистанції)	1,2-2,3	1,5-2,8	25-40	0,5-0,7	4,5-5,5
Лижні гонки, біатлон (довгі дистанції, марафони)	1,8-2,6	2,3-3,2	30-45	0,6-0,8	5,0-7,0

Реалізація наукових основ розробки систем харчування спортсменів циклічних видів спорту, а також продуктів спортивного харчування дозволяє вирішувати ряд важливих проблем, що існують у спорті: принцип енергетичного балансу; дотримання принципів повноцінного збалансованого харчування; адекватність і системність харчування; облік біохімічної індивідуальності спортсмена; облік динаміки способу життя [2, 6, 8].

**Висновки.** З метою підвищення ефективності підготовки кваліфікованих спортсменів в циклічних видах спорту рекомендується застосування дієти, що дає 10-17 % калорій за рахунок білків, 25-30 % за рахунок жирів і 55-70 % за рахунок вуглеводів.

Підвищення витривалості за рахунок надлишкового споживання вітамінів у порівнянні з нормою не виявлено.

У даний час метаболізм спортсменів досить добре вивчений і може бути основою рішення практичного завдання – створення нових спеціалізованих продуктів та систем харчування у спортивній практиці.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з обґрунтуванням та розробкою раціону харчування, призначеного для кваліфікованих лижників-гонщиків у передзмагальному та змагальному періодах.

#### Література

1. Борисова О. О. Питание спортсменов : зарубежный опыт и практические рекомендации. М. : Советский спорт, 2007. 132 с.
2. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев : Олимпийская литература, 2000. 503 с.
3. Елсворт Н. Гевитт Б., Гаскелл У. Режим питания лыжников. Лыжный спорт : [Сборник]. М., 1986. Выпуск 1. С. 45-49.
4. Котляр С. М., Сидорова Т. В., Овсянникова О. Ю. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. Науковий часопис Нац. Пед. ун – ту імені М.П. Драгоманова. серія 15, Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 1 (121)19. С. 45 - 53.
5. Розенблюм А. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. Киев : Олимпийская литература, 2005. 535 с.
6. Топорков О. М. Особливості харчування спортсменів в циклічних видах спорту на прикладі лижних гонок та біатлону. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2019. Вип.3. С. 85-90.
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта. Киев : Олимпийская литература, 2001. 506 с.
8. Фицджеральд М. Диета чемпионов. Пять принципов питания лучших спортсменов [перевод с англ.]. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017. 380 с.
9. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. (2020). Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport @ (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 – 137.
10. Nanna L. Meyer, Melinda M. Manore & Christine Helle (2011): Nutrition for winter sports, Journal of Sports Sciences, DOI:10.1080/02640414.2011.57472

#### References

1. Borisova O. O. Pitanie sportsmenov : zarubezhnyy opyt i prakticheskie rekomendatsii. M. : Sovetskiy sport, 2007. 132 s.



2. Volkov N. I., Nesen E. N., Osipenko A. A., Korsun S. N. Biokhimiya myshechnoy deyatel'nosti. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2000. 503 s.
3. Ealsworth N., Gewitt B., Gaskell U. Skier diet. Skiing: [Collection]. M., 1986. Issue 1.P. 45-49.
4. Kotliar S. M., Sidorova T. V., Ovsyannikova O. U. Improvement of skiers-racers training at a stage of specialised preparation. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (45-53).
5. Rozenblyum A. Pitanie sportsmenov. Rukovodstvo dlya professionalnoy raboty s fizicheski podgotovlennymi lyudmi. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2005. 535 s.
6. Toporkov O. M. Osoblyvosti kharchuvannya sportsmeniv v cyklichnykh vydakh sportu na prykladi lyzhnykh ghonok ta biatlonu. Osnovy pobudovy trenuval'nogho procesu v cyklichnykh ta ekstremal'nykh vydakh sportu: zbirnyk naukovykh prac [Elektronnyj resurs]. Kharkiv: KhDAFK, 2019. Vyp.3. S. 85-90.
7. Uilmor Dzh. Kh. Fiziologiya sporta. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2001. 506 s.
8. Fitsdzherald M. Dieta chempionov. Pyat printsipov pitaniya luchshikh sportsmenov [perevod s angl.]. ООО «Mann, Ivanov i Ferber», 2017. 380 s.
9. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. (2020). Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137.
10. Nanna L. Meyer, Melinda M. Manore & Christine Helle (2011): Nutrition for winter sports, Journal of Sports Sciences, DOI:10.1080/02640414.2011.57472

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).26  
УДК 374:613.9:796.011.3

**Фотинюк В.Г.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Національний авіаційний університет, м. Київ

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ

*У статті проведено аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів окремих авторів з проблеми поняття здоров'я та здорового способу життя, що характеризуються сформованістю знань і уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя. Усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь та навичок зміцнення й збереження здоров'я, що сприяє веденню здорового способу життя і позитивній зміні поведінки на тривалий час, як складне особистісне новоутворення людини.*

*Як відомо, саме здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здорового способу життя як життєвої цінності здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, збереження здоров'я, життєдіяльність.

*Fotyonyuk Vladimir. Theoretical bases of studying the concept of health and healthy lifestyle as universal values. The article analyzes and summarizes the literary sources and documentary materials of individual authors on the problem of the concept of health and a healthy lifestyle, characterizing the formation of knowledge and ideas about health as a value, positive activity in maintaining a healthy lifestyle. Awareness of the attitude to health, the formation of skills and abilities to strengthen and maintain health, contributes to a healthy lifestyle and a positive change in behavior for a long time, as a complex personality neoplasm of a person.*

*The problem of health, its social, medical, pedagogical, psychological aspects have received state significance and require additional activation of the search for new effective directions in the development of health-forming technologies. Today, the state of health is one of the most important indicators of the healthy potential of the nation, therefore, its preservation and strengthening are of priority importance. A person's lifespan is largely determined by how effectively he can use the tools at his disposal. Lifestyle is a good example: lack of physical activity, bad habits and poor diet can cause various health problems.*

*As you know, it is a healthy person who is able to most effectively create significant spiritual and material values, generate new ideas and creatively solve them. Health is one of the fundamental human values. At the same time, the system of stable beliefs is not inherent in all, some of them cannot independently determine their position on a healthy lifestyle as a vital value of health.*

**Key words:** health, healthy lifestyle, health preservation, vital activity, research.

**Постановка проблеми** Протягом останніх десятиліть підвищений інтерес як соціологів, медиків, так і педагогів викликають проблеми, пов'язані з взаємовпливом способу життя людей і їх здоров'я. Активно вивчається категорія «здоров'я», «здоровий спосіб життя», отримавши права в медичних, гігієнічних, соціологічних, педагогічних дослідженнях. У зв'язку з цим однією з відповідальних насущним запитам часу є проблема формування поняття здоров'я та здорового способу життя.

Не викликає сумніву необхідність збереження і зміцнення здоров'я у зв'язку зі сформованою критичною ситуацією яка дозволяє виділити такі її особливості як всеосяжний характер, високий ступінь напруженості, безпосередній вплив на