

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет харчових наук, нутриціології та управління якістю

ПОГОДЖЕНО

В.о. дакана факультету харчових наук,
нутриціології та управління якістю

_____ Лариса БАЛЬ-ПРИЛИПКО
«__» _____ 2026р

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. зав. кафедри громадського
здоров'я та нутриціології

_____ Олег ШВЕЦЬ
«__» _____ 2026р

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Вплив режиму харчування на спортивні результати у силових та витривалих
видах спорту»

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»

Гарант освітньої програми

Олег ШВЕЦЬ

Керівник бакалаврської
кваліфікаційної роботи д.вет.н., доцент

Генадій ТКАЧ

Виконав

Кирил ЄРМОЛЕНКО

КИЇВ-2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет харчових наук, нутриціології та управління якістю

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри громадського
здоров'я та нутриціології
_____ Олег ШВЕЦЬ

«_____» _____ 2026 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТУ
Єрмоленко Кирил Анатолійович**

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»
Освітня програма «Нутриціологія здорового харчування»
Програма підготовки освітньо-професійна

Тема бакалаврської роботи «**Вплив режиму харчування на спортивні результати у силових та витривалих видах спорту**»

Затверджена наказом ректора НУБіП України від 07.01.2026 р. № 75 «С»
Термін подання завершеної роботи на кафедру 13.06.2026 р.

Вихідні дані: режим харчування, спортивні результати, силові та витривалі види спорту, відновлення.

Перелік питань: огляд літературних джерел щодо ролі нутрієнтів та енергобалансу у спорті; організація, об'єкти (атлети силових і витривалих видів) та методи (анкетування) дослідження; аналіз фактичного раціону спортсменів та його впливу на результативність, висновки та рекомендації щодо оптимізації харчування, список використаної літератури.

Дата видачі завдання «02» лютого 2026 р.

Керівник бакалаврської роботи _____

Генадій ТКАЧ

Завдання прийняв до виконання _____

Кирил ЄРМОЛЕНКО

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Вплив режиму харчування на спортивні результати спортсменів силових та витривалих видів спорту» складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Робота містить 58 сторінок основного тексту. У списку використаних джерел представлено 31 найменування. Загальний обсяг бакалаврської кваліфікаційної роботи разом із додатками становить 67 сторінок. Робота ілюстрована таблицями, схемами та аналітичними матеріалами.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження та практичне значення роботи. Особливу увагу приділено значенню раціонального режиму харчування як одного з ключових чинників ефективності спортивної підготовки та досягнення високих результатів у спорті.

У першому розділі «Теоретичні аспекти харчування у спорті» здійснено аналіз сучасних наукових підходів до організації спортивного харчування. Розглянуто поняття режиму харчування та його роль у системі спортивної підготовки, фізіологічні механізми впливу харчування на працездатність спортсменів, а також особливості харчування спортсменів різної спортивної спеціалізації. Проаналізовано значення макро- та мікронутрієнтів, гідратації та режиму прийомів їжі для підтримки фізичної працездатності й адаптації організму до навантажень.

У другому розділі «Характеристика харчування у силових та витривалих видах спорту» досліджено специфіку режиму харчування спортсменів силових та витривалих дисциплін. Проведено порівняльний аналіз харчових потреб різних категорій спортсменів, визначено особливості енергетичного забезпечення, білкового та вуглеводного обміну, а також роль гідратації й мікронутрієнтної підтримки у підтриманні спортивної результативності.

У третьому розділі «Методологія дослідження та аналіз впливу режиму харчування на спортивні результати» описано організацію емпіричного

дослідження, методи збору та аналізу інформації. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів, які систематично займаються силовими або витривалими видами спорту. Проаналізовано результати анкетування щодо особливостей режиму харчування, гідратації, відновлення та їхнього впливу на спортивні результати й фізичне самопочуття спортсменів.

У четвертому розділі «Практичні рекомендації щодо оптимізації режиму харчування спортсменів» розроблено рекомендації для спортсменів силових і витривалих видів спорту з урахуванням специфіки фізичних навантажень та енергетичних потреб організму. Запропоновано підходи до оптимізації раціону, режиму прийомів їжі, гідратації та відновлення після тренувальних навантажень.

У висновках узагальнено результати проведеного дослідження та наголошено на важливості індивідуалізованого підходу до організації харчування спортсменів залежно від спортивної спеціалізації, характеру фізичних навантажень та особливостей організму. Встановлено, що раціонально організований режим харчування позитивно впливає на рівень фізичної працездатності, швидкість відновлення та спортивні результати спортсменів.

Ключові слова: спортивне харчування, режим харчування, спортсмени, силові види спорту, витривалі види спорту, спортивні результати, працездатність, відновлення, гідратація, макронутрієнти.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ У СПОРТІ	8
1.1. Поняття режиму харчування та його роль у системі спортивної підготовки	8
1.2. Фізіологічні основи впливу харчування на працездатність спортсменів..	12
1.3. Особливості харчування спортсменів різної спортивної спеціалізації	18
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ХАРЧУВАННЯ У СИЛОВИХ ТА ВИТРИВАЛИХ ВИДАХ СПОРТУ	22
2.1. Особливості режиму харчування у силових видах спорту	22
2.2. Особливості режиму харчування у витривалих видах спорту.....	24
2.3. Порівняльний аналіз харчових потреб спортсменів силових та витривалих дисциплін.....	27
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ВПЛИВУ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ.....	32
3.1. Характеристика вибірки та організація дослідження.....	32
3.2. Методи та інструменти оцінки режиму харчування і спортивних результатів	35
3.3. Аналіз режиму харчування спортсменів силових і витривалих видів спорту	37
3.4. Вплив режиму харчування на показники спортивних результатів	44
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ	49
4.1. Рекомендації щодо режиму харчування для спортсменів силових видів спорту.....	49
4.2. Рекомендації щодо режиму харчування для спортсменів витривалих видів спорту.....	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

У спорті високих досягнень раціональне харчування є ключовим чинником ефективності тренувального процесу, високої працездатності та стабільності результатів. Оптимально організований режим харчування забезпечує належне енергопостачання, прискорює відновлення після навантажень, мінімізує ризик перетренованості, а також є важливою складовою профілактики травм і функціональних порушень.

Актуальність бакалаврської роботи зумовлена інтенсифікацією тренувань, зростанням вимог до результатів та необхідністю індивідуалізації підходів до підготовки атлетів. Особливої уваги потребує режим харчування у силових та витривалих видах спорту, які суттєво відрізняються за характером м'язової роботи, домінуючими енергетичними системами та метаболічними потребами організму.

Попри наявність загальних рекомендацій, на практиці вони часто недостатньо адаптовані до специфіки конкретної дисципліни, індивідуальних особливостей спортсменів та їхнього стажу. Це знижує ефективність підготовки й уповільнює відновлення, що зумовлює доцільність науково обґрунтованого аналізу режимів харчування у силових і витривалих видах спорту для оцінки їхнього впливу на фізичну підготовленість та досягнення.

Метою бакалаврської роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу режиму харчування на спортивні результати спортсменів силових та витривалих видів спорту, а також розробка практичних рекомендацій щодо його оптимізації.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено виконання таких завдань:

- Теоретично обґрунтувати наукові підходи до визначення режиму харчування, висвітливши його роль та фізіологічні механізми впливу на працездатність атлетів.

– Здійснити порівняльний аналіз специфіки харчових потреб і режимів харчування спортсменів різних спеціалізацій, з акцентом на силових та витривалих дисциплінах.

– Провести емпіричне дослідження (шляхом анкетування) для оцінки поточного стану харчування атлетів та визначення його прямого впливу на їхні спортивні результати.

– Розробити практичні рекомендації щодо комплексної оптимізації нутрієнтного режиму для представників силових і витривалих видів спорту.

Об'єктом дослідження є система спортивної підготовки спортсменів силових та витривалих видів спорту.

Предметом дослідження є режим харчування спортсменів та його вплив на спортивні результати у силових і витривалих дисциплінах.

У процесі виконання бакалаврської роботи було використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів дослідження, зокрема:

– теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми спортивного харчування;

– порівняльний аналіз харчових потреб спортсменів різної спеціалізації;

– анкетування з метою оцінки режиму харчування, гідратації та відновлення спортсменів;

– описові статистичні методи для обробки та інтерпретації результатів дослідження;

– логічний та структурно-функціональний аналіз отриманих даних.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що дотримання раціонального та регулярного режиму харчування, адаптованого до специфіки силових або витривалих видів спорту, позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості, швидкість відновлення та динаміку спортивних результатів спортсменів, тоді як порушення режиму харчування або його невідповідність характеру навантажень знижує ефективність тренувального процесу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ У СПОРТІ

1.1. Поняття режиму харчування та його роль у системі спортивної підготовки

У спортивній практиці та фітнесі раціон харчування є рівнозначним чинником успіху поряд із тренувальним процесом. Оскільки систематичні фізичні навантаження провокують суттєві енерговитрати, їх повноцінна компенсація стає можливою лише за умови збалансованого споживання макро- та мікронутрієнтів, а також вітамінних комплексів [1]. Фундаментальне значення має організація раціону, оскільки для підтримки життєдіяльності критично важливо забезпечити стабільний графік харчування та збалансоване надходження нутрієнтів. Це підтверджує справедливість відомого принципу, згідно з яким саме харчування формує 80% загального успіху, залишаючи тренуванням допоміжну роль у 20% [2].

Режим харчування у спорті слід розглядати не лише як сукупність споживаних продуктів, а як чітко структуровану систему прийомів їжі, синхронізовану з біоритмами організму та фазами тренувального навантаження. Порушення цього режиму, навіть за умови якісного раціону, може негативно впливати на процеси відновлення, адаптацію до фізичних навантажень і загальний рівень спортивної працездатності.

У системі спортивного та фітнес-харчування традиційно виокремлюють два основні типи харчування:

- базовий план харчування: орієнтований на комплексне задоволення енергетичних запитів атлетів, що гарантує стабільно високу фізичну форму та відмінне самопочуття під час тренувального процесу;
- функціональне харчування як додатковий компонент раціону спрямоване на вибіркочу підтримку фізіологічних функцій організму, що дозволяє суттєво підвищити загальний оздоровчий потенціал та ефективність дієти [3].

Порівняльна характеристика типів харчування у спорті

Критерій	Базовий план харчування	Функціональне харчування
Мета	Енергетичне забезпечення	Підтримка конкретних фізіологічних функцій
Застосування	Постійно	Цілеспрямовано (до/після тренувань)
Склад	Збалансовані макронутрієнти	Специфічні нутрієнти, добавки
Результат	Загальна підтримка форми	Підвищення ефективності раціону

Збалансований раціон є фундаментальним чинником зміцнення здоров'я та підтримки його фізіологічного оптимуму. Це сприяє активізації імунних функцій, створюючи надійний бар'єр проти агресивного впливу навколишнього середовища [1].

Крім того, адекватний режим харчування відіграє важливу роль у профілактиці перевтоми, перетренованості та функціональних порушень, що особливо актуально для осіб, які займаються інтенсивними або тривалими фізичними навантаженнями. Регулярність прийомів їжі сприяє стабілізації рівня глюкози в крові та забезпечує рівномірне енергозабезпечення м'язової діяльності.

У сфері спорту та фітнесу критичне значення має стратегічне планування харчування на різних етапах фізичної активності. Передтренувальний прийом їжі повинен базуватися на легкозасвоюваних вуглеводах для створення необхідного енергетичного депо. Безпосередньо під час виконання вправ ключовим аспектом є підтримання водного балансу шляхом регулярного споживання води, що запобігає дегідратації організму [2].

Завершення тренувального процесу потребує обов'язкового вживання продуктів із високим вмістом білків та вуглеводів, що є ключовим фактором регенерації м'язових тканин і компенсації енерговитрат. Ефективність

спортивних досягнень безпосередньо залежить від суворого дотримання нутрієнтного режиму. Як демонструють дані табл. 2, збалансований графік харчування протягом доби забезпечує сталість енергетичного балансу та безперебійне функціонування всіх систем організму атлета.

Особливого значення в цьому контексті набуває дотримання інтервалів між прийомами їжі, які мають становити в середньому 3–4 години. Такий підхід дозволяє уникнути енергетичних спадів, підтримувати активний обмін речовин і сприяє ефективнішому засвоєнню поживних речовин.

Ключовим аспектом раціонального харчування в спортивній діяльності та фітнесі є забезпечення адекватної енергетичної цінності раціону. Слід зауважити, що добові енерговитрати осіб, які лише розпочинають тренування, зазвичай суттєво нижчі порівняно з інтенсивністю навантажень професійних атлетів.

Таблиця 2

Орієнтовний денний план харчування

Прийом їжі	Меню	Користь
Сніданок	Вівсяна каша з фруктами та медом	Формування енергетичного запасу для ранкової активності
Перекус	Грецький йогурт з ягодами	Підтримка здорової флори шлунка
Обід	Куряча грудка з овочами та коричневим рисом	Будівництво та відновлення м'язової тканини
Перекус	Фруктовий салат з горіхами	Постачання вітамінів та мінералів
Вечеря	Тунцевий стейк з овочами на грилі	Високоякісний білковий комплекс для ефективної нічної регенерації організму
Пізній перекус	Банан з мигдальним маслом	Оптимізований комплекс вуглеводів та корисних жирів

Оскільки інтенсивність енерговитрат у таких спортсменів є нижчою, добова потреба в білках скорочується до 1,5-2 г на кілограм маси тіла. Водночас,

незалежно від виду спорту чи кваліфікації атлета, білкова складова має стабільно становити 17 % від загального енергетичного обсягу раціону [4].

Забезпечення адекватного надходження білка є визначальним чинником підтримки м'язової маси, регенерації тканин та адаптації організму до навантажень, особливо в умовах силових та швидкісно-силових тренувань.

Оптимальна частка жирів у раціоні має розподілятися таким чином: 80–85 % припадає на тваринні жири, а залишок – на рослинні олії. Останні є критично важливим джерелом ненасичених жирних кислот, необхідних для підтримки організму атлетів. Особливу увагу на їхнє споживання слід звернути представникам дисциплін, що потребують тривалої витривалості, зокрема марафонцям, велогонщикам, лижникам та прихильникам інтенсивного функціонального тренінгу.



Рис.1. Структура вуглеводного компонента в дієті спортсменів

Структура вуглеводного компонента в дієті спортсменів має бути збалансованою: переважна частка (65 %) відводиться складним полісахаридам, зокрема крохмалю, тоді як решту (35 %) становлять моно- та дисахариди, такі як глюкоза й цукор [2].

Формування раціону в атлетиці базується на індивідуальному підході, де калорійність та пропорції білків, жирів і вуглеводів залежать від фізичних

параметрів та специфіки дисципліни. Водночас існують універсальні правила режиму харчування, обов'язкові для спортивної сфери. Зокрема, добова калорійність має корелювати з графіком активності: оскільки основні тренування зазвичай відбуваються до обіду, саме цей проміжок потребує найбільшої енергетичної підтримки.

Харчування атлета вимагає стратегічного розподілу нутрієнтів: сніданок забезпечує 25–30% добової калорійності переважно складними вуглеводами, обід — 35–40% зі збалансованим вмістом білків та клітковини, тоді як вечеря (20–25%) спрямована на відновлювальні процеси завдяки легкозасвоюваним білкам. Такий розподіл мінімізує енергетичні просідання протягом дня та оптимізує метаболічний відгук. [5-6].

Ефективність тренувального процесу та прогрес у зміні фізичних показників безпосередньо залежать від раціональної побудови дієти. Ключовими чинниками тут виступають нутритивний баланс та персоналізація раціону, що є необхідними умовами для досягнення пікових результатів у спорті та фітнесі [2]. Раціонально сформований раціон виконує не лише енергетичну функцію, а й виступає фундаментом для регенеративних процесів в організмі, забезпечуючи його оптимальну життєдіяльність [2; 3].

Таким чином, режим харчування виступає невід'ємним елементом системи спортивної підготовки, який визначає не лише рівень фізичної працездатності, а й швидкість відновлення, адаптаційний потенціал та загальну результативність тренувального процесу. Його дотримання є обов'язковою умовою досягнення стабільних і довготривалих результатів у спорті та фітнесі.

1.2. Фізіологічні основи впливу харчування на працездатність спортсменів

Характерною особливістю сучасного спорту є екстремальні фізичні навантаження та значне психоемоційне напруження, зумовлене прагненням до максимальних результатів. Інтенсифікація підготовчого процесу, що зазвичай

передбачає багаторазові щоденні тренування, суттєво обмежує час на регенерацію організму. Водночас прогрес у спортивних досягненнях нерозривно пов'язаний із постійним зростанням нервово-психічного та фізичного тиску, якого атлети зазнають на шляху до рекордів.

За таких умов харчування виступає одним із ключових регуляторів функціонального стану організму, оскільки саме через нутрієнтне забезпечення реалізуються процеси енергозабезпечення, пластичного обміну та нейрогуморальної регуляції [8].

Збалансований раціон є основою досягнення високих спортивних результатів, оскільки він забезпечує повну компенсацію енерговитрат і надходження необхідного спектра поживних речовин. Оптимізація харчування базується на диференційованому підході, що враховує специфіку виду спорту, індивідуальні параметри атлета (стать, масу тіла), а також етап підготовки та інтенсивність тренувань. Натомість нераціональне харчування за підвищених навантажень призводить до метаболічних порушень, зниження адаптаційних можливостей і зростання ризику функціональних розладів та травматизму.

У сучасній методології спорту нутриціологічна підтримка виступає ключовим детермінантом здатності переносити пікові фізичні навантаження та забезпечувати ефективну регенерацію м'язової тканини. З огляду на екстремальний і виснажливий характер тренувально-змагального процесу, науково обґрунтоване харчування та використання дозволених натуральних і синтетичних нутрієнтів є критичними факторами підтримання високої працездатності й оптимізації фізіологічної адаптації атлетів [7].

Нутриціологічна підтримка у спортивній діяльності виконує системоутворювальну функцію, оскільки поєднує енергетичне, пластичне та регуляторне забезпечення організму в єдиний механізм адаптації до навантажень.

Раціональне харчування виступає фундаментальним інструментом відновлення, що першочергово визначає здатність спортсмена адаптуватися до екстремальних фізичних навантажень. Характер харчового раціону

безпосередньо впливає на процеси росту, фізичний розвиток, загальний стан здоров'я та функціональні можливості організму. Окрім того, збалансована дієта виконує важливу превентивну функцію, запобігаючи розвитку багатьох патологій. Фізіологічною основою цього впливу є забезпечення оптимального перебігу обмінних процесів, стабільності внутрішнього середовища та ефективної роботи м'язової, нервової й ендокринної систем [9].

Усі сполуки, які надходять до організму атлета через їжу або спеціалізовані препарати, класифікуються на кілька окремих функціональних груп:

- препарати та сполуки, що забезпечують регенерацію енергетичного потенціалу та посилюють адаптивні властивості організму в умовах стресового навантаження (зокрема, глюкоза, фосфоровмісні засоби, амінокислотний комплекс тощо);

- речовини анаболічної спрямованості, що сприяють відновленню тканин і структур, які зазнали деструкції під час інтенсивних тренувальних та змагальних навантажень;

- медикаменти для покращення показників крові (препарати заліза);

- незамінні органічні та неорганічні сполуки;

- адаптогенні препарати на основі рослинної сировини;

- біогенні стимулятори тваринного походження [7].

Хоча дієта атлетів, заснована на загальних принципах збалансованого харчування, вона потребує суттєвої корекції відповідно до екстремальних енерговитрат та психоемоційного навантаження змагального періоду [8]. Раціон виступає ключовим чинником, що визначає рівень працездатності та ефективність адаптаційних процесів організму.

Науково обґрунтована нутриціологічна підтримка базується на суворому енергетичному балансі. Хоча зростання майстерності забезпечує економію енерговитрат при ідентичній активності, загальний обсяг роботи у професіоналів є значно вищим, що вимагає бездоганної збалансованості всіх компонентів харчування [9]. Навіть поодинокий нутрієнтний дефіцит призводить до

виснаження енергетичних резервів, падіння сили й витривалості, а також уповільнення регенерації.

На інтенсивність основного обміну впливає комплекс чинників (антропометрія, вік, стать, стан ендокринної та нервової систем), серед яких у спортивному середовищі провідну роль відіграють рівень тренуваності й гендерний аспект. Зокрема, показники базового метаболізму у жінок залишаються нижчими порівняно з чоловіками навіть за умови ідентичних фізичних навантажень. Питання посттренувального підвищення метаболізму залишається дискусійним: зростання енерговитрат на 5–10% наступного дня притаманне переважно нетренованим особам, тоді як у професійних атлетів базовий обмін зазвичай залишається стабільним. Стандартним еталоном для дорослої людини є енерговитрата на рівні 1 ккал/кг маси тіла за годину [9].

До загальних енерговитрат організму також додаються витрати на специфічну динамічну дію їжі. Травлення супроводжується посиленням споживанням кисню та теплопродукцією, що активізує метаболізм. Такий термічний ефект стає відчутним уже через годину після їди, досягає свого піка приблизно через три години й залишається підвищеним протягом певного часу.

Показники інтенсивності та тривалості енергетичного обміну не є стабільними й залежать від нутрієнтного складу їжі та індивідуальної реакції організму. Найбільш виражений термогенний ефект притаманний білкам, які стимулюють метаболізм на 30–40%, тоді як вплив жирів та вуглеводів є значно меншим (4–14% та 4–7% відповідно). Загалом специфічна динамічна дія поживних речовин може зберігатися протягом 12 годин [8].

Розподіл макронутрієнтів у раціоні спортсменів

Нутрієнт	Частка у раціоні (%)	Термогенний ефект	Функція
Білки	17–40%	30–40%	Синтез м'язів, гормонів, ферментів
Жири	15–25%	4–14%	Енергетичний резерв, засвоєння вітамінів
Вуглеводи	35–55%	4–7%	Основне паливо, глікоген

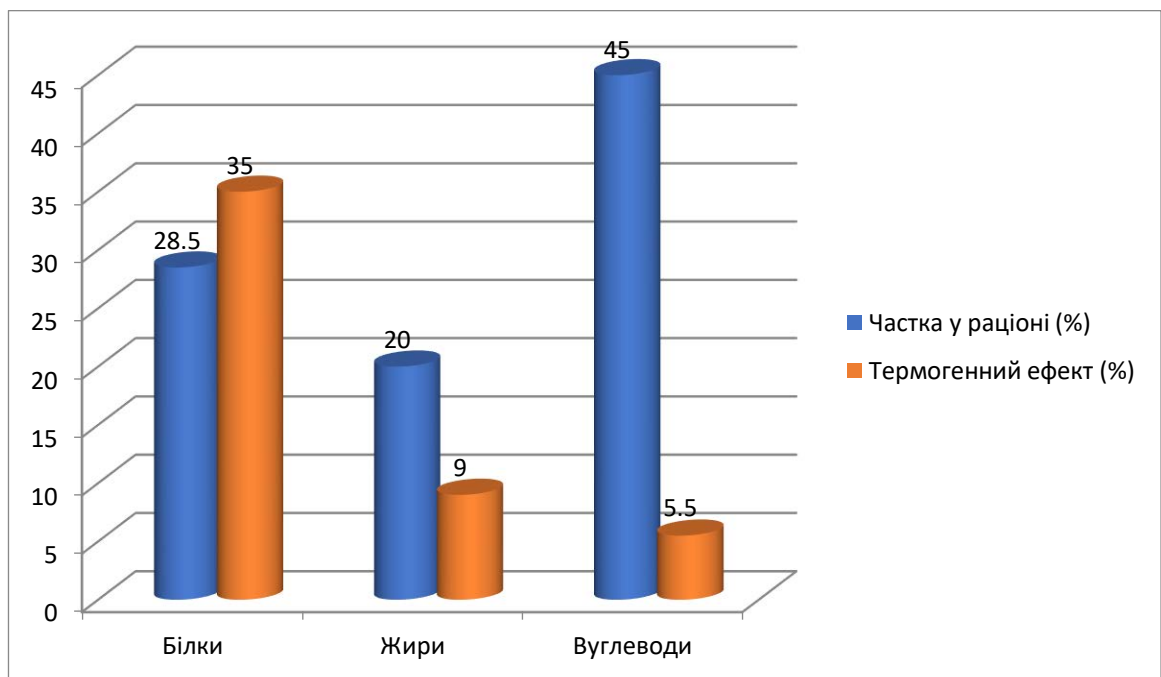


Рис.2. Розподіл макронутрієнтів у раціоні спортсменів (середнє значення, %)

Фізична активність є ключовим чинником інтенсифікації енергетичного обміну. Зокрема, перебування у положенні сидячи чи стоячи підвищує енерговитрати лише на 12-20%, тоді як динамічні навантаження, такі як ходьба чи біг, зумовлюють зростання обміну на 80% та 400% відповідно. З огляду на нерівномірність енерговитрат у спортсменів, розрахунок їхнього енергетичного балансу потребує індивідуального підходу з урахуванням специфіки кожного тренувального випадку. Зазначені показники мають двояке значення: по-перше,

вони дозволяють розрахувати енергетичну цінність дієти, а по-друге – виступають індикатором інтенсивності фізичних зусиль та ефективності періоду відновлення. Ключовим аспектом є дотримання енергетичного балансу, оскільки лише повна компенсація добових енерговитрат за рахунок харчування запобігає дефіциту енергії та забезпечує повноцінний раціон.

На думку багатьох дослідників, помірний енергетичний дефіцит (5–10% від реальних витрат) діє як біологічний подразник, що стимулює енергообмін та підвищує адаптаційні можливості. Профіцит калорій має зворотний ефект, хоча є обґрунтованим на етапі активного відновлення [9]. Водночас надмірне форсування калорійності є недоцільним через обмежені можливості організму щодо засвоєння поживних речовин.

Критерієм збалансованості харчування виступає стабільність маси тіла. Тимчасове зниження ваги на 2–3 кг під час інтенсивних навантажень (унаслідок дегідратації та використання жирових депо) є природним процесом перед її подальшою стабілізацією або зростанням за рахунок м'язової гіпертрофії.

Вуглеводи виступають безальтернативним енергетичним ресурсом для підтримання високої інтенсивності тренувального процесу. Оскільки м'язова робота виснажує депо глікогену в печінці та м'язах, його своєчасне поповнення є критичним для збереження темпу адаптаційних реакцій. Нехтування вуглеводами на користь жирів і білків провокує стрімке падіння працездатності під час повторних навантажень [8].

Систематичне надходження вуглеводів забезпечує ефективну регенерацію енергетичних депо між тренуваннями та змаганнями [8]. А також, Стабілізацію рівня цукру в крові й активне окислення субстратів безпосередньо під час виконання вправ [8].

Параметри систематизації вуглеводних продуктів:

- прості та складні.
- рідкі та тверді.

На відміну від структурної класифікації, показник ГІ, визначений на основі глікемічної відповіді організму, дозволяє точно оцінити динаміку рівня глюкози та інсуліну в крові після вживання конкретної їжі.

Отже, фізіологічний вплив харчування на працездатність спортсменів реалізується через комплекс взаємопов'язаних механізмів – енергетичних, пластичних і регуляторних, що визначають рівень адаптації, стійкість до навантажень та досягнення високих спортивних резуль

1.3. Особливості харчування спортсменів різної спортивної спеціалізації

Високий рівень напруження під час спортивної діяльності активує перебудову обмінних процесів, підвищуючи запит організму на поживні речовини. Раціональне харчування у цьому процесі виступає фундаментом для функціональної активності та швидкого відновлення після навантажень. Ключовим аспектом успіху є збалансованість калорійності та кратності прийомів їжі відповідно до енерговитрат. В умовах професіоналізації спорту організація харчового режиму набуває стратегічного значення, особливо при роботі з молодими спортсменами

Ключовою детермінантою збереження здоров'я та максимізації фізичної продуктивності атлетів є впровадження системи раціонального харчування. Оптимальна збалансованість раціону має бути адаптована до специфіки спортивної дисципліни, статевих особливостей, обсягу тренувальних навантажень та клімато-географічних чинників.

Енергетична цінність раціону має чітко корелювати з фактичними енерговитратами організму. Раціональне харчування виступає дієвим інструментом попередження патологічних станів та прискорення реабілітації атлетів. Крім того, правильно підібрана дієта спрямована на максимальне розкриття генетичного потенціалу спортсмена, створюючи надійне підґрунтя для досягнення пікових результатів [11].

До визначальних чинників, через які збалансований раціон впливає на результативність гандболістів, належать:

Макронутрієнти

Для гандболістів вуглеводи виступають ключовим енергетичним ресурсом, критично важливим у періоди пікових фізичних навантажень. Їхня роль полягає у підтримці належного рівня глікогену в м'язових тканинах та печінці, що є фундаментом витривалості під час матчів.

Вуглеводи є ключовим чинником зростання витривалості та швидкісних характеристик. Їх своєчасне надходження у перед- та післятренувальні періоди забезпечує ефективну регенерацію глікогенових депо і підтримує належний рівень енергії під час тренувальної та змагальної активності. Для оптимізації енергообміну на етапі підготовки пріоритет надається складним вуглеводам (цільнозернові крупи, овочі), тоді як для експрес-поповнення енерговитрат після навантажень доцільно вживати прості вуглеводи (фрукти).

Білкові сполуки – це фундаментальний пластичний матеріал, необхідний для регенерації м'язових волокон, гіпертрофії та зростання силових показників. Оптимальне відновлення вимагає урізноманітнення джерел протеїну шляхом комбінування продуктів тваринного (м'ясо, риба, молочні вироби) та рослинного (бобові) походження. Крім структурної функції, білки підтримують імунну систему, підвищуючи загальну резистентність організму та мінімізуючи ризик травмування [12].

Критичний енергетичний ресурс під час тривалої фізичної активності – це ліпіди. Вони також забезпечує абсорбцію жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К). Оптимізація їхньої частки в раціоні зміцнює загальний енергетичний потенціал та нарощує витривалість. Особливе значення мають ненасичені жирні кислоти (зокрема омега-3), які забезпечують протизапальний ефект і прискорюють регенерацію; їхніми пріоритетними джерелами є рослинні олії, горіхи та авокадо.

Мікронутрієнти

Вітаміни та мінеральні речовини є ключовими регуляторами обмінних процесів. Вітаміни групи В стабілізують енергетичний обмін, а кальцій і магній

забезпечують скорочувальну здатність м'язових волокон, передачу нервових сигналів та підтримання електролітного балансу [12].

Нестача мінералів погіршує фізичну спроможність і підвищує ризик травматизму (зокрема, дефіцит кальцію знижує міцність кісток). Окрему роль відіграє залізо, яке забезпечує оксигенацію тканин, що є визначальним для показників витривалості.

Вітаміни С, Е та флавоноїди ефективно нівелюють наслідки посттренувального окислювального стресу, активізуючи та прискорюючи регенераційні процеси. Раціоналізація харчового статусу виступає детермінантою прогресу в гандболі. З огляду на специфіку ігрових навантажень, що вимагають синергії потужності та швидкісної витривалості, адекватне забезпечення організму поживними речовинами сприяє максимальному розкриттю потенціалу спортсмена [12].

Висококваліфіковані плавці характеризуються унікальними антропометричними та морфофункціональними параметрами, що відрізняють їх від атлетів інших дисциплін. Окрім того, існують специфічні міжгрупові відмінності, зумовлені плавальною спеціалізацією, які безпосередньо корелюють зі спортивними досягненнями [13].

Слід наголосити, що інтенсифікація змагальної діяльності висуває критичні вимоги до ключових функціональних систем атлета, спричиняючи значне вичерпання внутрішніх ресурсів. За таких умов стратегічного значення набуває оптимізація раціону та використання спеціалізованих нутрієнтів натурального чи синтетичного походження, здатних підтримувати високий рівень працездатності спортсменів-плавців [14].

Підтримання належного водного режиму є невід'ємною складовою раціонального харчування. В ігрових видах спорту та циклічних дисциплінах водно-електролітний баланс має вирішальне значення для терморегуляції, когнітивної концентрації та м'язової працездатності. Втрата навіть незначної кількості рідини негативно позначається на координації рухів і швидкісно-силових показниках, що особливо критично під час змагальної діяльності.

Специфіка раціону атлетів (зокрема плавців) зумовлена високими обсягами та тривалістю тренувальних навантажень. Підвищена потреба в енергії покривається адекватним надходженням вуглеводів у поєднанні з достатнім рівнем білка. Такий нутрієнтний підхід стабілізує енергетичний обмін, запобігає втраті м'язової маси та забезпечує ефективне відновлення між сесіями.

Водночас у силових і швидко-силових видах спорту пріоритетним завданням харчування є підтримка позитивного азотистого балансу та створення умов для м'язової адаптації. Раціон спортсменів цієї спеціалізації має характеризуватися достатньою калорійністю та підвищеним вмістом повноцінних білків, що дозволяє мінімізувати катаболічні процеси та стимулювати гіпертрофію м'язових волокон.

Значну роль у формуванні ефективного харчового режиму відіграє періодизація підготовки спортсменів. На різних етапах тренувального циклу – підготовчому, змагальному та відновлювальному – потреби організму в макро- та мікронутрієнтах зазнають суттєвих змін. Відповідно, харчування має адаптуватися до функціональних завдань кожного періоду, забезпечуючи як зростання фізичної форми, так і профілактику перевтоми.

Таким чином, особливості харчування спортсменів різної спортивної спеціалізації визначаються комплексом факторів, серед яких домінують характер фізичних навантажень, енергетичні витрати, тривалість змагальної діяльності та індивідуальні адаптаційні можливості організму. Диференційований підхід до побудови раціону виступає необхідною умовою підвищення спортивної результативності, збереження здоров'я та подовження активної спортивної кар'єри.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ХАРЧУВАННЯ У СИЛОВИХ ТА ВИТРИВАЛИХ ВИДАХ СПОРТУ

2.1. Особливості режиму харчування у силових видах спорту

Збалансований раціон виступає фундаментальним фактором успіху в силових дисциплінах, зокрема в атлетичній гімнастиці, де він безпосередньо впливає на гіпертрофію м'язових волокон, формування вираженого рельєфу та загальну результативність оздоровчих занять. Паралельно з цим в Україні спостерігається стрімка популяризація атлетизму, особливо в молодіжному середовищі, що пояснюється універсальністю цього виду спорту та його високим потенціалом у вдосконаленні фізичних кондицій людини [15]. Особливість атлетизму полягає в тому, що раціон тут виступає фундаментом для досягнення результатів, оскільки саме якість харчування критично впливає на розвиток м'язової маси та зростання силових можливостей.

У силових видах спорту харчування розглядається не лише як джерело енергії, а як цілеспрямований інструмент регуляції анаболічних і катаболічних процесів. Неправильно організований режим харчування, навіть за умов високого тренувального навантаження, призводить до уповільнення приросту м'язової маси, зниження силових показників та підвищення ризику перетренованості.

Згідно з експертними оцінками, спеціалізоване харчування, призначене для силових навантажень, класифікують на дві основні категорії [15, 16, с.13-16]:

1. Ергогенні засоби, призначені для оптимізації функціональних можливостей організму.
2. Речовини, які активізують процеси загоєння та реабілітації.

Під терміном «ергогенний засіб» розуміють комплекс допоміжних чинників – від спеціалізованих добавок до специфічних методик тренувань та дієт, спрямованих на максимізацію фізичних результатів. Серед усього розмаїття

таких засобів креатин вирізняється як один із найбільш фундаментально досліджених та безпечних нутрієнтів.

Креатин є ключовим чинником у ресинтезі аденозинтрифосфату (АТФ), що забезпечує підтримку короткотривалої вибухової сили. Його регулярне вживання у поєднанні з адекватним харчуванням сприяє прогресу м'язової сили, збільшенню об'єму безжирової маси тіла та оптимізації часу відновлення між тренувальними підходами.

Сучасна спортивна нутриціологія рекомендує рівномірно розподіляти білкове навантаження протягом доби з акцентом на післятренувальний період. Своєчасне надходження протеїну в умови підвищеної чутливості м'язової тканини до амінокислот активізує синтез білка, інтенсифікує репаративні процеси, стимулює регенерацію міоцитів та мінімізує мікропошкодження волокон.

Структурну основу білків становлять 20 амінокислот (замінні та незамінні). У контексті силового тренінгу визначальну роль відіграють три ключові незамінні сполуки з розгалуженими ланцюгами (BCAA) – лейцин, ізолейцин та валін. Основним джерелом цих компонентів виступають продукти з високим вмістом тваринного протеїну, зокрема м'ясні та молочні вироби.

Лейцин виступає центральним тригером активації сигнального шляху mTOR, який безпосередньо відповідає за ініціацію синтезу м'язового білка. Включення до раціону повноцінних білкових продуктів у поєднанні з силовими тренуваннями забезпечує оптимальні умови для зростання силових показників .

Таблиця 4

Рекомендовані норми споживання нутрієнтів для силових спортсменів

Нутрієнт	Рекомендована норма	Основні джерела
Білки	1,6-2,0 г/кг/добу	М'ясо, риба, молочні продукти, яйця
Вуглеводи	3-12 г/кг/добу (залежно від навантаження)	Крупи, хліб, фрукти, овочі
Жири	15-25% від калорійності	Рослинні олії, горіхи, риб'ячий жир

Рідина	30-40 мл/кг/добу	Вода, ізотонічні напої
--------	------------------	------------------------

Не менш важливу роль у харчуванні спортсменів силової спеціалізації відіграють вуглеводи, які забезпечують енергетичне підґрунтя для виконання інтенсивних тренувальних навантажень. Достатній рівень глікогену в м'язах дозволяє підтримувати високий обсяг тренувальної роботи та запобігає передчасному розвитку втоми.

Таким чином, ефективний режим харчування у силових видах спорту має базуватися на поєднанні адекватної калорійності, високоякісного білкового забезпечення, раціонального використання ергогенних засобів та чіткого дотримання часової структури прийомів їжі. Саме комплексний підхід до організації харчування створює передумови для стабільного зростання спортивних результатів та збереження здоров'я атлетів.

2.2. Особливості режиму харчування у витривалих видах спорту

Раціон є фундаментальним чинником підтримки високої спортивної результативності та регенерації організму, що критично важливо у дисциплінах на витривалість. Оптимально підібране та збалансоване харчування виступає базовою передумовою для збереження функціональних резервів, повної реалізації природних можливостей атлета, досягнення пікової працездатності та інтенсифікації відновлення після значного фізичного стресу.

З метою підтримання оптимального енергетичного балансу та задоволення метаболічних запитів організму спортсменів, необхідно базувати харчування на чітко визначених нутрієнтних пропорціях. Ключова роль відводиться вуглеводному компоненту (у межах 6-10 г на кілограм маси тіла щодня), оскільки він виступає головним паливом для інтенсивних м'язових навантажень. Постійне надходження вуглеводів критично важливе для регенерації депо глікогену, що безпосередньо впливає на рівень витривалості та загальну продуктивність спортсмена.

У контексті тривалих аеробних навантажень вуглеводи виконують енергетичну та регуляторну функції, стабілізуючи рівень глюкози в крові й нівелюючи ризик гіпоглікемії. Ефективною стратегією є поєднання складних вуглеводів у базовому раціоні з періодичним споживанням швидко доступних форм (гелі, напої) безпосередньо під час виконання вправ.

Для підтримки білкового гомеостазу, синтезу волокон та запобігання катаболізму м'язової тканини необхідне щоденне надходження повноцінного протеїну в межах 1,2–2,0 г/кг маси тіла. Його дефіцит уповільнює регенерацію, знижує силову витривалість і пригнічує імунітет. Раціон також має містити оптимальну кількість есенціальних жирів (1–2 г/кг на добу) для реалізації структурних та регуляторних функцій [17].

Вітаміни й мінеральні речовини виступають ключовими регуляторами обмінних процесів, забезпечуючи стабільну роботу ферментних систем, антиоксидантний бар'єр та міцність імунітету.

У спортсменів витривалих спеціалізацій часто фіксується дефіцит заліза, зумовлений підвищеними втратами елемента через потовиділення, мікротравматизацію та гемоліз. Сидеропенія безпосередньо обмежує аеробні можливості організму, оскільки порушує транспортування кисню до працюючих м'язів.

Особливу роль відіграють вітаміни групи В, що забезпечують енергетичний обмін, вітаміни-антиоксиданти С і Е, які нівелюють окислювальний стрес, а також вітамін D, необхідний для регенерації кісткової тканини та захисних функцій організму. У мінеральному обміні особливе значення мають такі елементи: залізо, що є базовим складником гемоглобіну й міоглобіну; кальцій та магній, які забезпечують стабільну передачу нервових сигналів і скорочення м'язів; цинк, відповідальний за імунітет та білковий синтез, а також селен, що виконує функцію антиоксидантного бар'єру.

Підтримання оптимального рівня гідратації та електролітного балансу є фундаментом спортивної працездатності. Оскільки за годину активного

навантаження організм атлета здатний втратити до 3 літрів рідини, недотримання питного режиму загрожує зневодненням і деструкцією обмінних процесів.

Для запобігання дегідратації необхідне систематичне надходження рідини (чистої води або ізотонічних напоїв) на всіх етапах фізичної активності. Водночас критичне значення має збалансоване споживання електролітів (зокрема натрію та калію), що забезпечує стабілізацію мембранного потенціалу клітин і підтримку належного осмотичного тиску.

Зневоднення навіть на рівні 2-3 % від маси тіла зумовлює істотне падіння аеробної працездатності, зростання температури тіла та порушення серцево-судинної регуляції. Саме тому стратегія гідратації у витривалих видах спорту повинна бути індивідуалізованою та інтегрованою у тренувальний процес.

Таблиця 5

Рекомендовані норми споживання нутрієнтів для спортсменів витривалих дисциплін

Нутрієнт	Рекомендована норма	Особливості
Вуглеводи	6–10 г/кг/добу; до 10–13 г/кг при тах навантаженні	Основне паливо, ресинтез глікогену
Білки	1,2–2,0 г/кг/добу	Запобігання катаболізму м'язів
Жири (ессенціальні)	1–2 г/кг/добу	Структурна та регуляторна роль
Рідина	30–40 мл/кг/добу + 150–250 мл кожні 15–20 хв під час навантаження	Профілактика дегідратації

Особливий акцент варто зробити на дієтологічному супроводі спортсмена під час відновлювального періоду. Цей складний процес, спрямований на відновлення енергоресурсів та ремонт пошкоджених тканин, напряму залежить від раціону. Харчування фактично є каталізатором, який забезпечує швидкість і продуктивність переходу організму до стану функціональної рівноваги. Для оперативного відновлення глікогенових депо в організмі доцільно віддавати перевагу вуглеводам із високим глікемічним індексом. Разом із цим, споживання високоякісних білків є критичним для активації анаболічних процесів у м'язових

тканинах. Особливу увагу слід приділити мікронутрієнтам: антиоксидантному комплексу (вітаміни С, Е, поліфеноли) для купірування окисного стресу та ПНЖК омега-3, які відіграють ключову роль у регуляції запальних реакцій та збереженні цілісності клітинних мембран [17]

Відновлювальне харчування у витривалих дисциплінах має реалізовуватися за принципом «метаболічного вікна», коли споживання вуглеводно-білкових комбінацій у перші 30-60 хвилин після навантаження істотно прискорює ресинтез глікогену та зменшує вираженість м'язової втоми.

У дисциплінах, що характеризуються тривалими змагальними навантаженнями, доцільно оптимізувати раціон шляхом підвищення частки вуглеводів. За умов екстремальної інтенсивності добова норма їх споживання може становити 10-13 г на кожний кілограм маси тіла спортсмена.

Обсяг споживання жирів безпосередньо корелює з рівнем енерговитрат і зазвичай становить від 40 до 120 г на кілограм маси тіла. Особливо важливим є збільшення частки ліпідів у раціоні атлетів, чия підготовка орієнтована на розвиток витривалості, оскільки це забезпечує тривале енергопостачання організму [18].

Таким чином, режим харчування у витривалих видах спорту є комплексною багатокомпонентною системою, що включає енергетичне забезпечення, регуляцію водно-електролітного балансу, мікронутрієнтну підтримку та чітку часову організацію прийомів їжі. Раціоналізація харчування дозволяє не лише підвищити спортивні результати, а й знизити ризик функціонального перенапруження та хронічних порушень здоров'я.

2.3. Порівняльний аналіз харчових потреб спортсменів силових та витривалих дисциплін

Варто наголосити, що формування раціону для підтримки високої працездатності та ефективної реабілітації спортсменів має суто індивідуальний характер і залежить від дисципліни, тренувального циклу та фізіологічних

показників особи. Зокрема, у видах спорту, що вимагають тривалої витривалості (як-от велоспорт чи біг на довгі дистанції), пріоритетним завданням є насичення організму вуглеводами, які виступають ключовим енергетичним ресурсом для пролонгованої інтенсивної роботи. У командних ігрових дисциплінах, таких як футбол чи баскетбол, пріоритетним завданням є оперативна регенерація глікогенових депо під час інтервалів між періодами високої активності. Натомість у видах спорту, орієнтованих на силу, ключова роль відводиться постачанню амінокислотного профілю, що критично важливо для активації анаболічних процесів та нарощування м'язової маси [17].

Раціон атлета є невід'ємним компонентом підготовки, що безпосередньо впливає на працездатність, адаптацію та відновлення організму. Через суттєві розбіжності в енергетичних і фізіологічних потребах дієта представників силових та витривалих дисциплін має чіткі якісні й кількісні відмінності, що відповідають структурі їхніх фізичних навантажень [19].

Якщо силові спортсмени (важкоатлети, пауерліфтери, бодібілдери) орієнтуються на споживання білка задля м'язової гіпертрофії та регенерації після коротких високоінтенсивних сесій, то атлети у видах спорту на витривалість (марафонці, велосипедисти, лижники) потребують тривалого енергопостачання, яке забезпечується переважно вуглеводами [19].

Силові атлети потребують підвищеної кількості протеїну для стимуляції анаболічних процесів, регенерації тканин та синтезу м'язового білка. Оптимальним дозуванням для максимізації росту м'язів і прискорення відновлення після тренувань є вживання білка в межах 1,6–2,0 г на 1 кг маси тіла на добу.

У силових видах спорту вуглеводи виступають переважно резервним джерелом енергії та засобом підтримання загального енергобалансу. Їхня частка в раціоні силовиків не є настільки критичною, як у дисциплінах на витривалість. Рекомендовані нутрієнтні пропорції для цієї категорії передбачають зміщення балансу в бік вищого відсотка білка за помірного вмісту вуглеводів.

У витривалих видах спорту ситуація протилежна: оскільки фізичні навантаження спрямовані на тривале аеробне використання енергії, то основну енергетичну цінність у раціоні повинні забезпечувати вуглеводи. Рекомендовані добові норми вуглеводів для спортсменів витривалих дисциплін становлять 6–10 г на 1 кг маси тіла, а за умов підвищеної інтенсивності – до 10-13 г/кг. Це пов'язано з необхідністю постійного поповнення депо глікогену, завдяки чому організм може витримувати тривалі тренування та змагання без значної втоми [20].

Різниця в енергетичних потребах між силовими та витривалими дисциплінами також зумовлена відмінністю типу м'язових волокон. У силових спортсменів домінують швидкісно-силові волокна, що використовують енергію головно у короткі періоди високої інтенсивності та потребують значного надходження амінокислот для підтримки білкового синтезу. У витривалих спортсменів навпаки переважають повільні аеробні волокна, що оптимально працюють завдяки постійному забезпеченню вуглеводами та жирними кислотами.

Таблиця 6

Порівняльний аналіз харчових потреб силових та витривалих спортсменів

Показник	Силові спортсмени	Витривалі спортсмени
Пріоритетний нутрієнт	Білки	Вуглеводи
Норма білка (г/кг/добу)	1,6–2,0	1,2–1,8
Норма вуглеводів (г/кг/добу)	3–7	6–13
Норма жирів	15–25% раціону	40–120 г/кг маси тіла
Тип м'язових волокон	Швидкісно-силові	Повільні аеробні
Головна метаболічна задача	Гіпертрофія м'язів	Тривале енергозабезпечення
Гідrataція	Важлива (підтримка метаболізму)	Критична (терморегуляція)

Проаналізувавши таблицю ми бачимо, що спортсмени обох категорій потребують підвищеного споживання протеїну порівняно з малорухомим населенням. Проте науковий консенсус підтверджує диференційований підхід: для силових атлетів оптимальним є діапазон 1,6-2,0 г/кг/добу, тоді як для спортсменів на витривалість – 1,2-1,8 г/кг/добу, що забезпечує м'язовий гомеостаз та адаптацію до тривалих навантажень [19]. Критичне значення має і якісний склад білка (висока біологічна цінність, незамінні амінокислоти), який оптимізує метаболізм та імунну відповідь [21].

Для витривалих спортсменів вуглеводи є першорядним джерелом енергії, а для силових — вторинним (підтримка працездатності під час серійних вправ). Дефіцит вуглеводів призводить до катаболізму білків для енергетичних потреб, що негативно впливає на відновлення та ріст м'язів.

У видах спорту на витривалість жири виступають довготривалим джерелом енергії, а в силових — виконують переважно структурну та гормональну функції [20]. Оптимальний їх вміст забезпечує організм незамінними жирними кислотами та жиророзчинними вітамінами.

Значні втрати рідини та електролітів (натрію, калію) під час тривалих навантажень вимагають від витривалих атлетів суворого режиму регідратації. У силових дисциплінах гідратація спрямована на підтримку обмінних процесів і попередження дегідратації під час інтенсивних підходів. Незалежно від специфіки спорту, мікронутрієнти (залізо, кальцій, вітаміни групи В) є обов'язковими для забезпечення функцій кровотворення, нервової системи та енергообміну [19].

Таким чином, основні відмінності у харчових потребах силових та витривалих спортсменів зумовлені специфікою енергетичного забезпечення, метаболічними шляхами та характером тренувань. Силові спортсмени потребують значнішої частки білка та адекватної кількості калорій для нарощування та підтримки м'язової маси, тоді як витривалі – домінантної ролі вуглеводів для підтримки тривалого енергетичного обміну та оптимізації продуктивності під час тривалих навантажень. Індивідуалізація раціонів на

основі цих принципів є ключовою умовою успішної підготовки й досягнення високих спортивних результатів для обох категорій атлетів.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ВПЛИВУ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

3.1. Характеристика вибірки та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей режиму харчування спортсменів силових і витривалих видів спорту та оцінку його впливу на показники спортивної результативності й відновлення. Для досягнення поставленої мети було застосовано кількісну стратегію дослідження з використанням методу анкетування, що дозволило охопити значну кількість параметрів харчового режиму та суб'єктивних характеристик фізичного стану спортсменів.

Дослідження проводилося у 2025 році серед спортсменів, які систематично займаються силовими або витривалими видами спорту. Загальний обсяг вибірки становив 30 осіб, що відповідає вимогам до пілотних та бакалаврських наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту. Вибірка формувалася за принципом цілеспрямованого відбору, оскільки до дослідження залучалися лише особи, які мали регулярну тренувальну практику та відповідний спортивний досвід.

Критеріями включення респондентів до вибірки були:

- вік від 18 до 30 років;
- регулярні тренування не менше 2 разів на тиждень;
- тренувальний стаж не менше 2 років;
- належність до силових або витривалих спортивних дисциплін;
- відсутність гострих захворювань та травм на момент проведення опитування.

Таблиця 7

Соціально-демографічна характеристика вибірки (n=30)

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Стать	Чоловіки	15	50,0
	Жінки	15	50,0
Вік	18–20 років	10	33,3
	21–25 років	5	16,7
	26–30 років	15	50,0
Вид спорту	Витривалі дисципліни	20	66,7
	Силові дисципліни	10	33,3



Рис.3. Розподіл досліджуваних респондентів за статтю

Гендерна структура вибірки була збалансованою: 50% чоловіків та 50% жінок, що забезпечує нейтральність результатів щодо статевих відмінностей і дозволяє розглядати отримані дані як репрезентативні для обох груп спортсменів.

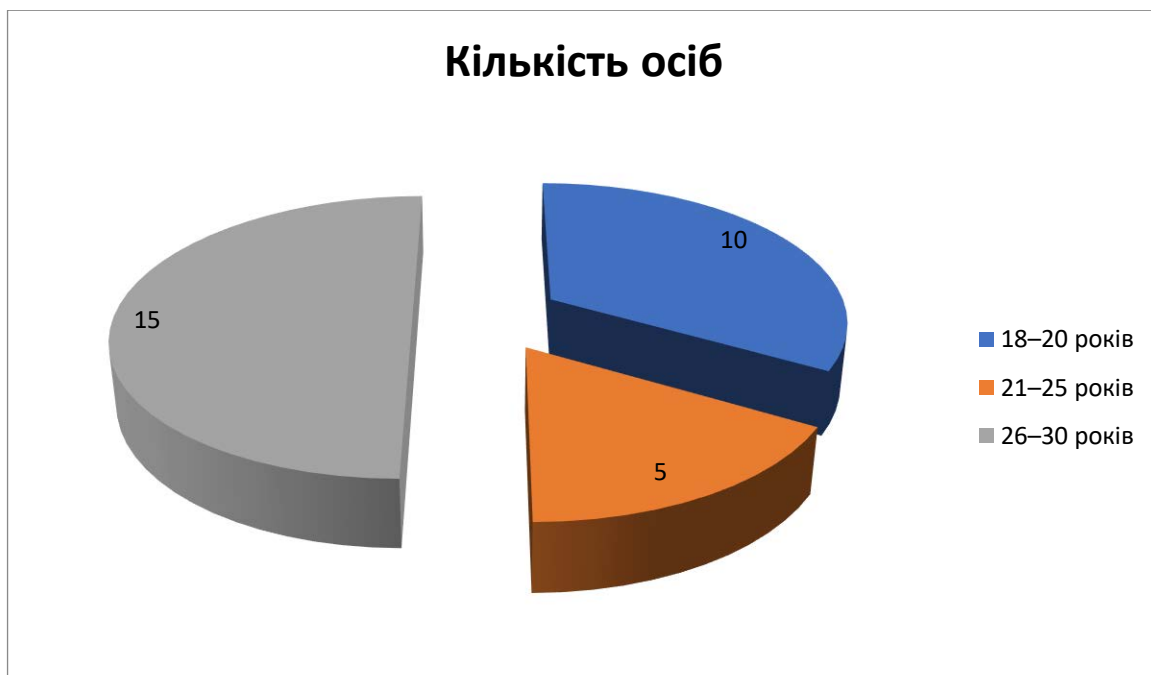


Рис.4. Віковий розподіл респондентів

Віковий розподіл респондентів свідчить про переважання осіб молодого та зрілого працездатного віку: 50% опитаних перебували у віковій категорії 26–30 років, 33,3% – у віці 18–20 років, і 16,7% – у віковому діапазоні 21–25 років. Така структура вибірки є типовою для сучасного аматорського та напівпрофесійного спорту й дозволяє аналізувати сформовані харчові звички.

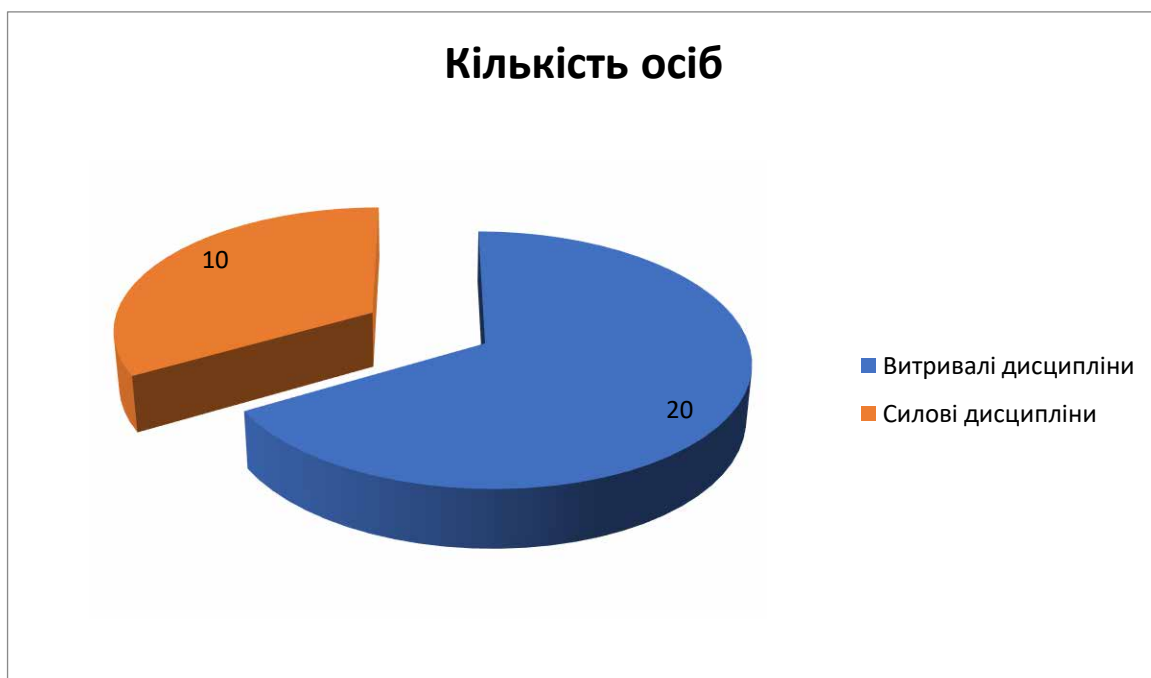


Рис.5. Розподіл респондентів за видом спортивної спеціалізації

За видом спортивної спеціалізації респонденти були поділені на дві групи:

- спортсмени витривалих дисциплін (біг, плавання, велоспорт тощо);
- спортсмени силових дисциплін (атлетична гімнастика, пауерліфтинг, силовий фітнес).

Такий розподіл дозволив здійснити порівняльний аналіз режиму харчування з урахуванням специфіки енергозабезпечення різних типів фізичних навантажень.

Емпірична частина дослідження реалізована в три етапи: теоретико-методологічний аналіз літературних джерел, збір первинних даних методом анкетування (n=30) та подальша статистична обробка отриманих результатів із використанням методів кореляційного аналізу для виявлення закономірностей у режимах харчування атлетів.

Таким чином, організація дослідження та структура вибірки забезпечили достатній рівень достовірності отриманих результатів і створили підґрунтя для подальшого аналізу впливу режиму харчування на спортивні показники спортсменів різних спеціалізацій.

3.2. Методи та інструменти оцінки режиму харчування і спортивних результатів

У межах даного дослідження було застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, які дозволили всебічно оцінити режим харчування спортсменів та його взаємозв'язок зі спортивною результативністю. Основним методом збору емпіричних даних було анкетування, що є одним із найбільш поширених і валідних інструментів у дослідженнях з фізичної культури, спортивної нутриціології та здоров'я.

Анкета була розроблена з урахуванням сучасних наукових підходів до оцінки харчової поведінки спортсменів і включала 20 запитань закритого типу. Структура інструментарію була логічно поділена на кілька змістових блоків. Перший блок охоплював соціально-демографічні характеристики (стать, вік),

другий – параметри тренувального процесу (вид спорту, тренувальний стаж, частота тренувань). Третій блок був спрямований на оцінку режиму харчування (кількість прийомів їжі, регулярність, харчування до та після тренування, контроль макронутрієнтів). Окрему групу запитань було присвячено гідратації, використанню спортивних добавок та корекції раціону залежно від навантажень.

Для оцінки спортивної результативності та функціонального стану організму застосовувалися суб'єктивні індикатори, зокрема самооцінка рівня фізичної підготовленості, швидкості відновлення після тренувань, наявності хронічної втоми та динаміки спортивних результатів за останній рік. Такий підхід є доцільним у межах бакалаврських досліджень, оскільки дозволяє узагальнити індивідуальний досвід спортсменів без застосування складних лабораторних методів.

Метод анкетування було обрано з огляду на його низку переваг: доступність, оперативність збору даних, можливість охоплення значної кількості параметрів та мінімальний вплив дослідника на відповіді респондентів. Водночас для підвищення достовірності результатів формулювання запитань було максимально чітким і нейтральним, без навідних форм.

У процесі обробки результатів використовувалися методи описової статистики, зокрема підрахунок абсолютних і відносних показників (у відсотках), що дозволило виявити домінуючі тенденції у режимі харчування спортсменів. Отримані кількісні дані були інтерпретовані з урахуванням специфіки силових і витривалих видів спорту, а також порівняні з теоретичними положеннями, викладеними у попередніх розділах роботи.

Для узагальнення та логічного структурування матеріалу також застосовувалися методи аналізу, синтезу та порівняння. Аналіз дозволив розкласти досліджуване явище на окремі складові (режим харчування, гідратація, відновлення), синтез – об'єднати отримані результати в єдину систему, а порівняльний метод – виявити відмінності між спортсменами різних спеціалізацій.

Оцінка впливу режиму харчування на спортивні результати здійснювалася шляхом зіставлення показників регулярності та збалансованості раціону з суб'єктивною оцінкою фізичної підготовленості, швидкості відновлення та динаміки результатів. Такий підхід дозволив виявити тенденції взаємозв'язку між харчовою поведінкою та ефективністю тренувального процесу.

Таким чином, застосований комплекс методів та інструментів є адекватним меті й завданням дослідження, забезпечує наукову обґрунтованість отриманих результатів і дозволяє зробити узагальнені висновки щодо ролі режиму харчування у формуванні спортивної результативності спортсменів силових і витривалих дисциплін.

3.3. Аналіз режиму харчування спортсменів силових і витривалих видів спорту

Аналіз результатів анкетування було проведено на основі опитування 30 спортсменів, які займаються силовими та витривалими видами спорту. Отримані дані дозволяють комплексно охарактеризувати особливості режиму харчування респондентів та виявити його взаємозв'язок із суб'єктивною оцінкою спортивної результативності й відновлення.

За статевою ознакою вибірка була рівномірно збалансованою: 50% респондентів становили чоловіки та 50% – жінки, що підвищує репрезентативність дослідження та дозволяє уникнути гендерного перекошу в інтерпретації результатів. Вікова структура вибірки свідчить про переважання спортсменів зрілого тренувального віку: половина опитаних (50%) перебуває у віковій групі 26-30 років, 33,3% – у групі 18-20 років, тоді як лише 16,7% респондентів належать до вікової категорії 21-25 років. Такий розподіл свідчить про участь у дослідженні осіб із достатнім рівнем фізичної адаптації та досвідом систематичних тренувань.

Таблиця 8

Тренувальна характеристика респондентів (n=30)

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Тренувальний стаж	2–4 роки	10	33,3
	Понад 4 роки	20	66,7
Частота тренувань	2–3 рази/тиждень	5	16,7
	4–5 разів/тиждень	15	50,0
	6 і більше разів/тиждень	10	33,3



Рис.6. Тренувальний стаж досліджуваних респондентів

Структура вибірки за спортивною спеціалізацією показала домінування представників витривалих дисциплін – 66,7%, тоді як спортсмени силових видів становили 33,3%. Це дозволяє здійснювати порівняльний аналіз особливостей харчового режиму з урахуванням специфіки енергетичних потреб різних типів

навантажень. Водночас слід зазначити, що більшість опитаних має значний тренувальний стаж: 66,7% респондентів займаються спортом понад 4 роки, а 33,3% – від 2 до 4 років. Відсутність спортсменів із мінімальним стажем свідчить про сформовані харчові звички та усвідомлене ставлення до режиму харчування.

Зазначений досвід респондентів суттєво підвищує надійність та внутрішню валідність результатів дослідження, оскільки їхній раціон є результатом багаторічної практичної адаптації до вимог інтенсивного тренувального процесу, а не тимчасовим чи випадковим експериментом. Це дозволяє мінімізувати похибки, характерні для атлетів-початківців, які часто припускаються грубих помилок на етапі формування базової дієти та підбору суплементів. Окрім того, високий рівень тренуваності опитаних передбачає здатність до чіткого суб'єктивного контролю власного функціонального стану, швидкості регенерації та коливань працездатності залежно від змін у нутрієнтному забезпеченні. Таким чином, сформована вибірка створює репрезентативне підґрунтя для глибокого аналізу специфіки харчування у розрізі конкретних спортивних дисциплін та визначення його безпосереднього впливу на довгострокову динаміку результатів.



Рис.7. Розподіл респондентів за частотою тренувань

Аналіз частоти тренувань на тиждень показав високий рівень фізичної активності респондентів. Половина опитаних (50%) тренується 4-5 разів на тиждень, 33,3% – 6 і більше разів, і лише 16,7% – 2-3 рази. Така інтенсивність тренувального процесу зумовлює підвищені вимоги до енергетичного забезпечення організму та регулярності прийомів їжі.

Таблиця 9

Режим харчування спортсменів (n=30)

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Кількість прийомів їжі	2–3 рази/день	10	33,3
	4–5 разів/день	10	33,3
	6 і більше разів/день	10	33,3
Регулярність харчування	Постійно	18	60,0
	Іноді	12	40,0
Харчування перед тренуванням	Завжди	15	50,0
	Іноді	15	50,0
Харчування після тренування	Завжди	25	83,3
	Іноді	5	16,7
Споживання рідини під час тренування	0,5–1 л	6	20,0
	Понад 1 л	24	80,0

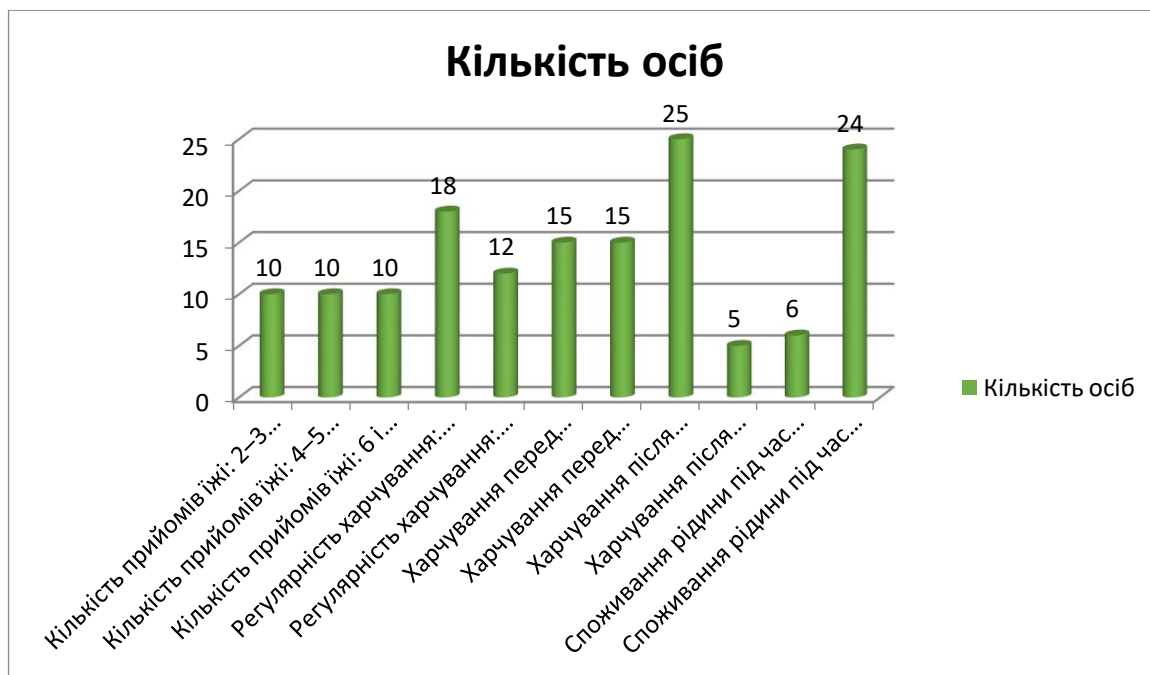


Рис.8. Режим харчування спортсменів (n=30)

Дослідження режиму харчування виявило суттєву варіативність у кількості прийомів їжі протягом доби. Респонденти розподілилися рівномірно між трьома варіантами: 33,3% харчуються 2–3 рази на день, 33,3% – 4-5 разів, і ще 33,3% – 6 і більше разів. Це свідчить про відсутність єдиного домінуючого харчового патерну в досліджуваній групі. Водночас 60% опитаних зазначили, що постійно дотримуються регулярного режиму харчування, тоді як 40% роблять це лише іноді, що може негативно впливати на стабільність енергетичного обміну.

Важливим аспектом аналізу є харчування у зв'язку з тренувальною діяльністю. Половина респондентів (50%) завжди вживає їжу перед тренуванням, тоді як інші 50% роблять це нерегулярно. Натомість переважна більшість спортсменів (83,3%) завжди споживає їжу після тренування, що свідчить про усвідомлення значущості відновлювального харчування для регенерації м'язової тканини та поповнення енергетичних запасів.

Показники гідратації також демонструють загалом позитивну тенденцію: 80% респондентів споживають понад 1 літр рідини під час тренувань, а 20% – від 0,5 до 1 літра. Відсутність відповідей із низьким рівнем споживання рідини свідчить про сформовану культуру питного режиму серед спортсменів.

Контроль нутрієнтів та використання добавок (n=30)

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Контроль споживання білків	Постійно	20	66,7
	Частково	10	33,3
Контроль споживання вуглеводів	Так	25	83,3
	Ні	5	16,7
Використання спортивних добавок	Іноді	15	50,0
	Не використовують	15	50,0
Корекція харчування залежно від навантаження	Постійно	20	66,7
	Частково	10	33,3



Рис.9. Контроль споживання білків серед опитаних респондентів

Самооцінка якості харчування показала, що більшість респондентів оцінюють свій раціон як достатньо збалансований. Зокрема, 33,3% вважають його високим за рівнем збалансованості, ще 16,7% – дуже високим, 33,3% – середнім, і лише 16,7% – низьким. Ці результати узгоджуються з даними щодо контролю нутрієнтів: 66,7% спортсменів постійно контролюють споживання білків, а 33,3% – роблять це частково. Контроль вуглеводного компонента є ще більш вираженим – 83,3% опитаних приділяють цьому увагу, що є особливо важливим для представників витривалих дисциплін.



Рис.10. Контроль споживання вуглеводів

Щодо використання спортивних добавок, результати свідчать про поміркований підхід респондентів: 50% спортсменів використовують їх іноді, тоді як інші 50% не застосовують взагалі. Водночас 66,7% респондентів коригують своє харчування залежно від інтенсивності тренувань, а 33,3% роблять це частково, що свідчить про адаптивний характер харчового режиму.

Самооцінка фізичної підготовленості спортсменів є переважно високою: 66,7% оцінили свій рівень як високий, 16,7% – як вище середнього, і лише 16,7% – як середній. Показники відновлення після навантажень також є позитивними: 50% респондентів відновлюються швидко, 33,3% – задовільно, а 16,7% – дуже

швидко. Відповідно, більшість опитаних рідко або ніколи не відчуває хронічної втоми (83,3%).

Аналіз динаміки спортивних результатів за останній рік показав виключно позитивні зміни: 66,7% спортсменів відзначили значне покращення результатів, а 33,3% – помірне покращення. Водночас 100% респондентів визнають вплив режиму харчування на спортивні результати: 83,3% – як суттєвий, 16,7% – як частковий.

Таким чином, результати анкетування свідчать про наявність чіткого взаємозв'язку між раціонально організованим режимом харчування, ефективністю відновлення та позитивною динамікою спортивних результатів як у силових, так і у витривалих видах спорту.

3.4. Вплив режиму харчування на показники спортивних результатів

У сучасній індустрії спорту високих досягнень раціональна дієта є фундаментальною передумовою успіху. Належне харчування атлетів виступає стратегічним ресурсом для підтримання високого енергетичного тону, розвитку витривалості та швидкості, а також для інтенсифікації процесів регенерації організму після змагальних навантажень. При цьому адекватне енергозабезпечення та вивірений баланс мікро- й макронутрієнтів є критичними чинниками для демонстрації пікових фізичних результатів [23].

Режим харчування є одним із ключових чинників, що визначають рівень спортивної результативності, швидкість відновлення та стійкість організму спортсмена до інтенсивних фізичних навантажень. У сучасних умовах зростання обсягів та інтенсивності тренувального процесу роль харчування виходить за межі базового енергозабезпечення, трансформуючись у стратегічний інструмент оптимізації спортивних досягнень. Результати проведеного анкетування дозволяють проаналізувати, яким чином особливості режиму харчування корелюють із показниками фізичної підготовленості, суб'єктивною оцінкою

відновлення та динамікою спортивних результатів у спортсменів силових і витривалих дисциплін.

Отримані емпіричні дані свідчать, що більшість опитаних спортсменів демонструють високий рівень усвідомлення ролі харчування у спортивній діяльності. Зокрема, 83,3% респондентів зазначили, що режим харчування суттєво впливає на спортивні результати, ще 16,7% – що вплив є частковим. Відсутність відповідей, які б заперечували значущість харчування, підтверджує відповідність суб'єктивних уявлень спортсменів сучасним науковим підходам, згідно з якими нутриціологічна підтримка є обов'язковим компонентом ефективної спортивної підготовки.

Таблиця 11

Самооцінка фізичного стану та спортивних результатів (n=30)

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Рівень фізичної підготовленості	Середній	5	16,7
	Вище середнього	5	16,7
	Високий	20	66,7
Швидкість відновлення	Дуже швидко	5	16,7
	Швидко	15	50,0
	Задовільно	10	33,3
Хронічна втома	Рідко або ніколи	25	83,3
	Часто	5	16,7
Динаміка результатів за рік	Значне покращення	20	66,7
	Помірне покращення	10	33,3
Вплив харчування на результати	Суттєвий	25	83,3
	Частковий	5	16,7

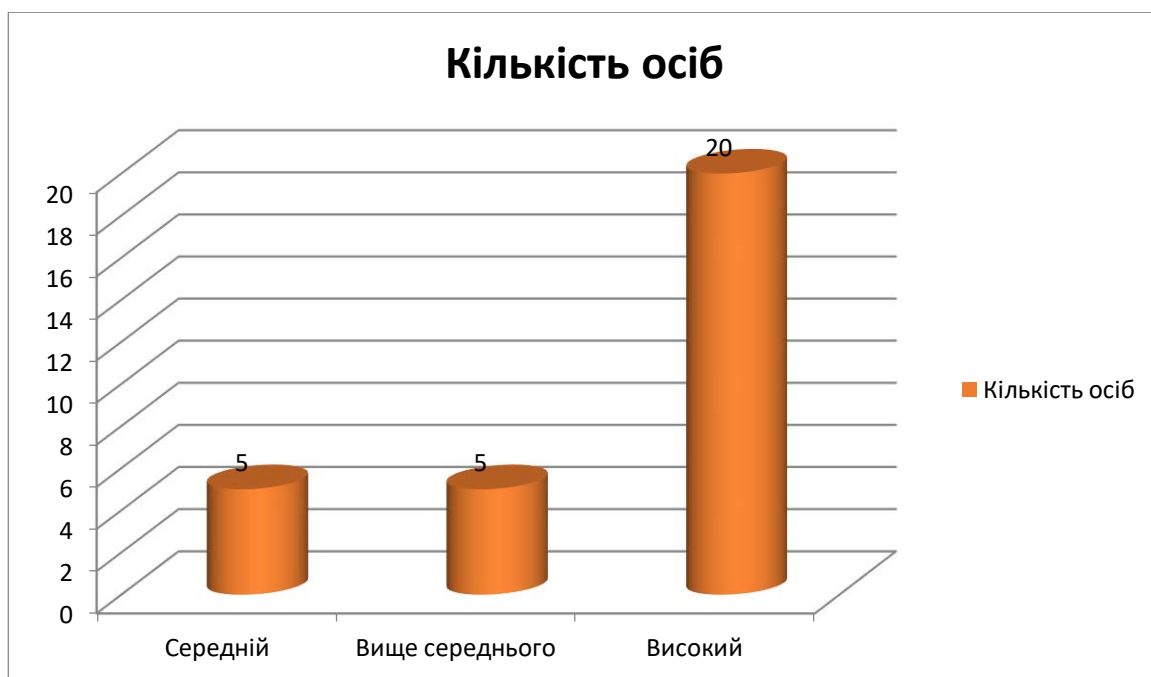


Рис.11. Рівень фізичної підготовленості респондентів

Аналіз частоти прийомів їжі показав, що лише третина опитаних (33,3%) дотримується високої кратності харчування (6 і більше разів на добу), тоді як інші респонденти розподілилися між режимом 2-3 та 4-5 прийомів їжі. Разом із тим, саме спортсмени, які дотримуються дробного режиму харчування, частіше оцінювали свій рівень фізичної підготовленості як високий або вище середнього, а також відзначали швидке або дуже швидке відновлення після тренувань. Це узгоджується з даними українських наукових публікацій, де наголошується, що регулярне надходження поживних речовин сприяє стабілізації рівня глюкози в крові, оптимізації синтезу м'язового білка та зменшенню катаболічних процесів у періоди між тренуваннями.

Важливим показником впливу режиму харчування на результативність є регулярність прийомів їжі. За результатами опитування, 60% спортсменів дотримуються постійного режиму харчування, тоді як 40% – лише періодично. Спортсмени з регулярним режимом харчування частіше повідомляли про відсутність хронічної втоми та стабільне покращення результатів протягом останнього року. Наукові дослідження українських авторів підтверджують, що нерегулярне харчування негативно впливає на гормональну регуляцію, знижує

ефективність енергозабезпечення м'язової діяльності та погіршує адаптаційні можливості організму.

Окремої уваги заслуговує харчування у перед- та післятренувальний періоди. Половина опитаних спортсменів завжди вживає їжу перед тренуванням, а інша половина – лише іноді. Водночас 83,3% респондентів завжди споживають їжу після тренування, що свідчить про високий рівень обізнаності щодо ролі постнавантажувального харчування у відновленні глікогенових депо та регенерації м'язової тканини. Саме спортсмени, які дотримуються принципу «вікна відновлення», частіше оцінювали темпи відновлення як швидкі або дуже швидкі. Подібні результати наведені у працях українських фахівців з фізичної реабілітації та спортивної медицини, де підкреслюється критична роль післятренувального прийому білково-вуглеводної їжі для оптимізації адаптаційних процесів.

Гідратаційний режим є значущим чинником спортивної ефективності. За результатами анкетування, 80% спортсменів споживають понад 1 літр рідини під час тренувань, що позитивно корелює з низькою частотою скарг на хронічну втоми. Водночас дефіцит рідини навіть на рівні 2% маси тіла призводить до зниження аеробної витривалості, погіршення координації та зростання ризику травматизму [22].

Контроль макронутрієнтного складу раціону також суттєво впливає на результати. Опитування свідчить, що 66,7% спортсменів контролюють споживання білків, а 83,3% приділяють увагу вуглеводам. Це дозволяє забезпечити специфічні метаболічні потреби: темпи м'язової гіпертрофії у силових видах та енергопостачання у дисциплінах на витривалість. Українські дослідження підтверджують, що дефіцит цих нутрієнтів безпосередньо пов'язаний зі зниженням силових показників, витривалості та уповільненням відновлення.

Важливим індикатором ефективності режиму харчування є динаміка спортивних результатів. У межах дослідження 66,7% спортсменів відзначили значне покращення результатів за останній рік, а 33,3% – помірне покращення.

Відсутність негативної динаміки дозволяє зробити висновок про загальну адекватність харчових стратегій опитаних атлетів. Водночас саме респонденти, які поєднують регулярне харчування, контроль макронутрієнтів і корекцію раціону залежно від інтенсивності тренувань, демонстрували найбільш виражене зростання спортивних показників [24].

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що режим харчування має прямий і багатовимірний вплив на спортивні результати, включаючи рівень фізичної підготовленості, швидкість відновлення, стійкість до втоми та динаміку результативності. Узгодженість отриманих емпіричних даних із сучасними науковими публікаціями українських авторів дозволяє стверджувати, що раціонально організований режим харчування є необхідною умовою ефективною спортивною підготовки як у силових, так і у витривалих видах спорту.

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

4.1. Рекомендації щодо режиму харчування для спортсменів силових видів спорту

Однією з найбільш актуальних проблем у силовому тренінгу є формування адекватної нутриціологічної бази. Труднощі з організацією правильного харчування виникають на різних етапах підготовки – від початкового рівня до періоду багаторічної практики [25].

Ключовим фактором результативності тренувального процесу та збереження здоров'я атлета є грамотно вибудований раціон. Варто враховувати, що дієтологічні підходи у швидко-силових, ігрових чи складнокоординаційних дисциплінах суттєво відрізняються від принципів харчування при силових навантаженнях. Зокрема, формування меню для важкоатлетів може бути цілком доступним і не потребує надмірних витрат чи надто складних рішень.

Для забезпечення ефективності дієтичного супроводу під час фізичної активності необхідно чітко визначити цільову спрямованість тренувального процесу:

- гіпертрофія м'язових волокон (анаболічні процеси, зниження відсотка підшкірного жиру, деталізація м'язової структури);
- схуднення;
- збільшення сили м'язів;
- ЛФК при цукровому діабеті;
- реабілітація після переломів та травм;
- підтримання м'язової маси у похилому віці.

Таблиця 12

Рекомендований розподіл макронутрієнтів для силових спортсменів залежно від мети

Мета тренувань	Білки (%)	Жири (%)	Вуглеводи (%)	Калорійний баланс
Гіпертрофія м'язів	25–30%	20–25%	45–55%	Профіцит +250–500 ккал
Зниження ваги / «сушіння»	30–40%	20–25%	35–45%	Дефіцит калорій
Підтримання форми / реабілітація	20–25%	20–25%	50–55%	Енергетичний баланс

Стратегія харчування під час фізичних навантажень визначається метою тренувань, тому що формування м'язової маси потребує енергетичного профіциту, жироспалювання — дефіциту, а підтримка форми чи реабілітація — енергетичного балансу. При розрахунку калорійності критично важливими факторами є вік, стать та індивідуальні особливості метаболізму.

Комплексна оцінка добових витрат включає швидкість метаболізму у спокої, термогенез нетренувальної активності, специфічну динамічну дію їжі, а також витрати на тренувальну та повсякденну діяльність.

Стратегія корекції маси тіла базується на стабільному рівні глікемії шляхом дробного харчування (3–6 разів на добу). Натомість гіпертрофія м'язів передбачає створення інсулінових піків у поєднанні з надходженням незамінних амінокислот у навколотренувальне вікно, що ініціює анаболічні процеси та прискорює регенерацію міоцитів.

Через вищий рівень тестостерону та більший об'єм м'язової тканини, чоловічий раціон потребує підвищеної калорійності. У жіночому харчуванні пріоритет надається контролю рівня заліза та кальцію для підтримки функцій кровоносної та кісткової систем.

Вибір дієтичних добавок здійснюється згідно з індивідуальними цілями атлета, соматотипом та етапом тренувань, включаючи період «білково-вуглеводного вікна».

Побудова ефективного раціону атлета базується на створенні оптимального балансу енергії та нутрієнтів для підтримки високої інтенсивності навантажень. Важливим є дотримання цільових показників споживання білків, вуглеводів та жирів згідно з типом статури. Потрібно адекватно підтримувати водний баланс протягом дня та гідратацію до, під час і після тренування.

Спортсменам потрібний систематичний прийом вітамінно-мінеральних комплексів та суворе дотримання графіка харчування, адаптованого до метаболічного профілю особи.

Інтеграція цих стратегій, адаптована під конкретну мету силової підготовки, дозволяє максимізувати ефективність відновлювальних процесів та досягти запланованих результатів.

Протеїни виконують фундаментальну пластичну функцію, оскільки їхні амінокислоти є основним структурним елементом м'язової тканини. Силкові навантаження спричиняють мікротравми волокон, що активує потребу в білку для їхньої регенерації та гіпертрофії. Окрім цього, білки критично важливі для метаболізму та гомеостазу, оскільки є основою для синтезу гормонів і ферментів.

Частка в раціоні протеїнів має бути на рівні 30–40% від загальної калорійності (залежно від завдань атлета).

Схема для новачків: у силових дисциплінах (пауерліфтинг, бодібілдинг, важка атлетика) адаптація має бути поступовою — від базового рівня з плановим підвищенням дози до 2,2–3,3 г на кожний кілограм маси тіла відповідно до темпів індивідуального прогресу [28]. Ліпіди виступають у ролі висококонцентрованого енергетичного резерву, який організм мобілізує під час тривалих фізичних навантажень. Окрім енергетичної функції, жири є субстратом для синтезу ключових гормонів, зокрема тестостерону, що безпосередньо впливає на анаболічні процеси та регенерацію м'язових волокон. До того ж, вони забезпечують біодоступність жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К), критично

важливих для підтримки метаболізму та відновлення тканин. Раціон при силових навантаженнях має на чверть (15-25%) складатися з ліпідів. Пріоритет слід надавати корисним жирам та тригліцеридам середнього ланцюга (МСТ), оскільки вони засвоюються організмом значно швидше за довголанцюгові аналоги. Особливу роль відіграє риб'ячий жир, багатий на омега-3 жирні кислоти: він сприяє регенерації м'язових волокон, нівелюючи запальні процеси та больові відчуття. Водночас необхідно виключити з дієти термічно оброблені та тугоплавкі жири (яловичий жир, трансжири з фастфуду), які залишаються твердими за нормальних умов [28].

Вуглеводи відіграють роль ключового енергетичного ресурсу для м'язової діяльності, депонуючись у формі глікогену в печінці та м'язових тканинах. Оскільки інтенсивні фізичні навантаження призводять до вичерпання цих резервів, підтримка оптимального рівня глікогену є необхідною для профілактики перевтоми та збереження високої працездатності під час подальших тренувань. Посттренувальне споживання вуглеводів не лише сприяє регенерації глікогену, а й запобігає катаболічним процесам у м'язах. Крім того, вуглеводи забезпечують стабільне функціонування нервової системи, що критично важливо для підтримки високої інтенсивності та якості виконання вправ. Раціон при високих фізичних навантаженнях має базуватися на споживанні вуглеводів у межах 35–55% від загальної калорійності. Ефективна регенерація запасів глікогену забезпечується переважно шляхом залучення простих сахаридів. Однак необхідно враховувати метаболічні ризики: профіцит вуглеводів веде до ліпогенезу (накопичення жиру), а не до енергетичного депо. Саме тому періоди зниження маси тіла та «сушіння» потребують прецизійного розрахунку дозування швидких вуглеводів відповідно до енерговитрат:

- низька – 3-5 грам на 1 кг маси тіла на добу;
- середня – 6-7 г/кг м.т./добу;
- висока – 8-12 г/кг м.т./добу.

Процес регенерації глікогену в м'язах відбувається найефективніше, якщо вуглеводи надходять в організм у межах двох годин після завершення фізичних

навантажень. Слід зауважити, що чотиригодинне зволікання з прийомом їжі здатне вдвічі сповільнити синтез глікогену, тому оперативність поповнення енерговитрат є критично важливою. Решту добової потреби у вуглеводах рекомендується розподіляти порівну між складними вуглеводами та харчовими волокнами (клітковиною).

Популяризація силових дисциплін зумовила підвищений інтерес до нутрієнтів та дієтичних добавок, спрямованих на максимізацію спортивних показників, оптимізацію процесів регенерації та підтримку метаболізму. Слід наголосити, що такі продукти не замінюють повноцінний раціон, проте виступають дієвим допоміжним інструментом для корекції харчування за наявності відповідних тренувальних умов.

Гейнер класифікується як висококалорійна дієтична добавка, що складається переважно з вуглеводів та білків. Формула продукту часто збагачується ліпідами, вітамінно-мінеральними комплексами та мікроелементами. Функціональне призначення гейнера полягає в оперативній компенсації енерговитрат та постачанні амінокислот, необхідних для ефективної гіпертрофії та регенерації м'язових тканин. Вживання гейнера доцільне для осіб з екоморфним типом статури, які мають труднощі з гіпертрофією м'язів при високій інтенсивності тренувань. Також добавка ефективна для оперативного регенерації глікогену та енергоресурсів організму. Оптимальним часом для прийому вважається період безпосередньо після фізичної активності – так зване «анаболічне вікно».

Креатин є природною азотовмісною сполукою, що локалізується у м'язових тканинах і виступає ключовим елементом енергетичного метаболізму. Основна функція цієї карбонової кислоти полягає у синтезі АТФ – головного енергетичного ресурсу клітин. У спортивній нутриціології найбільш поширеною формою добавки є креатину моногідрат. Його включення до раціону при високих фізичних навантаженнях зумовлене здатністю накопичувати запаси фосфокреатину, який забезпечує експрес-регенерацію енергії під час інтенсивної силової роботи, підвищуючи загальну потужність та витривалість атлета.

Мікронутрієнти (вітаміни та мінерали) є фундаментальними для підтримання гомеостазу та стабільного функціонування систем організму, що стає критично важливим в умовах високої фізичної активності. У контексті силового тренування ці елементи виступають незамінними каталізаторами біохімічних реакцій, безпосередньо впливаючи на спортивну продуктивність та швидкість регенерації тканин [25]:

- метаболічна підтримка енергозабезпечення. Вітамінний комплекс групи В (зокрема тіамін, рибофлавін, ніацин, В6 та В12) виступає ключовим кофактором у процесах обміну макронутрієнтів. Сприяючи розщепленню вуглеводів, ліпідів та протеїнів, ці мікронутрієнти забезпечують ефективну трансформацію поживних речовин у біологічну енергію, що є критично важливим для підтримки високої фізичної працездатності;

- регенерація та гіпертрофія м'язової тканини. Вітамін С виступає потужним антиоксидантом, що каталізує синтез колагену – ключового елемента для здоров'я сполучної тканини та ефективної реабілітації після навантажень. Своєю чергою, вітамін D, цинк і магній є критично важливими для підтримки м'язової функції, оскільки вони стимулюють анаболізм білків та прискорюють процеси відновлення волокон;

- зміцнення кісткового апарату. Кальцій у поєднанні з вітаміном D відіграє ключову роль у підтримці мінеральної щільності кісток. Це критично важливо для атлетів, які працюють із великою вагою, оскільки запобігає травмам при інтенсивних навантаженнях;

- підтримка опорно-рухового апарату. Для мінімізації ризику травм та зміцнення суглобово-зв'язкового апарату під час інтенсивних силових навантажень доцільно забезпечити надходження в організм таких мікронутрієнтів, як вітаміни С і D, цинк, магній, мідь, марганець, а також омега-3 жирних кислот, глюкозаміну та хондроїтину;

- регуляція роботи нервової системи: Вітаміни групи В у поєднанні з магнієм та калієм відіграють ключову роль у забезпеченні нейростимуляції м'язів та підтримці рухової координації;

– вплив на імунну систему. Важливо враховувати, що після інтенсивних занять спортом виникає так зване «відкрите вікно», коли імунітет тимчасово послаблюється під дією стресу від навантажень;

– антиоксидантна підтримка. Висока інтенсивність тренувального процесу провокує надмірне вироблення вільних радикалів, що спричиняють оксидативний стрес. Завдяки вираженим антиоксидантним властивостям, вітаміни С, Е та селен нейтралізують дію цих агресивних часток, забезпечуючи надійний захист клітин від пошкоджень [25].

Таблиця 13

Роль мікронутрієнтів у харчуванні спортсменів

Мікронутрієнт	Функція у спорті	Основні джерела
Вітаміни групи В	Енергетичний обмін, нервова система	Крупи, м'ясо, яйця
Вітамін С	Синтез колагену, антиоксидант	Цитрусові, болгарський перець
Вітамін D	М'язова функція, міцність кісток	Риба, яйця, сонячне світло
Кальцій	Скорочення м'язів, міцність кісток	Молочні продукти, горіхи
Магній	Нервово-м'язова передача	Горіхи, бобові, крупи
Залізо	Транспорт кисню (гемоглобін)	М'ясо, шпинат, бобові
Цинк	Синтез білка, імунітет	М'ясо, морепродукти
Омега-3	Протизапальний ефект, клітинні мембрани	Риба, риб'ячий жир, лляна олія

Дефіцит навіть окремого мікронутрієнта здатний суттєво погіршити фізичну результативність, уповільнити процеси регенерації та негативно вплинути на загальний стан здоров'я атлета. Через інтенсивну метаболізацію вітамінів і мінералів під час навантажень, їхня компенсація виключно шляхом традиційного раціону стає неможливою. Відтак, системне вживання мультівітамінних комплексів є невід'ємним компонентом дієти при силових тренуваннях. Особливу увагу цьому слід приділяти під час роботи над

зниженням маси тіла, оскільки поєднання високої фізичної активності та гіпокалорійного харчування створює критичний дефіцит корисних речовин.

Процес синтезу нових м'язових структур є енергозатратним, тому він потребує позитивного енергетичного балансу. Для досягнення гіпертрофії м'язів ключовою умовою є створення помірному профіциту калорій, за якого обсяг спожитої енергії стабільно перевищує добові енерговитрати. Оптимальним значенням для нарощування сухої м'язової маси вважається щоденний надлишок у межах 250-500 ккал [29]. Важливо забезпечити, щоб енергетичний профіцит формувався за рахунок нутрієнтно щільних продуктів, уникаючи джерел «порожніх» калорій: рафінованих виробів із борошна, продуктів швидкого приготування, солодких газованих напоїв та йогуртів із доданим цукром. Оптимальний розподіл БЖВ для стимуляції м'язового росту у початківців передбачає приблизно 25% білків, 25% жирів та 50% вуглеводів від загального раціону.

Забезпечення безперервного анаболічного відгуку м'язової тканини можливе лише за умови дотримання принципу прогресивного навантаження. Це передбачає динамічну зміну параметрів тренувального процесу: інтенсивності (ваги), обсягу (підходів/повторень) або щільності (відпочинку). Ключовим показником ефективності є виконання завершальних циклів у стані відчутного напруження при суворому дотриманні технічних стандартів. Підвищення робочої ваги є вирішальним фактором для силових показників, тоді як загальне нарощування навантаження сприяє м'язовій гіпертрофії.

Опанування засад дієтології в контексті силових навантажень є фундаментальною умовою для досягнення високих результатів. Системний підхід, що базується на вивіреному балансі макронутрієнтів, персоналізації раціону та дотриманні таймінгу харчування відносно тренувальних циклів, виступає головним детермінантом спортивного прогресу [25].

4.2. Рекомендації щодо режиму харчування для спортсменів витривалих видів спорту

Спортсмени витривалих видів спорту (біг на середні та довгі дистанції, велоспорт, плавання, лижні гонки, триатлон тощо) характеризуються високими енергетичними витратами, тривалими аеробними навантаженнями та підвищеними вимогами до ефективності відновлювальних процесів. У зв'язку з цим режим харчування для даної категорії спортсменів має бути спрямований на підтримання оптимального енергетичного балансу, збереження глікогенових запасів, профілактику перевтоми та забезпечення стабільного зростання спортивних результатів [30]:

1. Регулярність та кратність прийомів їжі: однією з ключових рекомендацій для спортсменів витривалих дисциплін є дотримання регулярного режиму харчування з рівномірним розподілом їжі протягом дня. Оптимальною вважається кратність 5-6 прийомів їжі на добу, що дозволяє підтримувати стабільний рівень глюкози в крові та уникати енергетичних спадів під час тренувального процесу. Як показали результати проведеного дослідження, спортсмени, які харчуються 4-6 разів на добу, частіше відзначають швидке відновлення та нижчий рівень втоми.

Таблиця 14

Рекомендований план харчування для спортсменів витривалих видів спорту

Прийом їжі	Час	Рекомендований склад	Функція
Сніданок	За 2–3 год до тренування	Складні вуглеводи, помірно білків	Формування глікогенового депо
Перекус перед тренуванням	За 30–60 хв	Прості вуглеводи (банан, йогурт)	Швидка енергія
Під час тренування	Кожні 30–45 хв	Вуглеводні гелі, ізотонік	Підтримка рівня глюкози

Відновлювальний прийом	До 30–60 хв після	Вуглеводи + білки (1:3)	Ресинтез глікогену, регенерація м'язів
Обід	Через 2–3 год	Складні вуглеводи, білки, овочі	Підтримка балансу нутрієнтів
Вечеря	За 2 год до сну	Білки + овочі, мінімум вуглеводів	Нічна регенерація

Наукові праці українських дослідників підтверджують, що дробне харчування у спортсменів витривалих видів спорту сприяє ефективнішому використанню вуглеводів як основного енергетичного субстрату та знижує ризик катаболічних процесів у періоди між тренуваннями.

2. Оптимізація вуглеводного забезпечення: вуглеводи є базовим джерелом енергії для аеробної роботи, тому їх частка у раціоні спортсменів витривалих видів спорту має бути підвищеною. Рекомендована кількість становить 55-65% від загальної енергетичної цінності раціону, з акцентом на складні вуглеводи (цільнозернові продукти, крупи, бобові, овочі). Прості вуглеводи доцільно використовувати у перед- та післятренувальний періоди для швидкого поповнення енергетичних запасів.

Дослідження українських фахівців у галузі спортивної нутриціології свідчать, що недостатнє споживання вуглеводів у спортсменів витривалих дисциплін призводить до раннього виснаження глікогену, зниження аеробної продуктивності та збільшення часу відновлення.

3. Білкове забезпечення та відновлення: хоча вуглеводи відіграють провідну роль у забезпеченні витривалості, адекватне споживання білка є необхідною умовою збереження м'язової маси та ефективного відновлення після тривалих навантажень. Для спортсменів витривалих видів спорту рекомендований рівень білка становить 1,2–1,6 г/кг маси тіла на добу, залежно від інтенсивності та обсягу тренувань.

Особливу увагу слід приділяти споживанню білка у післятренувальний період, поєднуючи його з вуглеводами у співвідношенні приблизно 1:3. Такий

підхід сприяє прискоренню ресинтезу глікогену та зменшенню м'язових мікропошкоджень. За даними Міністерства охорони здоров'я України, правильно організоване післятренувальне харчування є одним із ключових чинників профілактики перетренованості.

4. Гідратаційний режим: підтримання водно-електролітного балансу є критично важливим для спортсменів витривалих видів спорту, оскільки навіть незначна дегідратація негативно впливає на аеробну продуктивність та терморегуляцію. Рекомендується споживати не менше 30-40 мл рідини на 1 кг маси тіла на добу, а під час тривалих тренувань – додатково 150-250 мл кожні 15-20 хвилин.

Перевагу слід надавати воді та ізотонічним напоям, які містять натрій, калій та вуглеводи у помірній концентрації. Українські дослідження у сфері спортивної медицини підтверджують, що адекватна гідратація знижує ризик теплового стресу та покращує показники витривалості [31].

5. Корекція харчування залежно від тренувального навантаження: раціон спортсменів витривалих дисциплін має бути гнучким і адаптованим до фази тренувального циклу. У періоди інтенсивних навантажень та змагальної діяльності доцільно збільшувати енергетичну цінність раціону, зокрема за рахунок вуглеводів, тоді як у відновлювальні дні можливе помірне зниження калорійності. Як показали результати анкетування, спортсмени, які коригують харчування залежно від інтенсивності тренувань, частіше демонструють стабільне покращення спортивних результатів та нижчий рівень хронічної втоми.

Отже, дотримання раціонального режиму харчування є необхідною умовою ефективної підготовки спортсменів витривалих видів спорту. Регулярність прийомів їжі, достатнє вуглеводне та білкове забезпечення, адекватна гідратація і своєчасна корекція раціону відповідно до тренувальних навантажень сприяють підвищенню витривалості, прискоренню відновлення та стабільному зростанню спортивних результатів [31].

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження режиму харчування спортсменів силових та витривалих видів спорту та визначено його вплив на спортивні результати. Поставлену мету досягнуто, а всі визначені завдання виконано у повному обсязі.

У першому розділі роботи проаналізовано наукові підходи до поняття режиму харчування та його ролі в системі спортивної підготовки. Встановлено, що харчування є невід'ємним елементом тренувального процесу, який впливає на енергозабезпечення, адаптацію організму до фізичних навантажень, швидкість відновлення та рівень спортивної працездатності. Узагальнення фізіологічних механізмів дії нутрієнтів дозволило зробити висновок, що збалансоване надходження макро- та мікронутрієнтів є необхідною умовою підтримання оптимального функціонального стану спортсменів незалежно від спортивної спеціалізації.

У другому розділі охарактеризовано особливості режиму харчування у силових і витривалих видах спорту. Визначено, що для силових дисциплін пріоритетним є адекватне білкове забезпечення з метою стимуляції м'язової гіпертрофії, збереження м'язової маси та оптимізації відновних процесів, тоді як у витривалих видах спорту ключову роль відіграє вуглеводний компонент раціону, спрямований на підтримання глікогенових депо та тривале енергозабезпечення організму. Порівняльний аналіз харчових потреб спортсменів різної спеціалізації засвідчив доцільність індивідуалізації режиму харчування залежно від характеру навантажень, тренувального стажу та інтенсивності підготовки.

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження шляхом анкетування 30 спортсменів, які займаються силовими та витривалими видами спорту. Отримані результати дозволили сформуванню узагальненого соціально-демографічного і тренувального портрету респондентів та проаналізувати реальні практики харчування в умовах тренувальної діяльності.

З'ясовано, що більшість опитаних спортсменів мають значний тренувальний стаж (понад 4 роки – 66,7 %) і тренуються з високою частотою (4-5 разів на тиждень і більше – 83,3 %), що свідчить про достатній рівень спортивної підготовки вибірки. Водночас лише 60 % респондентів постійно дотримуються регулярного режиму харчування, що вказує на наявність резервів для його оптимізації навіть серед досвідчених спортсменів.

Аналіз структури харчування показав, що більшість опитаних усвідомлюють важливість прийому їжі після тренування (83,3 % завжди вживають їжу впродовж години після навантаження), а також контролюють споживання основних нутрієнтів, зокрема білків (66,7 %) та вуглеводів (83,3 %). Це свідчить про зростання рівня обізнаності спортсменів щодо ролі харчування у забезпеченні тренувальної ефективності.

Важливим результатом дослідження є встановлення позитивного зв'язку між дотриманням раціонального режиму харчування та суб'єктивною оцінкою спортивних досягнень. Усі опитані спортсмени відзначили покращення спортивних результатів за останній рік, з яких 66,7 % – значне покращення. Переважна більшість респондентів (83,3 %) переконані, що режим харчування суттєво впливає на спортивні результати, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

Крім того, встановлено, що адекватний питний режим і контроль гідратації є поширеною практикою серед спортсменів: 80 % респондентів споживають під час тренувань понад 1 літр рідини. Це корелює з позитивною оцінкою швидкості відновлення та низькою частотою скарг на хронічну втому, що підтверджує важливість комплексного підходу до харчування і гідратації.

У четвертому розділі роботи розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації режиму харчування для спортсменів силових та витривалих видів спорту. Запропоновані рекомендації базуються на сучасних наукових даних та результатах проведеного анкетування й можуть бути використані в практичній діяльності спортсменів, тренерів і фахівців з фізичної культури та спорту.

Загалом результати дослідження підтверджують, що режим харчування є важливим керованим чинником підвищення спортивної результативності. Раціонально організоване харчування, адаптоване до специфіки силових або витривалих навантажень, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, прискоренню відновлення та стабільному прогресу спортивних результатів. Отримані висновки мають як теоретичне, так і практичне значення та можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у сфері спортивного харчування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. URL: <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovifzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.htm>
2. Паришкура, Ю., Нестеров, О., Підлужняк, О., Іванюта, Н. В. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Педагогічні науки. Випуск 2 (61), 2024. С. 10-14.
3. Всеукраїнська електронна бібліотека. URL: <http://youalib.com>
4. Наукова бібліотека імені М. Максимовича. URL: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829
5. Фітнес-тренер Владислав Литвин. URL: <http://surl.li/lnbmo>
6. Фітнес-тренер Дмитро Глебов. URL: <http://surl.li/lbnbl>
7. Чхайло М. Б. Перспективи використання дієтичних добавок у спортивній практиці. Олімпійський та паролімпійський спорт. Випуск 1, 2023. С. 33-37.
8. Куций, Е. С. Роль спеціалізованого харчування для спортсменів з альтернативними джерелами білку у готелях спортивно-туристичного напрямку / Е. С. Куций, Т. А. Сильчук // Інноваційні технології в готельно-ресторанному та туристичному бізнесі : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 р., м. Київ. – Київ : НУХТ, 2025. – С. 72–73.
9. Паришкура Ю., Нестеров О., Підлужняк О., Іванюта Н. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2024. № 2 (61). С. 10-14.
10. Г. Л. Нікуліна, Л. В. Подрігало, Н. М. Філатова, С. А. Пашкевич, Д. П. Перцев. Харчування як чинник підвищення ефективності підготовки спортсменів та профілактики донозологічних станів здоров'я у силових

видах спорту (аналітичний огляд літератури). Медицина сьогодні і завтра. 2010. № 4. С. 155–160.

11. Пазичук, О.О., Пазичук, М.В., & Пазичук, О.В. (2023). Харчування спортсменів як одна із складових відновлення у системі підготовки. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 р. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 136–137.
12. Білоус Н. С. Вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. №1. 2025. С. 83-88.
13. Крук М.З., Одноворченко І.В., Курилло Т.В., Цуд І.В., Острогляд А.Є., Іщенко С.М. Особливості морфофункціональних показників спортсменів-плавців. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 (174) 2024. С. 86-91.
14. Сіренко Р. Плавання: [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – С. 145 – 148.
15. Харчування для силових видів спорту. URL: <https://sis.in.ua/blog/gym-tips>
16. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.
17. Ярхо, О. Особливості харчування спортсменів під час відновлення у видах спорту з проявом витривалості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: за спеціальністю 091 Біологія, освітньою програмою «Спортивна дієтологія» / Ольга Ярхо. — Київ : НУФВСУ, 2024. — 114 с.
18. Рожков, В. О., В. В. Шутєєв, and О. В. Ленська. Особливості раціонального харчування спортсменів. Сучасні досягнення фізичного виховання: зб. матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 14 листопада

2024 р. Харків: Харківський національний медичний університет, 2024.- 289 с. (2024): 258.

19. Martín-Rodríguez, A.; Belinchón-deMiguel, P.; Rubio-Zarapuz, A.; Tornero-Aguilera, J.F.; Martínez-Guardado, I.; Villanueva-Tobaldo, C.V.; Clemente-Suárez, V.J. Advances in Understanding the Interplay between Dietary Practices, Body Composition, and Sports Performance in Athletes. *Nutrients* 2024, 16, 571. <https://doi.org/10.3390/nu16040571>
20. Сиримула С. Ефективність збалансованого харчування для відновлення працездатності у спортсменів. URL: https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/cd376d65-ccb6-43d9-a340-809a404f5225/content?utm_source
21. Oliver C. Witard, Mark Hearn, Paul T. Morgan. Protein Nutrition for Endurance Athletes: A Metabolic Focus on Promoting Recovery and Training Adaptation. *Sports Medicine* (2025) 55:1361–1376 <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02203-8>
22. Роль правильного харчування у спортивних результатах. URL: <https://naurok.com.ua/rol-pravilnogo-harchuvannya-u-sportivnih-rezultatah-492044.html>
23. Роль правильного харчування у спортивних досягненнях. URL: <https://active-style.com.ua/rol-pravilnogo-harchuvannya-u-sportivnih-dosyagnennyah/>
24. Як харчування впливає на спортивні результати. URL: <https://bezugla.pro/yak-kharchuvannia-vplyvaie-na-sportyvni-rezultaty/>
25. Харчування при силових тренуваннях: рекомендації та поради. URL: <https://belok.ua/ua/blog/pitanie-pri-silovyh-trenirovках-rekomendacii-i-sovety/>
26. Strength on a Plate: The Weight Lifting Diet Guide. URL: <https://blog.nasm.org/strength-on-a-plate-the-weight-lifting-diet-guide>
27. How You Should Eat for Weight Training. URL: <https://www.verywellfit.com/meal-timing-for-weight-training-3498426>

28. Maximizing Muscle Recovery: The Role of Post-Workout Nutrition. URL: <https://www.rupahealth.com/post/maximizing-muscle-recovery-the-role-of-post-workout-nutrition>
29. The Best Muscle-Building Diet Guide to Fuel Your Growth. URL: <https://www.anytimefitness.com/blog/the-best-muscle-building-diet-guide-to-fuel-your-growth>
30. Приклади раціонів харчування для спортсменів різних видів спорту. URL: <https://harchi.info/articles/pryklady-rationiv-harchuvannya-dlya-sportsmeniv-riznyh-vydiv-sportu>
31. Їжа та спорт. Як скласти правильний режим харчування – поради лікаря-дієтолога. URL: <https://health.nv.ua/ukr/tvoe-zdorove-fundament-tvoego-budushchego/pravilne-harchuvannya-dlya-sportsmena-yak-pravilno-sklasti-rezhim-harchuvannya-ekspert-50156864.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

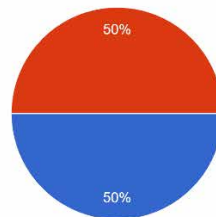
Анкета для дослідження режиму харчування та спортивної результативності спортсменів

Шановний(а) респонденте!

Анкета розроблена з метою проведення наукового дослідження в межах бакалаврської кваліфікаційної роботи на тему «Вплив режиму харчування на спортивні результати у силових та витривалих видах спорту».

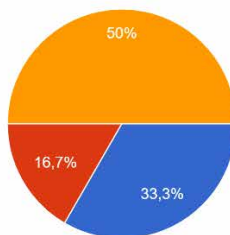
Опитування є анонімним, отримані дані використовуються виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу. Просимо відповідати щиро, обравши варіант відповіді, що найбільше відповідає Вашій ситуації.

1. Ваша стать
6 відповідей



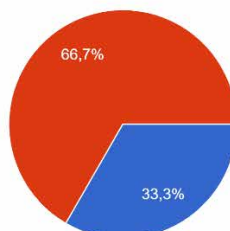
● Чоловіча
● Жіноча

2. Ваш вік
6 відповідей



● 18–20 років
● 21–25 років
● 26–30 років

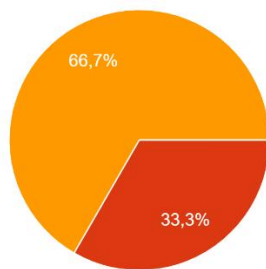
3. Ваш основний вид порту
6 відповідей



● силовий (атлетична гімнастика, пауерліфтинг, силовий фітнес тощо)
● витривалий (біг, плавання, велоспорт тощо)

4. Тренувальний стаж

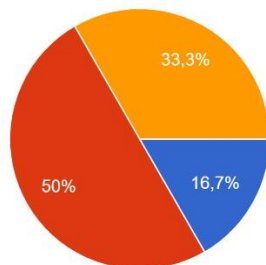
6 відповідей



- до 2 років
- 2–4 роки
- понад 4 роки

5. Частота тренувань на тиждень

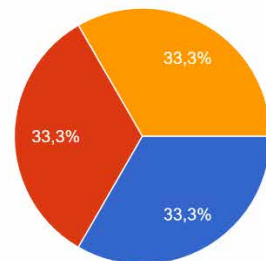
6 відповідей



- 2–3 рази
- 4–5 разів
- 6 і більше разів

6. Скільки разів на добу Ви зазвичай харчуєтеся?

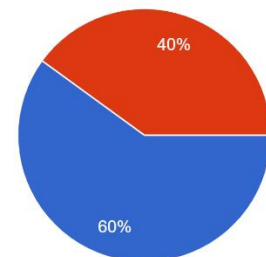
6 відповідей



- 2–3 рази
- 4–5 разів
- 6 і більше разів

7. Чи дотримуєтеся Ви регулярного режиму харчування (один і той самий час прийому їжі)?

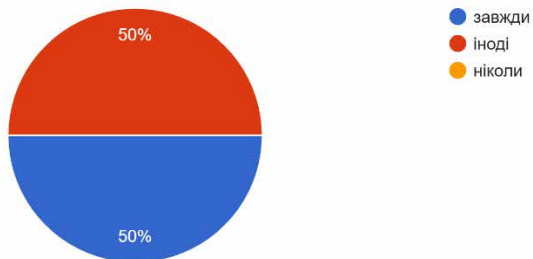
5 відповідей



- так, постійно
- іноді
- ні

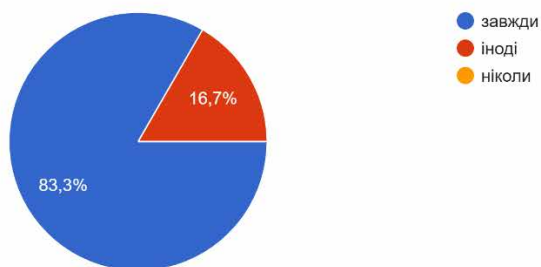
8. Чи вживаєте Ви їжу перед тренуванням (за 1–2 години)?

6 відповідей



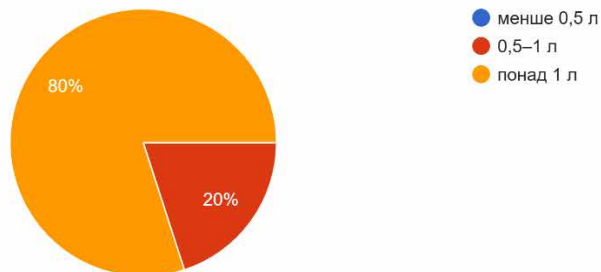
9. Чи споживаєте Ви їжу після тренування (протягом 1 години)?

6 відповідей



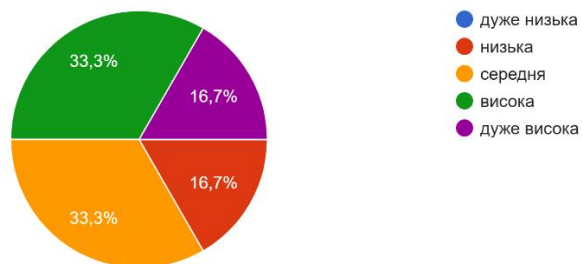
10. Скільки рідини Ви споживаєте під час тренувань?

5 відповідей



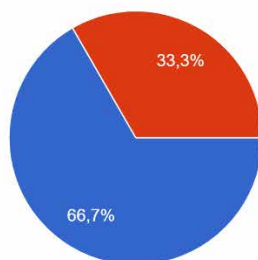
11. Як Ви оцінюєте збалансованість свого раціону?

6 відповідей



12. Чи контролюєте Ви кількість білків у раціоні?

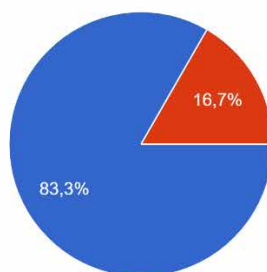
6 відповідей



● так
● частково
● ні

13. Чи приділяєте Ви увагу споживанню вуглеводів?

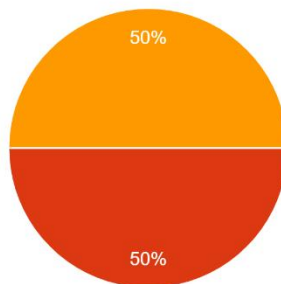
6 відповідей



● так
● іноді
● ні

14. Чи використовуєте Ви спортивні добавки?

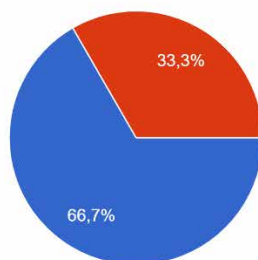
6 відповідей



● так (які саме: _____)
● іноді
● ні

15. Чи коригуєте Ви харчування залежно від інтенсивності тренувань?

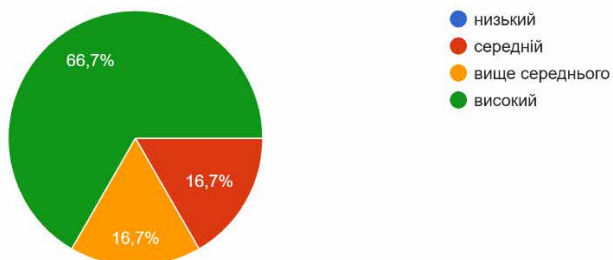
6 відповідей



● так
● частково
● ні

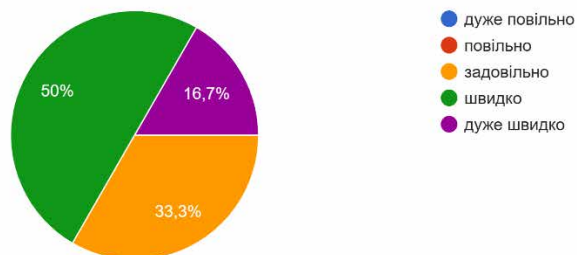
16. Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?

6 відповідей



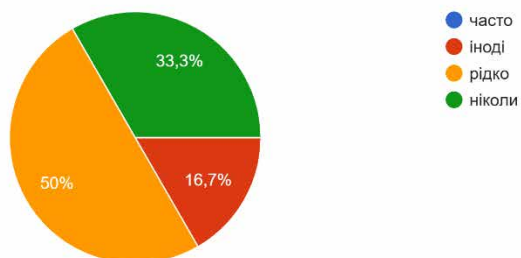
17. Як швидко Ви відновлюєтеся після тренувань?

6 відповідей



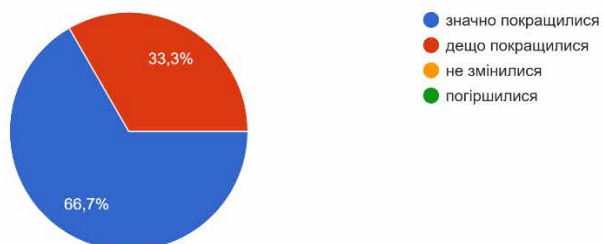
18. Чи відчуваєте Ви хронічну втому?

6 відповідей



19. Як змінилися Ваші спортивні результати за останній рік?

6 відповідей



20. На Вашу думку, чи впливає режим харчування на спортивні результати?

6 відповідей

