

УДК 796.015.6:613.2

DOI <https://doi.org/10.32782/health-2026.1.38>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Невелика Анастасія Василівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і здоров'я
Національного фармацевтичного університету
ORCID: 0000-0001-6459-8564,

Таможанська Ганна Валеріївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я
Національного фармацевтичного університету
ORCID: 0000-0003-2430-8467

Мятига Олена Миколіївна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і здоров'я
Національного фармацевтичного університету
ORCID: 0000-0002-5258-3442,

Галашко Валерія Валеріївна,

PhD з освітніх педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і здоров'я
Національного фармацевтичного університету
ORCID: 0000-0002-9907-643X,

Кононенко Надія Миколаївна,

доктор медичних наук, професор,
професор кафедри фізичної реабілітації і здоров'я
Національного фармацевтичного університету
ORCID: 0000-0002-3850-6942,

У статті розглянуто сучасні науково-методичні підходи до організації раціонального харчування спортсменів різних спортивних спеціалізацій з урахуванням фізіологічних потреб організму та характеру тренувань і змагальної діяльності. Проведено аналіз актуальних вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, присвячених проблемам збалансованого харчування спортсменів, оптимізації енергетичного забезпечення та нутрієнтного складу раціону в умовах інтенсивної м'язової діяльності. Особливу увагу приділено ролі харчування і підвищенні працездатності, прискоренні відновних процесів і профілактиці функціональних порушень, пов'язаних із перевантаженням.

Метою роботи є систематизація та узагальнення науково обґрунтованих даних щодо особливостей харчування спортсменів залежно від виду спорту, інтенсивності, тривалості та спрямованості фізичних навантажень, а також етапу тренувального циклу. У дослідженні використано методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення даних науково-методичної літератури, представленої у провідних електронних базах даних.

У результаті аналізу встановлено, що потреби спортсменів в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах та воді суттєво варіюють залежно від виду спортивної спеціалізації (силові, швидкісно-силові, витривалі, ігрові, технічні та естетичні види спорту), рівня підготовленості та індивідуальних особливостей організму.

Визначено оптимальні підходи до формування добового раціону, співвідношення основних макронутрієнтів, принципи адекватної гідратації, а також значення вітамінів і мінералів у забезпеченні адаптації до фізичних навантажень і підтриманні гомеостазу. Зроблено висновок, що раціональне та індивідуалізоване харчування є ключовим фактором підвищення спортивних результатів та важливим чинником збереження їхнього здоров'я.

Ключові слова: спортивне харчування, енергетичний баланс, білки, вуглеводи, гідратація, працездатність, спортсмени.

Anastasiya Nevelika, Hanna Tamozhanska, Olena Myatyga, Valeria Halashko, Nadiya Kononenko.

Nutrition features of athletes of various specialties

The article discusses modern scientific and methodological approaches to organizing a balanced diet for athletes of various sports specializations, taking into account the physiological needs of the body and the nature of training and competitive activities. An analysis of current domestic and foreign scientific sources devoted to the problems of balanced nutrition for athletes, optimization of energy supply and nutrient composition of the diet in conditions of intense muscular activity is carried out. Particular attention is paid to the role of nutrition and increasing performance, accelerating recovery processes, and preventing functional disorders associated with overload.

The purpose of this work is to systematize and summarize scientifically based data on the nutritional characteristics of athletes depending on the type of sport, intensity, duration, and focus of physical exercise, as well as the stage of the training cycle. The study uses methods of analysis, synthesis, comparison, and generalization of data from scientific and methodological literature presented in leading electronic databases.

The analysis showed that athletes' needs for energy, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, and water vary significantly depending on the type of sports specialization (strength, speed-strength, endurance, game, technical, and aesthetic sports), level of training, and individual characteristics of the body. The optimal approaches to forming a daily diet, the ratio of essential macronutrients, the principles of adequate hydration, and the importance of vitamins and minerals in ensuring adaptation to physical exertion and maintaining homeostasis have been determined. It has been concluded that a rational and individualized diet is a key factor in improving athletic performance and an important factor in maintaining their health.

Key words: sports nutrition, energy balance, proteins, carbohydrates, hydration, performance, athletes.

Постановка проблеми. Харчування спортсменів є одним із ключових чинників, що впливає на ефективність тренувального процесу, на рівень працездатності атлетів, на їх відновлення після навантажень, на їх спортивні результати. Правильно організована система харчування сприяє підтриманню енергетичного балансу та зміцненню здоров'я спортсменів. Особливості харчування залежать від специфіки виду спорту, інтенсивності тренувань, тривалості навантажень, віку та індивідуальних особливостей організму спортсменів. Саме тому важливо враховувати специфіку енергетичного забезпечення різних видів спортивної діяльності при складанні раціону харчування спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сьогоднішній день, актуальним стає питання нутріціології та раціонального харчування не тільки спортсменів, а й різних груп населення. Так, Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. (2016) в своїй статті розглянули основні проблеми, пов'язані з місцем і роллю здорового харчування у поліпшенні стану здоров'я людей різного віку та професії. Зазначено, що в останні роки на світовому ринку нових харчових продуктів визначилася тенденція до збільшення кількості якісно нових продуктів, призначених для запобігання різним захворюванням, зміцненню захисних сил організму, зниженню впливу токсичних сполук і інших несприятливих чинників [1].

У підручнику "Основи харчування" автори І.Кручаниця та ін. (2019) особливу увагу приділили основним продуктам харчування, які використовуються для здорових людей і не використовуються в дієтології, та в громадському

харчуванні. Вони виділили базові компоненти продуктів харчування для складання добового раціону людей залежно від віку, професійної діяльності, а також для спортсменів – з урахуванням різних періодів їх фізичного навантаження та видів спорту [2].

Монографія О. Циганенко та співавторів ("Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом" (2021), присвячена організації здорового та раціонального харчування для людей, які систематично займаються фітнесом. Автори розглядають особливості енергетичного забезпечення при різних типах фізичних навантажень, принципи збалансування раціону, роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів у підтриманні працездатності й профілактиці перевтоми [3].

З. І. Омельченко, В. С. Кисличенко, О. М. Новосел, у своїй праці "Особливості харчування спортсменів" (2019), розглянули вплив інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень на потреби спортсменів у нутрієнтах. Автори аналізуючи роль білків, вуглеводів і жирів у енергозабезпеченні організму, визначили оптимальне співвідношення макронутрієнтів (1:0,7–0,8:4), а також підкреслили потребу спортсменів у мікроелементах (фосфор, кальцій, магній, натрій) та вітамінах [3].

Останіна Н. В., Кузнецова О. М. (2019) у своїй праці акцентують увагу на якість і контроль дієтичних добавок, що застосовуються в харчуванні спортсменів. Підкреслюють необхідність державного регулювання, лабораторного контролю складу добавок і підвищення обізнаності споживачів щодо можливих ризиків їх неконтрольованого використання [3].

Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Димитрієвич (2019) у посібнику “Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів” наводять дані щодо білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, їх значення в харчуванні людини, рекомендують середні норми в добових раціонах, а також надають характеристику особливостей харчування різних верств населення [6].

Грузевич І., Вдовенко Н. (2021) та Коробка Ю. (2019) в свої роботах висвітлюють питання харчування спортсменів під час змагань і в період після змагань [7, 8].

Про безпеку харчових продуктів висвітлено в роботах таких авторів: Л. В. Кричківська (2017), Дочинець І. В. (2017), Головня О. (2019) та ін [9, 10, 11].

Проблема харчування спортсменів досить інтенсивно досліджується і зарубіжними фахівцями. Так, Louise Burke в свої роботах розглядає особливості харчування спортсменів в залежності від виду спорту та роль нутрієнтів у їх підготовці до змагань. Oliver C. Witard у своїй роботі “Protein Nutrition for Endurance Athletes” (2025); розглядає роль білка в адаптації, відновленні і продуктивності витривалих спортсменів. Kristina A. Malsagova “Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations” (2021), аналізує вплив дієти спортсменів, вибір їх харчування та актуальні рекомендації за макро- і мікронутрієнтами. Simona Fiorini та співавтори Lenyssia De Cassya Lopes Neri, Monica Guglielmetti та ін. (2023), у роботі “Nutritional counselling in athletes” розглянули ефективність харчового консультування спортсменів, проблеми знань з харчування, поведінкові аспекти [12, 13, 14, 15, 16].

Усі наведені праці об’єднує спільна тематика, пов’язана з якістю, безпекою та контролем харчових продуктів і дієтичних добавок. Автори досліджують наукові підходи до оцінки складу, ефективності та безпечності харчових речовин, звертаючи увагу на вплив факторів на здоров’я населення. У цих працях розглядаються питання гігієни харчування, державного нагляду, токсикологічних ризиків, антиаліментарних факторів, а також роль якісного харчування у формуванні рівня життя та профілактиці отруєнь. Загалом, усі джерела спрямовані на формування як в Україні так і за кордоном науково обґрунтованих підходів до забезпечення якості та безпеки харчових продуктів і дієтичних добавок.

По при наявності значної кількості наукових досліджень, присвячених харчуванню спортсме-

нів, низка аспектів цієї проблеми досі залишається не достатньо вивченою.

Метою та завдання дослідження є виявити та систематизувати дані науково-методичної літератури щодо особливості харчування спортсменів залежно від виду спорту.

Методи дослідження. Написання статті здійснювалося на основі методів аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації даних науково-методичної літератури. Джерельною базою дослідження стали сучасні наукові публікації – статті, огляди, метааналізи з авторитетних міжнародних і вітчизняних рецензованих видань, а також клінічні рекомендації та офіційні документи професійних асоціацій. Для відбору використовувалися релевантні україно- та англійські джерела з високим рівнем доказовості, що забезпечило комплексний і науково обґрунтований аналіз проблематики. Пошук інформації проводився в провідних електронних наукових базах даних: PubMed, Cochrane Library, PEDro, Scopus, Web of Science, Google Scholar.

Результати досліджень. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що головним принципом харчування спортсменів є раціональне та збалансоване споживання поживних речовин із урахування специфіки виду та етапу тренувального циклу [17] адже потреба організму спортсмена в енергії та харчових речовинах змінюється залежно від інтенсивності й обсягу фізичних навантажень. Сучасний тренувальний процес відзначається високими фізичними та психоемоційними навантаженнями – до 1300–1500 годин на рік, іноді 2–3 тренування на день. У змагальних видах спорту спортсмени можуть виступати 70–150 разів на рік, що потребує значних енергетичних і відновних ресурсів організму. [4]. При значних м’язових зусиллях основним джерелом енергії є вуглеводи, які швидко окислюються у процесі гліколізу, тоді як жири використовуються меншою мірою. Підвищена потреба в білках пов’язана з розвитком м’язової тканини та підвищенням її розпадом під час тренувань [4].

Оптимальне співвідношення основних нутрієнтів для спортсменів становить 1:0.7-0,8:4 (білки:жири:вуглеводи), що відповідає потребам у швидкому енергозабезпеченні під час фізичних навантажень. У середньому калорійність раціону формується за рахунок білків – 14%, жирів – 30%, вуглеводів – до 56%, що забезпечує енергетичні й пластичні потреби організму. Але допускається заміна окремих компонентів у межах не більше 25%, особливо обережно щодо білків. [17, 18].

Підвищена потреба спортсменів у білках зумовлена активним білковим обміном, ростом м'язів і участю амінокислот в енергетичних процесах. Білки необхідні для регуляції, координації та працездатності організму. За нестачі вуглеводів і жирів вони використовуються як джерело енергії.

Проведений аналіз показав, що при помірних навантаженнях потрібно 1,2–1,8 г білка на 1 кг маси тіла, при інтенсивних – 2–2,5 г. Надлишок (понад 3 г/кг) перевантажує печінку й нирки, спричиняє накопичення шлаків і знижує працездатність; нестача – порушує обмін речовин. Добова норма становить: чоловікам 100–170 г, жінкам 80–150 г, з яких не менше 55% – білки тваринного походження.

Якщо порівнювати по видам спорту, то найменшу кількість добової потреби у білка у спортсменів які займаються шахами і шашками (чоловіки 96-109г, жінки 89-102г); друге місце займають такі види спорту: акробатика, гімнастика, кінний спорт, легка атлетика, настільний теніс, вітрильний спорт, стрибки у воду, стрибки з трампліну на лижах, санний спорт, стрільба, важка атлетика, фехтування, фігурне катання (120-154 г. у чоловіків, а у жінок 102-136г). Найбільші витрати білку мають місце в таких видах спорту: велогонки на шосе, марафон, лижні гонки та інші (у чоловіків 214г, а у жінок 188г) [17, 19].

Для ефективного синтезу м'язового білка слід:

- забезпечити енергетичні потреби за рахунок жирів і вуглеводів;
- вживати легкозасвоювані білки (м'ясо, риба, яйця, молоко);
- харчуватися 5 разів на день;
- після тренувань поєднувати білкову їжу з овочами;
- приймати білкові добавки між тренуваннями;
- збільшити споживання вітамінів B1, B2, B6, C, PP.

Нарощування м'язової маси можливе лише за умови поєднання білкового раціону з силовими тренуваннями.

Потреба у жирах зумовлена постачанням в організм вітамінів А, D, Е, поліненасичені жирні кислоти й фосфоліпіди. Під час тривалих навантажень (>1 год) енергія надходить переважно з жирів, що дозволяє зберігати глікоген. Здатність ефективно використовувати жири залежить від рівня тренуваності. Однак для їх окислення потрібно більше кисню, тому при інтенсивній роботі (швидкісно-силові навантаження) можливе накопичення продуктів неповного розще-

плення. Влітку і в умовах гір жирів слід вживати менше. Найкраще засвоюються молочні жири (до 98%), а цінність рослинних визначається вмістом ПНЖК. Частка рослинних жирів – 25–30% добової норми (для чоловіків 44–48 г, жінок 34–39 г). Середньодобова потреба спортсменів у жирах залежить від виду спорту і інтенсивності навантажень. Наприклад при занятті: шахами та шашками добова потреба жирів у чоловіків коливається в межах 90-103 г, а у жінок від 84 до 97г; бігом на 400, 1500 та 3000 м, боксом, гірськолижним спортом, плавання, багатоборством, спортивними іграми добова потреба у жирах становить відповідно 145-177 г та 129-161 г. Найбільша добова потреба жирів припадає на велогонки на шосе, марафон, лижні гонки (у чоловіків 258г та у жінок 226 г.) У середньому потреба становить: чоловіки – 100–180 г, жінки – 90–160 г на добу. Частка жирів у раціоні спортсменів не має перевищувати 30% [17].

Потреба вуглеводів. Вуглеводи є головним джерелом енергії під час роботи в умовах нестачі кисню, вони запобігають ацидозу. Для підтримання нормального рівня глюкози у крові при тривалих спортивних навантаженнях слід уживати суміш моно- і дисахаридів з крохмалем. Джерела – крохмаль, моно- та дисахариди (вівсянка, макарони, картопля, бобові). Добова норма: 8–12 г/кг маси тіла (чоловіки 450–800 г, жінки 400–700 г). У період інтенсивних навантажень 2/3 мають припадати на крохмаль, 1/3 – на прості цукри. Середньодобова потреба вуглеводів у спортсменів, які займаються шахами становить у чоловіків 382-437 г, а у жінок 355-410 г. В таких видах спорту, як альпінізм, біатлон, велогонки на шосе, гребля академічна, гребля на байдарках та каное та інші види спорту, добова потреба вуглеводів становить у чоловіків 765-920г., у жінок 695-849г. Найбільша кількість добової потреби вуглеводів у велогонці на шосе, марафоні, в лижних гонках (у чоловіків 1151г, у жінок 1007г).

Інтенсивне навантаження викликає високі витрати енергії, мікроелементів і вітамінів, що при недостатньому харчуванні може призвести до виснаження та порушень здоров'я спортсменів. Тому їх раціон харчування повинен містити підвищену кількість вітамінів і мінералів – особливо фосфору, магнію, кальцію та натрію, які інтенсивно витрачаються під час фізичної роботи [4].

Ефективне відновлення спортсменів забезпечується збалансованим харчуванням і використанням спеціалізованих продуктів, що зменшують наслідки фізичних і психоемоційних переванта-

жень [4]. Важливо забезпечити надходження до організму спортсменів всіх необхідних поживних речовин, вітамінів і мінералів відповідно до маси тіла, віку та рівня фізичної активності.

Проведений аналіз показав, що під час активних занять спортом зростає потреба у вітамінах через інтенсивний обмін речовин, підвищені фізичні й емоційні навантаження та їх втрати з потом. Орієнтовно на кожні 1000 ккал раціону потрібно: 35 мг вітаміну С, 0,7 мг В1, 0,8 мг В2, 0,7 мг В6, 7 мг ніацину. При великих навантаженнях дози збільшують: 250–500 мг С, 5–7 мг В1, В2, В6, 40 мг ніацину, 3000 мкг А, 100–300 мг Е. Оскільки отримати ці кількості з їжі складно, спортсменам призначають полівітамінні комплекси. Водночас надлишок вітамінів, особливо Е, може знижувати працездатність [17, 19, 20].

На прикладі такого виду спорту, як гімнастика наведемо добову потребу спортсменів у вітамінах. Так, аскорбінова кислота С (120-175 мг), тіамін В1 (2,5-3,5мг), рибофлавін В2 (3-4 мг), пантотенва кислота В5 (16 мг), піридоксин В6 (6-7 мг), фолацин В9 (400-500мкг), кобаламін В12 (3-6 мкг), ніацин РР (21-35 мг), А (2-3 мг), Е (15-30мг).

Також потреба спортсменів у вітамінах буде залежати від періоду спортивної діяльності. Так, потреба вітаміну С у процесі звичайних тренувальних занять буде дорівнювати 75 мг/добу; в основний період тренування від 100 до 150 мг/добу; в період змагань від 200 до 250 мг/добу; під час змагань перед стартом 150 мг/добу та 3-4 дні після змагань 200-250 мг/добу. Схожа систематичність прослідковується і з іншими вітамінами [9, 10].

Потреба у мінералах. Через активний обмін речовин і значне потовиділення спортсмени потребують більше мінеральних речовин. Необхідно слідкувати за вмістом заліза в крові спортсменів, воно запобігає «спортивній анемії», кальцій і магній (для скорочення м'язів), калій і натрій (для водно-сольової рівноваги). Рекомендується додатковий прийом солей кальцію, калію, натрію та мінеральних вод, особливо під час спеки, у горах чи при зменшенні маси тіла [17, 18].

Потреба у воді. Кількість вжитої води, а тим паче її нестача, може призводити до погіршення результативності у спорті. У середньому потрібно 2–2,5 л води на добу, а при інтенсивних тренуваннях – 3–5 л. Втрату 1 кг маси слід компенсувати 1 л рідини. Найкраще пити охолоджені напої (6–12 °С) малими порціями. Після навантажень рідину поповнюють поступово – водою, соками, молоком, овочами, фруктами. Корисні вугле-

водно-мінеральні напої, що містять електроліти, кислоти, вітамін С та глюкозу. Алкоголь категорично заборонений, бо знижує координацію і працездатність [20].

При аналізі раціону харчування спортсменів необхідно звернути увагу, на потреби їх організму за рівнем енерговитрат. *Потреба в енергії спортсменів* залежить від статі, виду спорту, обсягу та інтенсивності навантажень, маси тіла та інших факторів. На обмін речовин найбільше впливають три основні чинники, а саме: збільшення запасів енергії в м'язах та органах; розвиток ферментних систем та вдосконалення регуляції обміну речовин за участю нервової й ендокринної систем.

Найвищі показники характерні для спортсменів під час зборів і змагань. При витратах понад 6000 ккал на добу не обов'язково компенсувати все одразу, адже такі навантаження тривають недовго. Важливу роль відіграють індивідуальні особливості метаболізму: чим вищий рівень тренуваності, тим економніше витрачається енергія.

Для визначення енергетичних потреб осіб, які поєднують спортивну діяльність із професійною роботою чи навчанням, до базового рівня добових енерговитрат додають у середньому 500–800 ккал при короткочасних, але інтенсивних тренуваннях, або 800–1500 ккал – за умов тривалих і високих фізичних навантажень [11, 18].

Охарактеризуємо добові потреби спортсменів різних видів спортивної діяльності в енергії. Автори, Дуденко Н. В., Павлоцька Л.Ф., Упатова О.І., Цибань Л.С. (2019) у своєму навчальному посібнику представили розподіл видів спорту за рівнем енерговитрат та за статтю атлетів [17]. В своїй роботі, автори представили 5 груп з розподілом на чоловіків та жінок. До I групи відносяться такі види спорту, як шахи та шашки. Енерговитрати у чоловіків (середня вага тіла 70 кг) – 2800-3200 ккал, жінки (середня вага тіла 60 кг) – 2600-3000 ккал. До II групи відносяться такі види спорту: акробатика, гімнастика, кінний спорт, легка атлетика, настільний теніс, вітрильний спорт, стрибки у воду, стрибки з трампліну на лижах, санний спорт, стрільба, важка атлетика, фехтування, фігурне катання. Тут енерговитрати розподілені наступним чином, чоловіки – 3500-4500 ккал, жінки – 3000–4000 ккал. До III групи віднесені такі види спорту: біг на 400, 1500 та 3000 м, бокс, гірськолижний спорт, плавання, багатоборство, спортивні ігри (4500–5500 ккал у чоловіків, 4000–5000 ккал у жінок). До IV групи належать: альпінізм, біг на 1000 м, біатлон, велогонки на шосе, гребля академічна,

гребля на байдарках та каное, ковзани (багатоборство), лижні гонки, лижне двоєборство, марафон, ходіння спортивне (енерговитрати: чоловіки 5500–6500 ккал, жінки 5000–600 ккал). Найбільш енергозатратними видами спорту є V група і такі види: велогонки на шосе, марафон, лижні гонки та інші види спорту або виключне напруження тренувального режиму в період змагань. Енерговитратність тут спостерігається у чоловіків до 8000 ккал, а у жінок до 7000 ккал [17].

Аналіз літератури показав, що розподіл по енергетичній цінності і нутрієнтного складу харчового раціону спортсменів може розділятися за спортивної спеціалізацією. Розподіл по видах спорту: швидко-силові, циклічні, складно-координаційні, спортивні двобої та ігрові. Розглянемо енергетичну цінність складу харчового раціону на прикладі складно-координаційних видах спорту (акробатика, гімнастика). Енергетична цінність раціону у чоловіків 3500–4000 ккал, у жінок 3000–3500 ккал. По вмісту нутрієнтів, білки 15%, жири 28% та вуглеводи 57% [17, 19].

Харчування спортсменів *силових видів спорту* повинно містити підвищену кількість білків (до 2 г/кг маси тіла) для синтезу м'язових білків. Джерела – м'ясо, риба, яйця, молочні продукти. Корисними є добавки креатину, вітамінів групи В, цинку, магнію, що покращують м'язовий метаболізм. У *видах спорту на витривалість* (марафон, плавання та інші) основним джерелом енергії є окислення вуглеводів і жирів. Рекомендовано вживати 6–10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла на добу. Перед змаганнями застосовується «вуглеводне завантаження», під час тривалих стартів – ізотонічні напої, енергетичні гелі. Після навантаження – продукти для швидкого відновлення глікогену (солодкі фрукти, мед, рис, картопля). *Ігрові види спорту* характеризуються змінною інтенсивністю роботи, поєднанням аеробних і анаеробних процесів. Раціон має бути багатим на вуглеводи та помірним за білками (1,4–1,8 г/кг). Під час гри важливо підтримувати водно-сольовий баланс через вживання ізотонічних напоїв. Після тренувань рекомендовано білково-вуглеводні страви для прискорення відновлення. *Естетичні та технічні види спорту*. Головною метою харчування є забезпечення енергії без надлишку калорій та підтримка необхідної маси тіла. Перевага надається білковим продуктам (риба, яйця, сир), свіжим овочам, фруктам, злакам. Важливо запобігати дефіциту кальцію, заліза та вітаміну D, особливо у жінок-спортсменок. *Специфіка бойових видів спорту* часто передбачає контроль ваги

або її “згонку”. Неправильне обмеження харчування може призвести до зневоднення й зниження працездатності. Рекомендується збалансоване харчування з перевагою білків, складних вуглеводів та овочів, а також поступове відновлення водно-сольового балансу після змагань [19].

Проаналізувавши літературу, було зібрано дані про основні принципи дотримання збалансованого харчування спортсменів. По-перше, раціон спортсмена має забезпечувати адекватне надходження енергії, відповідне її витратам під час тренувань і змагань. По-друге, харчування спортсменів повинно бути збалансованим за співвідношенням білків, жирів і вуглеводів, з урахуванням виду спорту, інтенсивності та етапу підготовки (тренування, змагання, відновлення) та різноманітним. По-третє, вибір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин та їх комбінацій) спортсменів у періоди інтенсивних і тривалих фізичних навантажень, у період безпосередньої їх підготовки до змагань та відновлення після них. Використання продуктів, що легко засвоюються, не перевантажують травну систему та сприяють швидкому відновленню енергетичних запасів. По-четверте, використання харчових речовин для активізації і регуляції внутрішньоклітинних метаболічних процесів у різних органах і тканинах. По-п'яте, створення за допомогою харчових речовин необхідного метаболічного балансу для біосинтезу і реалізації дії гормонів, що регулюють основні реакції метаболізму (катехоламінів, простагландинів, кортикостероїдів, циклічних нуклеотидів тощо). Використання харчових факторів може сприяти збільшенню м'язової маси, сили або зниженню маси тіла, залежно від потреб спортсмена. По-шосте, індивідуалізація раціону, з урахуванням віку, статі, антропометричних, метаболічних та фізіологічних особливостей [2].

Висновки. Раціональне харчування спортсменів повинно базуватись на наукових принципах і враховувати специфіку виду спорту, період тренувального циклу, індивідуальні особливості організму.

Раціональне харчування сприяє підвищенню спортивної працездатності і її відновленню після інтенсивних навантажень, розвитку скелетних м'язів і нормалізації обміну речовин в організмі, розширює межі пристосування до фізичного і нервового напруження. Це все є необхідним, оскільки сучасний спорт потребує інтенсивних тренувань та великого фізичного і нервово емоційного напруження під час змагань.

Конфлікт інтересів: відсутній.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. Проблеми старіння та довголіття. 2016. Т. 25. № 2. С. 204-214.
2. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». 2019. С. 84 – 106. ISBN 978-617-7333-94-3
3. Циганенко О.І. та ін. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом : монографія. Київ : Вид-во «Шчек», 2021. 240 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3452>
4. Омельченко З.І., Кисличенко В.С., Новосел О.М. Особливості харчування спортсменів. *Механізми розвитку патологічних процесів і хвороб та їхня фармакологічна корекція : матеріали II науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Харків, 21 листопада 2019 р.)*. Харків, 2019. С. 269. URL: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/21259>
5. Останіна Н.В., Кузнецова О.М. Роль дієтичних добавок для харчування людей та стан контролю їх безпеки та якості для споживання на сучасному етапі. *Гігієна населених місць : зб. наук. пр. К.*, 2019. Вип. 69. С. 185-190.
6. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2020. 441 с.
7. Грузевич І., Вдовенко Н. Харчування висококваліфікованих спортсменів під час участі у змаганнях як чинник збереження спортивної форми. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2021. Т 3. С. 51-52.
8. Коробка Ю. Харчування під час змагань і вперіод після змагань. *Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ 14-15 листопада 2019 р.). Київ. 2019. С. 124-125.
9. Головня О. Отруєння: споживання неякісних продуктів харчування. Безпека життєдіяльності. Київ. 2019. № 11. С. 25.
10. Дочинець І.В. Безпека харчових продуктів в Україні. Якість і безпека харчових продуктів : *тези 42 р. / доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., 16-17 листопада 2017 Національний університет харчових технологій* ; М-во освіти і науки України. Київ: НУХТ, 2017. С. 44-45. URL: <https://docplayer.net/83770517-Yakist-i-bezpeka-harchovih-produktiv-food-quality-and-safety.html>.
11. Кричковська Л.В. та ін. Безпека харчових продуктів: антиліментарні фактори, кксенобіотики, харчові добавки : навч. посіб. Харків: НТУ «ХП», 2017. 98с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268925176.pdf>.
12. Fiorini S, Neri LCL, Guglielmetti M, Pedrolini E, Tagliabue A, Quatromoni PA, Ferraris C. Nutritional counseling in athletes: a systematic review. *Front. Nutr.* 2023. №10:1250567. doi: 10.3389/fnut.2023.1250567
13. Malsagova, K.A., Kopylov, A.T., Sinitsyna, A.A., Stepanov, A.A., Izotov, A.A., Butkova, T.V, Chingin, K., Klyuchnikov, M.S., Kaysheva, A.L. Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*. 2021. №13. 3771. P. 1-19 <https://doi.org/10.3390/nu1311377>
14. Maughan, R.J., & Burke, L.M. Sports Nutrition: More Than Just Calories – Tracing the History of Sports Nutrition. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. 2021. 24(4), 250–256.
15. Thomas, D.T., Erdman, K.A., & Burke, L.M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016. 116(3), 501–528.
16. Witard O.C., Hearnis M., Morgan P.T. Protein Nutrition for Endurance Athletes: A Metabolic Focus on Promoting Recovery and Training Adaptation. *Sports Med*. 2025. 55. P. 1361–1376. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02203-8> посилаання SpringerLink
17. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Упатова О.І., Цибань Л.С. Дієтичне харчування. Практичний курс [Електронний ресурс]: Д 44 навчальний посібник. Електронні дані. Х.: ХДУХТ. 2019. С. 37-46.
18. Валецька Р.О. Рациональне збалансоване харчування спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 98-101. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_25
19. Матусевич А.М. Харчування спортсменів. *Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії: матеріали IV науково-практичної інтернет конференції (Черкаси 5 листопада 2020 р.)*. Черкаси, 2020. С. 82-85.
20. Гончар Г., & Затуливітер, А. Rational nutrition of athletes as the basis of a healthy lifestyle and maintenance of an appropriate level of physical activity. *SworldJournal*, 2023. 3(19-03). С. 72–79. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-004>

REFERENCES

1. Simakhina G.O., Naumenko N.V. (2016) Harchuvannya yak osnovnij chinnik zberezhenya stanu zdorov'ya naseleння [Nutrition as a key factor in maintaining the health of the population]. *Problemy stareniya i dolgoletiya*. 25 (2), 204-214. [in Ukrainian].
2. Kruchanicya M.I., Mironyuk I.S., Rozumikova N.V., Kruchanicya V.V., Brich V.V., Kish V.P. (2019) *Osnovi kharchuvannya: pidruchnik* [Fundamentals of Nutrition: Textbook]. Uzhhorod: Vid-vo UzhNU «Goverla», 84 – 106. ISBN 978-617-7333-94-3. [in Ukrainian].
3. Tsyhanenko O.I. ta in. (2021) *Zdorove ta ozdorovche kharchuvannya osib, yaki zaimaiutsia fitnessom : monohrafiia* [Healthy and therapeutic nutrition for people who engage in fitness: monograph.]. Kyiv : Vyd-vo «Shchek», 240. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3452> [in Ukrainian].

4. Omelchenko Z.I., Kislichenko V.S., Novosel O.M. (2019) Osoblivosti harchuvannya sportsmeniv [Features of nutrition for athletes]. *Mekhanizmy rozvytku patolohichnykh procesiv i hvorob ta yikhnia farmakolohichna korektsiia : materialy II naukovopraktychnoi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu* (m. Kharkiv, 21 lystopada 2019 r.). Kharkiv, 269. URL: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/21259>. [in Ukrainian]
5. Ostanina N.V., Kuznetsova O.M. (2019) Rol diietychnih dobavok dlia harchuvannya lyudei ta stan kontrolyu yih bezpeky ta yakosti dlya spozhyvannia na suchasnomu etapi [The role of dietary supplements in human nutrition and the current state of control over their safety and quality for consumption]. *Hihiiena naselenykh mist : zb. nauk. pr. Kyiv*: 69, 185-190. [in Ukrainian].
6. Pavlotska L.F., Dudenko N.V., Dymytriiievych L.R. (2020) Osnovy fiziologii, hihiieny kharchuvannia ta problemy bezpeky kharchovykh produktiv [Fundamentals of physiology, nutritional hygiene, and food safety issues] : navch. posib. Sumy : Universytetska knyha, 441. [in Ukrainian].
7. Hruzevych I., Vdovenko N. (2021) Kharchuvannia vysokokvalifikovanykh sportsmeniv pid chas uchasti u zmahanniakh yak chynnyk zberezhenia sportyvnoi formy [Nutrition for highly skilled athletes during competitions as a factor in maintaining athletic form]. Lviv: *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 3, 51-52. [in Ukrainian].
8. Korobka Yu. (2019) Kharchuvannia pid chas zmahani i vperiod pislia zmahani [Nutrition during competitions and in the period after competitions]. *Ozdorovchi kharchovi produkty ta diietychni dobavki: tekhnologii, yakist ta bezpeka: materialy Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii* (m. Kyiv 14-15 lystopada 2019 r.). Kyiv. 124-125. [in Ukrainian]
9. Holovnia O. (2019) Otruiennia: spozhyvannia neiakisnykh produktiv kharchuvannia [Poisoning: consumption of poor-quality food products]. Kyiv : Bezpeka zhyttiediialnosti. 11, 25. [in Ukrainian].
10. Dochynets I.V. (2017) Bezpeka kharchovykh produktiv v Ukraini [Food safety in Ukraine]. *Yakist i bezpeka kharchovykh produktiv : tezy 42 r. / dop. III Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 16-17 lystopada 2017 Natsionalnyi universytet kharchovykh tekhnologii ; M-vo osvity i nauky Ukrainy*. Kyiv: NUKhT, 44-45. URL: <https://docplayer.net/83770517-Yakist-i-bezpeka-harchovih-produktiv-food-quality-and-safety.html>. [in Ukrainian]
11. Krychkovska L.V. ta in. (2017) Bezpeka kharchovykh produktiv: antyalimentarni faktory, ksksenobiotyky, kharchovi dobavky [Food safety: anti-nutritional factors, xenobiotics, food additives] : navch. posib. Kharkiv: NTU «KhPI», 98. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268925176.pdf>. [in Ukrainian].
12. Fiorini S., Neri LCL., Guglielmetti M., Pedrolini E., Tagliabue A., Quatromoni P.A., Ferraris C. (2023) Nutritional counseling in athletes: a systematic review. *Front. Nutr.* 10:1250567. doi: 10.3389/fnut.2023.1250567
13. Malsagova, K.A., Kopylov, A.T., Sinitsyna, A.A., Stepanov, A.A., Izotov, A.A., Butkova, T.V, Chingin, K., Klyuchnikov, M.S., Kaysheva, A.L. (2021) Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*. 13(3771), 1-19 <https://doi.org/10.3390/nu1311377>
14. Maughan, R.J., & Burke, L.M. (2021) Sports Nutrition: More Than Just Calories – Tracing the History of Sports Nutrition. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. 24(4), 250–256.
15. Thomas, D.T., Erdman, K.A., & Burke, L.M. (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 116(3), 501–528.
16. Witard O.C., Hearnis M., Morgan P.T. (2025) Protein Nutrition for Endurance Athletes: A Metabolic Focus on Promoting Recovery and Training Adaptation. *Sports Med.* 55, 1361–1376. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02203-8>
17. Dudenko N.V., Pavlotska L.F., Upatova O.I., Tsyban L.S. (2019) Diietychne kharchuvannia. Praktychnyi kurs. [Dietary nutrition. Practical course]. [Elektronnyi resurs]: D 44 navchalnyi posibnyk. Elektronni dani. Kharkiv: KhDUKhT. 37-46. [in Ukrainian]
18. Valetska R.O. (2013) Ratsionalne zbalansovane kharchuvannia sportsmeniv [Rational balanced nutrition for athletes]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2, 98-101. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_25 [in Ukrainian]
19. Matusevich A.M. (2020) Kharchuvannia sportsmeniv [Nutrition for athletes]. *Intehratsiini ta innovatsiini napriamy rozvytku kharchovoi industrii: materialy IV naukovopraktychnoi internet konferentsii* (Cherkasy 5 lystopada 2020 r.). Cherkasy: 82-85. [in Ukrainian]

20. Honchar H., & Zatuliviter, A. (2023) Rational nutrition of athletes as the basis of a healthy lifestyle and maintenance of an appropriate level of physical activity. *SworldJournal*. 3(19-03), 72–79. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-004> [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 11.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026