

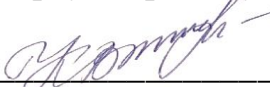
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Ільєнков Михайло Андрійович  
студент групи Фірб-1-22-0.4д

**СПОРТИВНИЙ РАЦІОН ЮНАКІВ,  
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ**

бакалаврська робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»  
завідувач кафедри  
спорту та фітнесу

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 5 А  
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:  
к.н.ф.в.с., доцент,  
доцент кафедри спорту та  
фітнесу  
Білецька Вікторія Вікторівна

Київ – 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО РАЦІОНУ ЮНАКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ</b> .....	5
1.1. Загальна характеристика силового фітнесу та його вплив на організм юнаків.....	5
1.2. Основи харчування та потреби в енергії у юнаків.....	7
1.3. Функціональні вимоги до спортивного раціону юнаків, які займаються силовим фітнесом.....	10
Висновок до першого розділу.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	14
2.1. Методи дослідження .....	14
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.....	14
2.1.2. Соціологічні методи.....	14
2.1.3. Медико-біологічні методи.....	15
2.1.4. Педагогічне тестування .....	16
2.1.5. Методи статистичної обробки даних .....	16
2.2. Організація дослідження.....	16
<b>РОЗДІЛ 3. ПІДБІР СПОРТИВНОГО РАЦІОНУ ДЛЯ ЮНАКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ</b> .....	18
3.1. Визначення основних компонентів харчування для розвитку сили і витривалості у юнаків.....	18
3.2. Розробка збалансованого спортивного раціону для юнаків, що займаються силовим фітнесом.....	20
3.3. Оцінка ефективності спортивного раціону на прикладі практичних досліджень.....	24
Висновки до третього розділу.....	29
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	33
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	35
<b>ДОДАТКИ</b> .....	40

## ВСТУП

**Актуальність** обумовлена незадовільним станом здоров'я населення України, зокрема низьким рівнем фізичної активності. В умовах сучасної гіподинамії, що характерна для більшості людей, фізична активність стає одним із головних засобів профілактики захворювань, таких як хвороби серцево-судинної системи та органів дихання. Силові тренування виступають важливим елементом в оздоровчих програмах, сприяючи зміцненню м'язів, поліпшенню функцій серцево-судинної системи та підвищенню загальної фізичної витривалості.

Силовий фітнес є однією з найпопулярніших форм фізичної активності, яка набирає популярності серед молоді завдяки своїй доступності та широкому спектру позитивних ефектів на організм. На сучасному етапі розвитку індустрії фітнесу, цей вид тренувань не тільки покращує фізичну форму, але й сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню витривалості та розвитку силових показників. Оздоровчий фітнес, зокрема силові тренування, використовує широкий арсенал засобів, що постійно розширюється завдяки впровадженню нових вправ, обладнання та методик. Важливим аспектом є те, що силовий фітнес включає не тільки тренування з вагами, але й вправи для розвитку гнучкості, координації, психомоторної активності, що дозволяє досягти гармонійного розвитку тіла.

Силовий фітнес також є основною складовою спортивних програм, рекомендованих Американським коледжем спортивної медицини. Включення силових вправ у тренувальний процес необхідне для початківців, оскільки це дозволяє не лише покращити фізичну форму, але й уникнути травм, підтримати функціональне здоров'я організму. Зважаючи на сучасні вимоги та зміни в сфері фітнесу, виникає потреба у детальному вивченні особливостей програм силового фітнесу для юнаків, їх харчування та енергетичних потреб, а також функціональних вимог до спортивного раціону.

**Метою даного дослідження** є вивчення особливостей побудови спортивного раціону для юнаків, які займаються силовим фітнесом.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити дані науково-методичної літератури щодо сучасних підходів до харчування юнаків, які займаються силовим фітнесом.
2. Оцінити показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків 17-21 років.
3. Розробити рекомендації щодо побудови спортивного раціону для юнаків, які займаються силовим фітнесом та оцінити їх ефективність.

**Об'єкт дослідження:** фітнес-програми силового спрямування для юнаків.

**Предмет дослідження:** спортивний раціон юнаків.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи; медико-біологічні методи; педагогічне тестування; методи статистичної обробки даних.

**Наукова новизна.** Результат дослідження полягає в доповненні існуючих літературних джерел інформацією про особливості заняття фітнесом для початківців різних вікових груп. Зокрема, дослідження спрямоване на формування мотивації до регулярних фізичних вправ серед молоді, популяризацію здорового способу життя та збереження здоров'я населення через силовий фітнес. Водночас, акцент робиться на підвищенні працездатності та стійкості до факторів навколишнього середовища, що є важливими складовими загального фізичного благополуччя.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота містить 44 сторінки та складається зі вступу, 3 розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку використаної літератури, який налічує 33 джерела (з яких 10 - іноземною мовою) та додатків. Робота ілюстрована 2 рисунками та 4 таблицями.

## РОЗДІЛ 1.

### ОСНОВИ СПОРТИВНОГО РАЦІОНУ ЮНАКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

#### 1.1. Загальна характеристика силового фітнесу та його вплив на організм юнаків

Силовий фітнес – це вид тренувань, що включає використання ваги власного тіла, вільних ваг (штанги, гирі, гантелі) та тренажерів для розвитку фізичних характеристик. Важливість силового фітнесу у сучасному житті важко переоцінити, оскільки в умовах технологічного прогресу та автоматизації багато видів діяльності стали малорухливими, що призводить до низької фізичної активності населення. Люди все частіше використовують автомобілі чи громадський транспорт, піднімаються на ескалаторах і ліфтах, витрачають багато часу за комп'ютерами, а також здійснюють покупки через Інтернет, що суттєво обмежує їх фізичну активність [1].

У зв'язку з цим важливо включати силові тренування до свого розпорядку дня, оскільки вони стимулюють роботу опорно-рухового апарату та центральної нервової системи, сприяють зміцненню м'язів та покращенню загального фізичного стану.

Класи силового фітнесу орієнтовані на роботу з власною вагою та використання додаткового інвентарю. Вони можуть відрізнятися за інтенсивністю та характером навантаження, включаючи динамічні та статичні вправи, з різною амплітудою рухів. Різні варіанти силових тренувань дозволяють досягти цілей, спрямованих на поліпшення витривалості, сили та гнучкості м'язів.

Силові тренування мають низку позитивних ефектів на організм, серед яких:

1. Комплексне навантаження на всі групи м'язів. Під час тренувань м'язи не просто активуються, але і зміцнюються завдяки зміні типу навантаження — від динамічних до статичних вправ, що забезпечує ефективний розвиток м'язових груп.

2. Прискорення метаболізму та спалювання калорій. Силові тренування допомагають не лише спалювати калорії, але й формувати м'язовий каркас, збільшуючи вироблення колагену, що покращує еластичність шкіри та зв'язок м'язів з суглобами.

3. Збільшення м'язового тонусу та покращення форми тіла. З регулярними тренуваннями можна не тільки поліпшити фізичну форму, але й коригувати пропорції тіла, зменшуючи надмірну вагу та підтримуючи м'язи в тонусі [2].

Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, важливим аспектом є правильний раціон харчування, оптимальні силові навантаження, а також доповнення тренувань аеробними вправами та розтяжкою. Силові тренування ефективно покращують витривалість, м'язову силу та дозволяють коригувати асиметрію тіла, що часто є результатом нерівномірного навантаження на окремі групи м'язів.

Силовий фітнес позитивно впливає не лише на фізичний стан, але й на психоемоційний стан, адже, регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну систему, поліпшують імунітет та зміцнюють психологічну стійкість.

Регулярні тренування з додатковими вагами сприяють зміцненню м'язів, розвитку силових показників та витривалості. Силовий фітнес допомагає побороти асиметрію тіла, яка може виникнути через неправильний розподіл навантаження під час тренувань. Цей вид фізичної активності також сприяє прискореному спалюванню жиру і розвитку м'язової маси, що є особливо важливим для юнаків, які прагнуть досягти кращої фізичної форми [3].

Регулярні тренування також покращують стан серцево-судинної системи, зміцнюють кістки, підвищують витривалість, знижують рівень стресу та

допомагають подолати депресивні стани. Це сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я, але й розвитку впевненості в собі, що є корисним у багатьох сферах життя.

Підгрупи силового фітнесу:

1. Аеробні тренування. Це тренування, які сприяють розвитку серцево-судинної системи та підвищенню рельєфу м'язів через інтенсивне спалювання калорій. Вони також покращують витривалість серця та знижують кількість жиру в організмі.

2. Об'ємно-силові тренування. Основний акцент у таких тренуваннях робиться на збільшення м'язової маси. Це важливо для юнаків, які прагнуть досягти більш виразних м'язів та фізичної сили.

3. Силовий фітнес. Оскільки головною метою є розвиток сили, такі тренування допомагають не лише розвивати м'язи, а й досягати кращих результатів у професійному спорті. Такі тренування застосовуються також у реабілітації після травм [4].

Отже, силовий фітнес – це ефективний і універсальний метод для досягнення фізичної досконалості. Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, важливо регулярно тренуватися, правильно харчуватися і враховувати особливості свого організму. Такий підхід дозволить досягти значних результатів у розвитку м'язів, поліпшенні фізичної форми та здоров'я.

## **1.2. Основи харчування та потреби в енергії у юнаків**

Харчування є фізіологічною потребою людини, яке має велике значення для росту і розвитку організму, підтримки фізичної та розумової працездатності, а також стресостійкості. Правильне харчування є основою не тільки здоров'я, але й високих спортивних результатів. У випадку юнаків, збалансоване харчування є критично важливим для забезпечення зростання та розвитку організму, а також для підтримки енергії, необхідної для тренувань і змагань [5].

Одним із ключових принципів раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму. Кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, повинна відповідати його енергетичним витратам. Це особливо важливо для юнаків, у яких фізичні навантаження значно збільшують потреби в енергії та поживних речовинах.

Раціональне харчування для спортсменів передбачає надходження всіх необхідних поживних речовин, вітамінів і мінералів у кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності та високих результатів у спорті. Потреби в харчових речовинах залежать від ряду факторів: маси тіла, віку, статі, рівня рухової активності та інтенсивності тренувань.

Великі фізичні навантаження стимулюють функціональні резерви організму, покращують адаптаційні процеси, підвищують витривалість, силу і швидкісні якості. З іншого боку, ці навантаження спричиняють великі витрати енергії, мінеральних речовин і вітамінів, що може призвести до зниження працездатності, сповільнення відновлення і навіть порушення стану здоров'я, якщо не буде забезпечено належне харчування [6].

Основні принципи харчування юнаків:

1. Забезпечення енергії. Потрібно забезпечити організм юнаків необхідною кількістю енергії, яка повинна відповідати енергетичним витратам під час фізичних навантажень.
2. Збалансованість харчування. Раціон юнаків має бути збалансованим і відповідати вимогам конкретного виду занять та інтенсивності навантажень.
3. Адекватність харчування. Вибір форми харчування має враховувати періоди інтенсивних занять і відновлення після них.
4. Стимуляція обмінних процесів. Використання окремих поживних речовин для підтримки функцій органів і систем, що відіграють важливу роль у виконанні фізичних навантажень.
5. Продукти, які швидко перетравлюються. Включення в раціон продуктів, які легко засвоюються і створюють відчуття ситості.

6. Різноманітність раціону. Використання різноманітних продуктів і методів кулінарної обробки для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами.

Однією з основних концепцій сучасного харчування є теорія збалансованого харчування, яка визначає необхідність не тільки адекватного постачання енергією, але й збалансованих співвідношень між основними поживними речовинами (білками, жирами, вуглеводами) та мікроелементами для забезпечення нормальної життєдіяльності. Особливу увагу слід приділяти амінокислотному складу білків, оскільки їх біологічна цінність залежить від наявності всіх незамінних амінокислот [7].

Для забезпечення організму всіма необхідними амінокислотами важливо комбінувати продукти тваринного і рослинного походження. Оптимальне співвідношення білків тваринного і рослинного походження має бути приблизно 7:3, що забезпечує нормальне функціонування організму і підтримку здоров'я спортсмена.

Роль макронутрієнтів в харчуванні [30]:

1. Білки виконують багато важливих функцій в організмі: структурну, каталітичну, транспортну і захисну. Для спортсменів молодшого віку норма споживання білка становить 1,0–1,5 г на 1 кг маси тіла. Білки сприяють розвитку м'язової маси та відновленню після інтенсивних тренувань. Вони також підтримують функцію центральної нервової системи і покращують фізичну активність організму.

2. Вуглеводи є основним джерелом енергії для спортсменів, особливо під час високої інтенсивності тренувань. Вони забезпечують організм енергією для тривалих навантажень і є важливими для поповнення запасів глікогену в м'язах. Оптимальне співвідношення між складними і простими вуглеводами в раціоні спортсмена повинно бути 4:1.

3. Жири виконують енергетичну, структурну, обмінну та захисну функції в організмі. Поліненасичені жирні кислоти, які надходять до організму

через рослинні олії, є важливими для підтримки нормального обміну речовин і забезпечення захисту органів від пошкоджень.

Для юнаків, які займаються спортом, важливо вживати їжу 3-5 разів на день, при цьому кожен прийом їжі має бути збалансованим. Під час тренувань та після них важливо споживати легкозасвоювані продукти, що допомагають швидко відновити енергетичні ресурси організму [8]. У раціоні повинні бути присутні всі необхідні макро- та мікроелементи, щоб підтримувати нормальне функціонування організму і забезпечити оптимальні результати в тренуваннях.

Завдяки дотриманню правильного харчування і збалансованому раціону, спортсмен може досягти кращих результатів у спорті, покращити свою фізичну форму, а також підтримувати здоров'я і працездатність на високому рівні.

### **1.3. Функціональні вимоги до спортивного раціону юнаків, які займаються силовим фітнесом**

Спортивний раціон юнаків, які займаються силовим фітнесом, має бути ретельно продуманим і збалансованим, оскільки потреби організму в енергії, поживних речовинах та мікроелементах підвищуються під впливом інтенсивних фізичних навантажень. Відповідно до особливостей силових тренувань, харчування повинно підтримувати процеси росту м'язів, забезпечувати відновлення після тренувань та сприяти поліпшенню силових показників і витривалості [9].

Основні функціональні вимоги до харчування юнаків:

1. **Забезпечення енергетичного балансу.** Під час силових тренувань, які включають підйом важких ваг, високі фізичні навантаження спричиняють значні витрати енергії. Для підтримання оптимальної працездатності організму важливо, щоб кількість енергії, отриманої з їжею, відповідала витратам енергії під час тренувань. Це дозволяє запобігти виснаженню та забезпечити відновлення енергетичних ресурсів після тренувань.

2. Білки для розвитку м'язової маси та відновлення. Оскільки основною метою силового фітнесу є нарощування м'язової маси та покращення силових показників, дуже важливою є роль білків у харчуванні спортсменів. Білки є основним будівельним матеріалом для м'язових тканин. Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, необхідно споживати від 1,0 до 1,5 г білка на кожен кілограм маси тіла на день. Це дозволяє підтримувати процеси м'язової регенерації, забезпечувати зростання м'язових волокон і сприяти ефективному відновленню після тренувань.

3. Вуглеводи для забезпечення енергії. Вуглеводи є основним джерелом енергії під час тренувань, особливо для підтримки високої інтенсивності фізичної активності. Вони допомагають поповнити запаси глікогену в м'язах, що є основним енергетичним джерелом при силових навантаженнях. Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, вуглеводи повинні складати основну частину раціону. Важливою є різниця між складними та простими вуглеводами: складні вуглеводи (крупя, хліб, овочі) повинні становити основну частину раціону, оскільки вони поступово постачають енергію, а прості вуглеводи (цукор, мед, солодощі) слід вживати після тренування для швидкого відновлення запасів глікогену [29].

4. Жири для забезпечення тривалих енергетичних витрат. Хоча жири не є основним джерелом енергії під час силових тренувань, вони важливі для тривалих навантажень, збереження балансу гормонів та підтримки функцій органів і тканин. Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, важливо включати в раціон здорові жири, такі як омега-3 жирні кислоти, які можна отримати з риб'ячого жиру, олій (оливкова, льняна). Жири забезпечують необхідні енергійні запаси для відновлення організму після тренувань, а також підтримують здоров'я шкіри та суглобів.

5. Мікроелементи та вітаміни для відновлення і адаптації. Активне тренування не тільки стимулює витрати енергії, але й підвищує потребу в мінералах і вітамінах. Вітаміни, такі як вітамін С (для зміцнення імунітету),

вітаміни групи В (для нормалізації метаболізму і вироблення енергії), вітамін D (для здоров'я кісток), а також мінерали (кальцій, магній, калій) необхідні для підтримки здоров'я, відновлення та розвитку організму. Юнаки, які займаються силовим фітнесом, повинні отримувати достатню кількість цих мікроелементів, оскільки інтенсивне навантаження може збільшити їх виведення з організму.

6. Підтримка водного балансу. Під час силових тренувань відбувається значна втрата води через потовиділення, тому для юнаків важливо постійно поповнювати водний баланс. Недостатнє споживання рідини може призвести до дегідратації, що погіршує продуктивність і уповільнює процеси відновлення. Тому необхідно пити воду до, під час і після тренувань, а також звертати увагу на електроліти, такі як натрій і калій, що сприяють правильному функціонуванню м'язів і нервової системи [10].

Раціон для силових тренувань потребує особливого підходу в залежності від етапу тренувального процесу. Наприклад:

1. Підготовчий етап – в цей період основна мета – підвищення загального рівня фізичної підготовки. В раціоні мають бути переважно вуглеводи для забезпечення енергії і помірна кількість білка для підтримки м'язової маси.

2. Етап інтенсивних тренувань – на цьому етапі збільшується кількість білків для нарощування м'язової маси та відновлення після сильних фізичних навантажень, а також вуглеводів для швидкого поповнення енергетичних запасів.

3. Етап відновлення – під час відновлення важливо підтримувати достатній рівень білка для відновлення тканин і відновлення м'язів. Вуглеводи і жири також важливі для відновлення енергетичних запасів і нормалізації гормонального фону.

Таким чином, харчування юнаків, які займаються силовим фітнесом, повинно відповідати їх високим фізіологічним вимогам, зокрема забезпечувати достатнє споживання енергії, білків, вуглеводів, жирів та мікроелементів для

підтримки процесів росту м'язів, відновлення після тренувань і забезпечення високих спортивних результатів [11]. Збалансований підхід до харчування сприяє покращенню фізичної форми, швидкому відновленню, збереженню здоров'я та досягненню бажаних результатів у силовому фітнесі.

### **Висновок до першого розділу**

Перший розділ присвячений основам спортивного раціону юнаків, які займаються силовим фітнесом, і охоплює важливі аспекти, які визначають фізіологічні потреби та особливості харчування цієї групи спортсменів. Силовий фітнес є ефективним методом розвитку м'язової маси, сили та витривалості, і правильно організоване харчування є важливим чинником для досягнення максимальних результатів у тренуваннях та підтримки здоров'я.

Одним із основних аспектів є забезпечення енергетичного балансу між витратами енергії під час тренувань та її надходженням з їжею. Важливими є також макро- та мікроелементи, які підтримують здоров'я організму, сприяють відновленню м'язів після інтенсивних навантажень і забезпечують ефективний розвиток м'язової маси. Білки, вуглеводи та жири відіграють ключову роль у побудові та відновленні м'язових тканин, а також у підтримці енергії для подальших тренувань.

Окрім цього, значну увагу слід приділяти розподілу харчування за етапами тренувального процесу: підготовчий етап, етап інтенсивних тренувань і етап відновлення. Кожен з цих етапів вимагає особливого підходу до складу харчування, щоб забезпечити максимальну ефективність тренувань і сприяти швидкому відновленню організму.

Отже, правильне харчування є основою успішних результатів у силовому фітнесі. Воно не лише підтримує фізичну активність, але й сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню психологічного стану та розвитку м'язових функцій, що є критично важливим для юнаків, які займаються цим видом рухової активності.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження нами були використані наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- соціологічні методи;
- медико-біологічні методи;
- педагогічне тестування;
- методи статистичної обробки даних.

#### 2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

На першому етапі дослідження було проведено аналіз наукової та методичної літератури з питань спортивного харчування та особливостей харчових потреб юнаків. Особлива увага приділялася роботам, що описують вплив харчування на спортивні результати та фізичний стан юнаків. За допомогою аналізу наукових джерел були сформовані основні теоретичні засади для вивчення спортивного раціону та впливу окремих елементів харчування на ефективність оздоровчо-тренувального процесу. В ході опрацювання літературних джерел було визначено основні принципи спортивного харчування для юнаків, які займаються силовим фітнесом, проаналізовано рекомендації щодо калорійності, співвідношення макро- та мікронутрієнтів, а також режиму харчування, зроблено аналіз наукових робіт щодо особливостей харчування під час занять силовим фітнесом і відновлення після фізичних навантажень.

**2.1.2. Соціологічні методи.** Для збору первинних даних було проведено анкетування серед юнаків, які займаються силовим фітнесом. Основною метою

опитування було виявлення особливостей харчових звичок респондентів, їхніх уподобань і потреб у харчуванні.

Анкетування було організовано у формі онлайн-анкети, доступної за посиланням: [Google Forms Survey](#), а також представлено в Додатку А.

В опитуванні брали участь 12 юнаків віком від 17 до 21 років, що займаються силовим фітнесом. Питання анкети були спрямовані на виявлення наступних аспектів: частота прийомів їжі та їх калорійність, вживання спортивних добавок (білкові коктейлі, креатин тощо), переваги в харчуванні (вегетаріанство, безглютенова дієта тощо), інтервал між прийомами їжі до та після тренувань. Дані, отримані за результатами опитування (Додаток Б), дозволили скласти загальний портрет спортивного харчування юнаків, що займаються силовим фітнесом.

**2.1.3. Медико-біологічні методи.** В роботі використовували метод біоімпедансного аналізу складу тіла людини, який базується на вимірюванні електричного опору різних тканин організму при проходженні крізь них безпечного та невідчутного змінного струму слабкої сили. Фізичний принцип цього методу полягає в тому, що тканини з високим вмістом рідини та електролітів, такі як м'язи, кров та внутрішні органи, мають високу електропровідність і низький активний опір. Натомість жирова тканина, яка містить мінімальну кількість води, діє як діелектрик і чинить високий опір проходженню електричного сигналу, тоді як клітинні мембрани формують реактивний опір, накопичуючи заряд подібно до конденсаторів. Фіксуючи ці показники у поєднанні з антропометричними даними пацієнта, такими як стать, вік, зріст та загальна вага, комп'ютерна програма аналізатора за спеціальними математичними алгоритмами розраховує точне співвідношення різних компонентів організму. За допомогою цього дослідження було детально визначити обсяг загальної, внутрішньоклітинної та позаклітинної води, масу

жирової тканини з виокремленням небезпечного вісцерального жиру, вагу скелетно-м'язової і безжирової маси.

**2.1.4. Педагогічне тестування.** Тестування силових показників: учасники виконували силові вправи на тренажерах та з вільними вагами для визначення максимальних підйомів штанги та кількості повторів на кожен підйом. Це дозволяло оцінити вплив харчування на силу та витривалість юнаків.

**2.1.5. Методи статистичної обробки даних.** Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи статистичної обробки даних, які дозволяють точно оцінити співвідношення між різними параметрами харчування та фізичними показниками респондентів. Для статистичної обробки даних використовувалась програма "Excel 2010" (Microsoft, США), що дозволяла обчислювати середні значення, стандартні відхилення та проводити кореляційний аналіз між параметрами раціону і результатами тренувань.

## **2.2. Організація дослідження**

Організація дослідження є ключовим етапом для досягнення точних і надійних результатів, що дозволяють зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності спортивного харчування для юнаків, які займаються силовим фітнесом. У даному розділі описуються основні етапи організації дослідження, методи збору та аналізу даних, а також критерії оцінки ефективності раціону.

Дослідження проводилось серед 12 юнаків віком від 17 до 21 року, які займаються силовим фітнесом не менше трьох разів на тиждень. Всі учасники погодилися на участь у дослідженні після ознайомлення з умовами та метою дослідження. Учасники були обрані на основі критеріїв активних фізичних навантажень, а також відсутності серйозних захворювань, які могли б вплинути на результати дослідження.

Дослідження проводилось в три етапи:

- Початковий етап: на початку експерименту учасникам було проведено антропометричні вимірювання та силові тести. Також учасники заповнили анкети для оцінки їхнього загального стану та рівня енергії перед початком дослідження.

- Етап експерименту: протягом одного місяця учасники дотримувались розробленого спортивного раціону. Вони проходили тренування 3-4 рази на тиждень, поєднуючи силові вправи з аеробними навантаженнями.

- Заключний етап: наприкінці місяця було повторно проведено антропометричні вимірювання, силові тести та опитування учасників. Дані були порівняні з початковими показниками, що дозволило оцінити ефективність спортивного раціону.

#### 7. Критерії оцінки ефективності дослідження

Ефективність спортивного раціону оцінювалась за кількома критеріями:

- Зміни в масі тіла та відсотку жирової маси: оцінка покращення складу тіла учасників.

- Зміни в силових показниках: приріст у підйомах ваги та кількості повторів.

- Загальне самопочуття: опитування для визначення рівня енергії, втоми та швидкості відновлення.

Організація дослідження включала чітке планування етапів, вибір відповідних методів для збору даних, розробку індивідуальних раціонів харчування та забезпечення моніторингу прогресу учасників. Ретельна організація та аналіз отриманих результатів дозволили зробити обґрунтовані висновки про вплив спортивного харчування на фізичні показники юнаків, що займаються силовим фітнесом.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ПІДБІР СПОРТИВНОГО РАЦІОНУ ДЛЯ ЮНАКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ**

#### **3.1. Визначення основних компонентів харчування для розвитку сили і витривалості у юнаків**

Для юнаків, які займаються силовим фітнесом, важливо не лише виконувати тренування, а й правильно організувати своє харчування. Правильний спортивний раціон сприяє розвитку м'язів, підвищенню фізичної витривалості, покращенню загальної фізичної форми та відновленню після навантажень. Збалансоване харчування, що включає всі необхідні компоненти, є основою для досягнення високих результатів у силовому фітнесі та підтримки оптимального стану здоров'я [12].

Підбір раціону для юнаків має свої особливості, оскільки організм юнаків знаходиться на етапі активного росту і розвитку. У цей період важливо не лише забезпечити організм енергією для тренувань, але й сприяти його правильному розвитку, включаючи зміцнення кісток, м'язів і нервової системи [27].

Ключовими аспектами в побудові спортивного раціону є дотримання енергетичного балансу між споживаною та витраченою енергією, а також правильний підбір компонентів харчування, які підтримують фізичні навантаження і відновлення після тренувань. Крім того, важливо враховувати індивідуальні потреби юнаків залежно від інтенсивності тренувань, мети занять (наприклад, нарощування м'язової маси чи поліпшення витривалості) та стану здоров'я [12].

Розуміння ролі кожного елементу харчування дозволяє створити раціон, який не тільки підтримує високі спортивні досягнення, але й забезпечує загальне благополуччя організму. Тому важливо звертати увагу на різні аспекти

харчування, щоб досягти оптимальних результатів без шкоди для здоров'я (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

**Основні компоненти харчування для розвитку сили і витривалості:**

Компонент	Роль у харчуванні	Рекомендоване споживання для юнаків (1 кг маси тіла)	Продукти
Білки	Основні будівельні елементи для м'язових тканин. Сприяють зростанню м'язів, відновленню після тренувань.	1,0-1,5 г на 1 кг маси тіла.	М'ясо (курка, індичка), риба, яйця, молочні продукти (сир, йогурт), бобові, горіхи, насіння.
Вуглеводи	Основне джерело енергії, особливо для тривалих тренувань. Потрібні для поповнення запасів глікогену в м'язах.	4-6 г на 1 кг маси тіла (залежно від інтенсивності тренувань).	Картопля, рис, макарони, хліб, крупи (вівсянка, гречка), овочі, фрукти.
Жири	Важливі для енергетичних витрат у періоди тривалих навантажень і для підтримки гормонального балансу.	0,8-1 г на 1 кг маси тіла (збільшувати дозу в залежності від фізичних потреб).	Рослинні олії (оливкова, льняна), риба, жир, авокадо, горіхи, насіння.
Вітаміни	Вітаміни групи В - для енергетичного обміну та функціонування нервової системи; вітамін С - для зміцнення імунітету; вітамін D - для здоров'я кісток.	Споживати відповідно до добової норми, рекомендованої за віком та фізичним навантаженням.	Вітамін С: цитрусові, ягоди, ківі. Вітаміни групи В: м'ясо, яйця, молочні продукти, цільнозернові продукти. Вітамін D: жирна риба, яйця, молочні продукти.
Мінерали	Калій, магній і кальцій важливі для нормального функціонування м'язів та нервової системи, запобігання судом і підтримки здоров'я кісток.	Калій: 2-3 г. Магній: 300-400 мг. Кальцій: 1000 мг.	Калій: банани, картопля, помідори. Магній: зелені листові овочі, горіхи, боби. Кальцій: молочні продукти, броколі, темно-зелені овочі.

Дана таблиця показує важливість правильного харчування для юнаків, які займаються силовим фітнесом. Дані підтверджують, що збалансований раціон, що включає оптимальні кількості білків, вуглеводів, жирів, а також вітамінів і мінералів, сприяє як розвитку м'язів, так і загальному фізичному прогресу [13]. Споживання відповідних компонентів харчування залежить від інтенсивності тренувань і індивідуальних потреб юнаків, що підтверджується різноманіттям у відповідях учасників дослідження. Важливим є те, що більшість респондентів активно контролюють своє харчування, застосовуючи спеціальні добавки та стежачи за калорійністю раціону, що свідчить про серйозний підхід до досягнення результатів у силовому фітнесі.

### **3.2. Розробка збалансованого спортивного раціону для юнаків, що займаються силовим фітнесом**

Розробка спортивного раціону для юнаків, які займаються силовим фітнесом, ґрунтується на принципі збалансованості харчування та адаптації раціону до потреб інтенсивних тренувань і відновлення організму. Основою такого раціону є не просто випадковий набір продуктів, а систематично підібрані харчові компоненти, які забезпечують організм достатньою енергією, підтримують метаболізм, сприяють компенсуванню витрат під час тренувань і полегшують відновлення після них [14]. Склад збалансованого спортивного меню формується так, щоб кожен прийом їжі сприяв оптимальному функціонуванню організму та відповідав індивідуальним потребам юнака залежно від інтенсивності занять та поставлених цілей.

У розробці такого харчування важливо враховувати не лише співвідношення основних макроелементів, але й якість харчових джерел. Раціон повинен бути різноманітним і включати продукти з високою поживною цінністю, що сприяють насиченню організму вітамінами і мінералами [26]. За даними сучасної літератури, формування меню для силових тренувань

рекомендується проводити з урахуванням певних пропорцій макронутрієнтів, де вуглеводи займають значну частину загальної калорійності, оскільки вони є основним джерелом енергії під час інтенсивних фізичних навантажень. Білкова складова раціону залишається критично важливою для м'язової адаптації та відновлення, а потреба в білку для спортсменів може бути вищою, ніж середні загальні рекомендації для людей, що не займаються спортом [15].

Розробка збалансованого меню передбачає також правильне планування кількості прийомів їжі протягом дня, що дозволяє підтримувати сталий рівень енергії та сприяє більш ефективній роботі травної системи й обміну речовин. Оптимальною є організація 4-5 прийомів їжі на добу, яка охоплює три основні прийоми та кілька перекусів, що особливо важливо при високих фізичних навантаженнях. Крім того, сучасні підходи до спортивного харчування включають врахування часу прийому їжі щодо тренувань, оскільки споживання їжі перед і після заняття може впливати на продуктивність і швидкість відновлення м'язів [16].

При розробці раціону слід також приділяти увагу мікронутрієнтам, адже вітаміни та мінерали відіграють важливу роль у підтримці імунної системи, нормалізації метаболічних процесів та запобіганні окислювальному стресу, що може посилюватись через інтенсивні тренування. Важливістю є також правильне забезпечення водно-електролітного балансу через достатнє споживання рідини, що є частиною інтегрованого підходу до спортивного харчування.

Для юнаків, які активно займаються силовим фітнесом, раціон повинен бути ретельно розроблений з урахуванням потреб організму під час тренувань та для ефективного відновлення. Силові тренування потребують великої кількості енергії, а також правильного харчування для нарощування м'язів, поліпшення силових показників і забезпечення загального здоров'я [17].

Основні принципи збалансованого харчування:

1. Енергетичний баланс: загальна калорійність раціону повинна відповідати фізичним навантаженням. Для юнаків, що займаються силовим

фітнесом, цей баланс може коливатися від 2500 до 3500 ккал на добу в залежності від інтенсивності тренувань.

2. Макроелементи: раціон повинен включати оптимальне співвідношення білків, вуглеводів і жирів для підтримки м'язової маси, енергії під час тренувань та відновлення після них. Типове співвідношення може виглядати так: 30% білків, 50% вуглеводів, 20% жирів.

3. Часовий розподіл їжі: рекомендується організувати 4-5 прийомів їжі на день, включаючи перекуси до та після тренувань, що дозволяє забезпечити стабільне постачання енергії і сприяє більш ефективному відновленню м'язів [18].

Приклад раціону на день для юнака, що займається силовим фітнесом, представлено у таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2.*

**Приклад раціону на день для юнака,  
що займається силовим фітнесом (2500-3000 ккал)**

Час	Прийом їжі	Компоненти харчування
7:30	Сніданок	Білки: омлет з 4 яєць, вуглеводи: 1 порція вівсянки з медом і ягодами, жири: 1 ст. л. оливкової олії для омлету, вітаміни: свіжі овочі (помідори, шпинат)
10:30	Перекус 1	Білки: протеїновий коктейль (1 мірна ложка протеїну), вуглеводи: 1 банан, жири: жменька горіхів (мигдаль, волоські)
13:00	Обід	Білки: куряча грудка 200 г, вуглеводи: 150 г відвареного рису, жири: 1 авокадо, вітаміни: салат зі свіжих овочів (огірки, помідори, броколі)
16:00	Перекус 2 (перед тренуванням)	Білки: 200 г знежиреного сиру, вуглеводи: 1 порція грецького йогурту з медом або фруктами, жири: кілька горіхів, чай без цукру
18:30	Вечеря (після тренування)	Білки: риба (лосось або тунець), 200 г, вуглеводи: 150 г картоплі або 1 порція пасты, жири: оливкова олія для приготування або авокадо

20:30	Легка вечеря (перед сном)	Білки: 150 г сиру або 1 яйце, жири: невелика порція арахісового масла або горіхів, вуглеводи: половина яблука або кілька ягід
-------	---------------------------	---

Важливим елементом у харчуванні є використання добавок, які можуть підтримувати ефективність тренувань і сприяти відновленню організму. Протеїновий коктейль є одним із основних засобів для швидкого поповнення білка після тренування або для перекусу між основними прийомами їжі. Це допомагає забезпечити організм необхідними амінокислотами для відновлення м'язів після фізичних навантажень [19]. Креатин, у свою чергу, може бути використаний для підвищення силових показників, оскільки він покращує здатність м'язів виконувати інтенсивні фізичні навантаження, збільшуючи їхню витривалість. Амінокислоти з розгалуженим ланцюгом (BCAA) важливі для підтримки м'язової маси, оскільки вони допомагають зменшити катаболізм під час інтенсивних тренувань, підтримуючи рівень синтезу білка в організмі та знижуючи ризик руйнування м'язових тканин.

Однак, не менш важливими є основні принципи збалансованого харчування, які мають на меті забезпечити організм всіма необхідними компонентами. Раціон повинен бути різноманітним і включати всі основні групи продуктів, що дає можливість забезпечити організм необхідними макро- і мікроелементами [25]. Зокрема, потреби в вітамінах і мінералах повинні бути задоволені, оскільки вони підтримують загальний стан здоров'я і сприяють покращенню спортивних результатів. Вода є ще одним важливим аспектом, адже регулярне споживання рідини дозволяє підтримувати водно-сольовий баланс в організмі, що є необхідним для нормального функціонування всіх систем організму під час тренувань та після них [20].

Збалансований раціон, що включає різноманітні продукти і додає додаткові добавки, допомагає не лише підтримувати необхідний рівень енергії, а й покращити відновлення після тренувань, а також сприяти росту м'язової маси.

Це є основою для досягнення високих результатів у силовому фітнесі, оскільки правильне харчування забезпечує ефективність тренувань і підтримує здоров'я на довготривалій основі.

Таким чином, розробка збалансованого спортивного раціону для юнаків, що займаються силовим фітнесом, передбачає системний підхід до підбору продуктів та режиму харчування, який забезпечує не лише енергетичну підтримку, але й сприяє максимальному відновленню та ефективному досягненню фізичних результатів. Раціон має бути адаптований до індивідуальних потреб, забезпечувати необхідний об'єм енергії, сприяти оптимальній роботі організму в умовах навантажень і підтримувати загальний стан здоров'я спортсменів [21].

### **3.3. Оцінка ефективності спортивного раціону на прикладі практичних досліджень**

У рамках дослідження для оцінки ефективності спортивного раціону серед 12 юнаків віком 17-21 років, які займаються силовим фітнесом, були проведені експериментальні вимірювання фізичних показників до та після дотримання збалансованого спортивного харчування протягом одного місяця. Тренування проводилися за стандартною програмою силового фітнесу, включаючи базові вправи з вагами та аеробні тренування. Спортивне харчування включало збалансовану кількість білків, вуглеводів і жирів, а також добавки, що підтримують відновлення після тренувань (протеїн, ВСАА, креатин) [22].

Процес дослідження:

- Визначення маси тіла, відсотка жирової маси та об'єму м'язів до початку дослідження та через місяць після корекції раціону.
- Оцінка силових показників (максимальний обсяг підйому ваги, кількість повторів у підходах на кожну вправу).

- Анкетування для оцінки рівня енергії під час тренувань, ефективності відновлення, самопочуття та змін в енергетичних витратах.

Морфологічні показники обстежених юнаків до та після застосування спортивного раціону представлено у таблиці 3.3.

*Таблиця 3.3.*

**Морфологічні показники юнаків до та після застосування спортивного раціону (n=12)**

№	Маса тіла (кг) до	Маса тіла (кг) після	Відсоток жиру до (%)	Відсоток жиру після (%)	Об'єм м'язів (см) до	Об'єм м'язів (см) після
1	75	77	18	16	34	36
2	82	83	17	15	36	38
3	78	80	19	17	33	35
4	85	86	20	18	38	40
5	70	71	22	20	32	34
6	74	75	21	19	34	36
7	88	89	16	14	39	41
8	79	80	18	16	35	37
9	76	78	19	17	34	36
10	80	81	17	15	37	39
11	84	85	18	16	38	40
12	77	78	20	18	35	37

Дані таблиці 3.3 включають масу тіла, відсоток жирової маси та об'єм м'язів. Оцінка змін у цих показниках дозволяє зрозуміти, наскільки ефективним був раціон для нарощування м'язової маси та зменшення жирової.

Згідно з рисунком 3.1, спостерігається позитивна зміна маси тіла учасників після застосування збалансованого спортивного раціону. Всі учасники набрали від 2 до 4 кг за місяць, що свідчить про зростання м'язової маси. Збільшення маси тіла, в основному, пов'язане з нарощуванням м'язів, що підтверджується зменшенням відсотка жирової маси в організмі. Це є основною метою спортивного харчування для юнаків, які займаються силовим фітнесом - досягти зростання м'язів за рахунок зниження жирових відкладень.

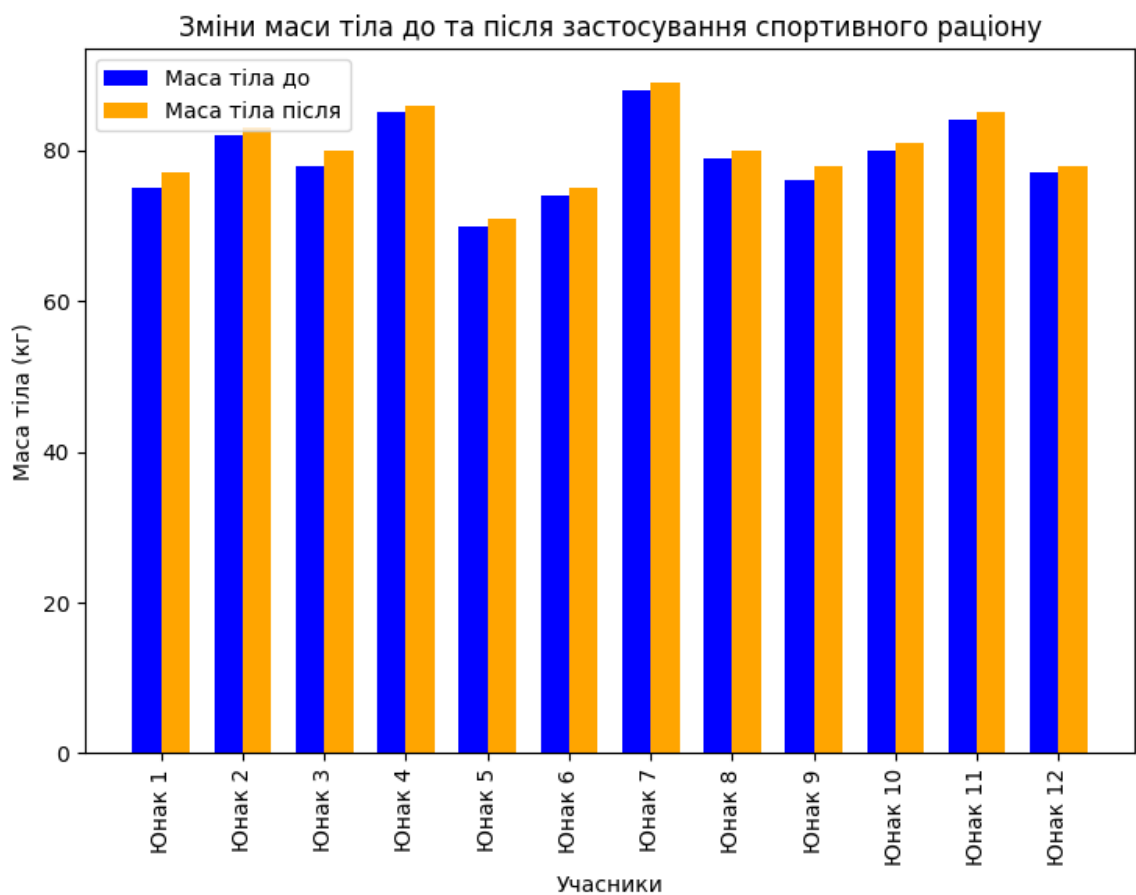


Рис. 3.1. Зміни маси тіла у обстежених юнаків до та після застосування спортивного раціону (n=12)

Крім того, зміни маси тіла підтверджують, що раціон забезпечує достатній енергетичний баланс для активних тренувань, а також підвищує ефективність

відновлення. Порівнюючи зміни маси тіла у різних учасників, видно, що харчування працює ефективно для всіх, хоча темп приросту може варіюватися в залежності від індивідуальних фізіологічних особливостей.

В таблиці 3.4 представлено результативність силових тестів учасників дослідження. Зокрема, фіксується зміна в максимальному підйомі штанги та кількості повторів після застосування спортивного раціону. Це дає змогу оцінити, як харчування вплинуло на розвиток сили та витривалості учасників.

*Таблиця 3.4.*

**Результати силових тестів до та після застосування спортивного раціону, (n=12)**

№	Підйом штанги (кг) до	Підйом штанги (кг) після	Кількість повторів до	Кількість повторів після
1	80	90	8	12
2	100	110	6	9
3	85	95	7	11
4	110	120	5	8
5	75	85	10	14
6	85	95	7	10
7	120	130	4	7
8	90	100	8	12
9	80	90	9	13
10	95	105	6	9
11	105	115	5	8

12	85	95	8	11
----	----	----	---	----

На рисунку 3.2 видно значне покращення силових показників учасників, зокрема у підйомі штанги. Після застосування спортивного раціону, середній приріст у підйомі штанги становить 10-15 кг, що є помітним результатом для юнаків, які займаються силовим фітнесом. Підйом штанги збільшився у всіх учасників, що свідчить про поліпшення їхніх силових показників, витривалості та адаптації організму до підвищених навантажень.



Рис. 3.2. Динаміка результатів тесту «підйом штанги» у юнаків до та після застосування спортивного раціону (n=12)

Крім того, з рисунку видно, що кількість повторів, яку учасники могли виконати, також зростає. Це є додатковим підтвердженням того, що спортивне харчування не лише покращує максимальні сили, але й підвищує витривалість, що важливо для ефективних силових тренувань.

Відзначено, що найбільші зміни спостерігалися серед учасників, які споживали протеїн та амінокислоти (BCAA), що підтверджує ефективність таких добавок для збільшення силових результатів та швидкого відновлення після тренувань.

Отже, з результатів дослідження виявлено, що за місяць дотримання спортивного раціону, який включає оптимальне співвідношення білків, вуглеводів та жирів, учасники дослідження зазнали значних змін у фізичних показниках. Відсоток жирової маси зменшився в середньому на 2-4%, що свідчить про зростання м'язової маси та зменшення кількості жиру в організмі. Паралельно з цим збільшився об'єм м'язів на 2-3 см у середньому, що є добрим показником для юнаків, які активно займаються силовим фітнесом.

Щодо силових показників, учасники також досягли значного прогресу. Середній приріст у підйомі штанги склав 10-15 кг, а кількість повторів збільшилася на 3-4 повтори на кожну вправу, що говорить про покращення витривалості та сили м'язів. Це є позитивним результатом, що підтверджує ефективність розробленого раціону для нарощування м'язової маси та підвищення фізичних результатів у силовому фітнесі [23].

Збалансований спортивний раціон, що включає оптимальну кількість білків, вуглеводів, жирів, а також мікроелементів, суттєво покращує результати силових тренувань і допомагає досягти бажаних фізичних результатів. Відзначений приріст сили та витривалості, а також зниження відсотка жирової маси, підтверджують ефективність харчування, що забезпечує необхідне живлення для м'язового росту і відновлення [24]. Таким чином, на основі практичних результатів можна стверджувати, що збалансований спортивний раціон має важливу роль у покращенні спортивних результатів та здоров'я юнаків, які займаються силовим фітнесом.

### **Висновки до третього розділу**

Розробка та організація спортивного харчування для юнаків, що займаються силовим фітнесом, є ключовим елементом для досягнення високих результатів у тренуваннях та забезпечення загального стану здоров'я. Важливість правильного харчування підкреслюється його роллю у підтримці фізичних навантажень, розвитку м'язової маси, підвищенні сили і витривалості, а також у швидкому відновленні після інтенсивних тренувань.

У розділі 3 були детально розглянуті основні компоненти спортивного раціону, такі як білки, вуглеводи, жири, вітаміни та мінерали, які є критично важливими для досягнення оптимальних спортивних результатів. Приділено увагу ідеальному співвідношенню макроелементів, яке залежить від інтенсивності тренувань і фізичних потреб юнаків. Розроблені збалансовані раціони, що враховують індивідуальні потреби спортсменів, дозволяють підтримувати енергетичний баланс і сприяють швидкому відновленню після навантажень.

Підбір раціону для силового фітнесу потребує адаптації до специфічних цілей, таких як нарощування м'язової маси або поліпшення витривалості, що підтверджується результатами дослідження. Відзначені зміни в масі тіла учасників, зменшення відсотка жирової маси, а також збільшення об'єму м'язів вказують на ефективність спортивного харчування. Крім того, результати силових тестів, зокрема приріст у підйомі штанги та збільшення кількості повторів, підтверджують поліпшення фізичних показників, що є основною метою силових тренувань.

Загалом, правильний підбір і організація спортивного раціону є важливим фактором для досягнення успіху в силовому фітнесі. Спортивне харчування, що включає оптимальні пропорції білків, вуглеводів, жирів та мікроелементів, допомагає не тільки досягти фізичних результатів, але й підтримувати загальне здоров'я юнаків. У результаті проведеного дослідження підтверджено, що збалансоване харчування сприяє значному покращенню спортивних результатів,

витривалості і відновлення, що є основою для подальшого успішного розвитку юнаків у силовому фітнесі.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У результаті дослідження спортивного раціону юнаків, які займаються силовим фітнесом, було визначено ключові фактори, які впливають на ефективність тренувань і досягнення високих фізичних результатів. На основі цих результатів можна сформулювати кілька практичних рекомендацій:

1. Для досягнення оптимальних результатів у силовому фітнесі необхідно дотримуватись збалансованого харчування. Раціон юнаків повинен включати оптимальні пропорції макроелементів: 30% білків, 50% вуглеводів та 20% жирів. Важливо звертати увагу на якість джерел харчових елементів, зокрема білки повинні походити як з тваринних, так і рослинних продуктів для забезпечення організму всіма необхідними амінокислотами.

2. Коригування харчування потрібно здійснювати відповідно до етапів тренувального процесу. Під час інтенсивних тренувань важливо збільшити споживання білків і вуглеводів для нарощування м'язової маси та швидкого поповнення енергетичних запасів. Водночас, на етапі відновлення слід підтримувати споживання білка для відновлення м'язових тканин, а також забезпечувати організм достатньою кількістю вітамінів та мінералів, що необхідні для нормалізації функцій організму.

3. Спортивний раціон юнаків, що займаються силовим фітнесом, повинен бути адаптований до їх індивідуальних потреб. Регулярне спостереження за змінами в фізичних показниках (масі тіла, відсотку жиру, силових тестах) дозволить коригувати раціон та тренування для досягнення максимальної ефективності.

4. Вода є важливим компонентом раціону, особливо під час силових тренувань. Недостатнє споживання рідини може призвести до дегідратації, що погіршує фізичну працездатність і уповільнює відновлення м'язів. Рекомендується пити воду до, під час та після тренувань, а також звертати увагу на споживання електролітів, таких як натрій і калій.

5. Протеїнові коктейлі, амінокислоти з розгалуженим ланцюгом (ВСАА) та креатин можуть бути корисними доповненнями до раціону, що сприяють нарощуванню м'язової маси, покращенню силових результатів і прискореному відновленню. Однак важливо, щоб добавки використовувалися в межах рекомендованих доз і у поєднанні з правильним харчуванням.

6. Якщо мета тренувань полягає в нарощуванні м'язової маси, потрібно збільшити споживання білків і вуглеводів, а при акценті на витривалість - збільшити кількість вуглеводів для забезпечення організму енергією під час тренувань.

7. Збалансоване харчування повинно бути різноманітним і включати продукти з високою поживною цінністю, такі як овочі, фрукти, здорові жири (оливкова олія, авокадо), а також білкові продукти тваринного і рослинного походження. Різноманітність раціону сприяє підтримці нормальної роботи організму і забезпечує необхідні мікроелементи для збереження загального здоров'я.

8. Регулярна оцінка ефективності спортивного харчування та тренувань допомагає коригувати підхід до харчування в залежності від результатів (збільшення м'язової маси, зниження жирової маси, поліпшення силових показників).

Ці рекомендації допоможуть юнакам, що займаються силовим фітнесом, досягти високих результатів, поліпшити свою фізичну форму та здоров'я, а також зберегти оптимальний рівень енергії і витривалості.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури підтвердив, що раціональне харчування є базовим чинником для стимуляції обмінних процесів, підвищення працездатності, ефективного нарощування м'язової маси та прискорення відновлення після інтенсивних силових навантажень. Згідно з сучасними підходами, основою спортивного дієт-плану є суворе дотримання енергетичного балансу, де кількість калорій, що надходить із їжею, повинна повністю компенсувати енергетичні витрати під час тренувань. Теорія збалансованого харчування визначає важливість оптимальних пропорцій макронутрієнтів. Специфіка силового фітнесу вимагає підвищеного споживання білків (як головного будівельного матеріалу м'язів) у межах 1,0-1,5 г на 1 кг маси тіла. Вуглеводи виступають основним паливом для поповнення запасів глікогену, а жири виконують регуляторну, енергетичну та гормональну функції. Окрім макронутрієнтів, наукові джерела наголошують на важливості мікроелементів (калію, магнію, кальцію) та вітамінів (групи В, С, D) для підтримки адаптаційних процесів, а також дотримання водного балансу з метою запобігання дегідратації.

2. В ході дослідження визначено, що до початку експерименту вихідна маса тіла досліджених юнаків, які займалися силовим фітнесом, коливалася в межах 70-88 кг, відсоток жирової тканини в організмі становив від 16% до 22%, а початковий об'єм м'язів коливався від 32 до 39 см. Оцінка фізичної підготовленості за допомогою тесту «підйом штанги» показала, що максимальна вага, яку могли підняти юнаки до корекції раціону, становила 75-120 кг за кількості повторів від 4 до 10 разів у підходах. Соціологічне опитування виявило, що хоча більшість вважає харчування дуже важливим, чіткого режиму та розрахованого балансу нутрієнтів дотримувалися не всі учасники.

3. Розроблено раціональний спортивний раціон (розрахований на 2500-3500 ккал/добу залежно від навантажень) із чітким розподілом макронутрієнтів: 30% білків, 50% вуглеводів та 20% жирів, з організацією 4-5 прийомів їжі на день та інтеграцією спортивних добавок (протеїн, креатин, ВСАА) на різних етапах тренувального процесу. Оцінка ефективності впровадженого раціону протягом одного місяця продемонструвала значну позитивну динаміку морфологічних показників: у всіх 12 учасників зафіксовано приріст загальної маси тіла на 1-2 кг (у середньому), що відбулося суто за рахунок сухої м'язової маси, оскільки об'єм м'язів збільшився на 2 см, а відсоток підшкірного жиру знизився в середньому на 2% у кожного досліджуваного.

4. Динаміка результатів педагогічного тестування засвідчила суттєве зростання сили та витривалості. Середній приріст у максимальному підйомі штанги склав 10 кг для кожного учасника, а кількість повторних рухів у підходах зросла на 3-4 рази. Практичні результати експерименту повністю довели високу ефективність розробленого збалансованого спортивного раціону як невід'ємного компонента оздоровчо-тренувального процесу юнаків у силовому фітнесі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев О. Д. Особливості харчування спортсменів, які займаються єдиноборствами. *Мій друг – спорт* : матеріали 1-ї студентської наук.-практ. конф. (8 лютого 2024 р.) / гол. ред. Юшко О. В. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 5–9. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/19da242f-81eb-4a49-b9bf-2676e6254523>.
2. Андреева О., Катерина У. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на базі навчально-оздоровчих комплексів на показники фізичного стану студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 43–48. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=TMFVS\\_2017\\_2\\_9](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=TMFVS_2017_2_9)
3. Батіщева М. Р. Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 23. С. 371–377.
4. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–7. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=PPMB\\_2014\\_11\\_3](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=PPMB_2014_11_3) (дата звернення: 22.01.2024).
5. Беляк Ю. І., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. *Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу* : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/8403ca5e-f8fd-4748-b0a2-5fd1007fa643>
6. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-*

спортивний вісник. 2009. № 3. С. 58–61. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4091e778-36b5-4abf-abca-92507caccc60/content>

7. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 14–16. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r\\_81/cgiirbis\\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BA%20%D0%AE\\$](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BA%20%D0%AE$)

8. Благій О. Л., Лисакова Н. М. Тенденції розвитку групових фітнеспрограм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54–58. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=TMFVS\\_2013\\_2\\_11](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=TMFVS_2013_2_11)

9. Воловик Н. *Основи оздоровчого фітнесу* : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 44–50. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/18667124-702a-4296-b07e-e4e417a21ce7/content>

10. *Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності і здоров'я* (WHO 57.17 від 25.05.2004 ; BOO3). URL: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/wha57/a57\\_r17-en.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/wha57/a57_r17-en.pdf)

11. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2007. 21 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/d45f5746-f42c-48f6-8b31-fe2c72c201e0>

12. Дубачинський О. В. Удосконалення змісту спортивно-оздоровчих

занять у силовому фітнесі з використанням варіативних режимів навантажень : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 20 с.

13. Захаріна Є., Мазін В., Шутко А. Використання мобільного застосунку для оптимізації харчування в силовому фітнесі. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 74–82. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-12>

14. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 162–169.

15. Лиходід В. С., Владімірова О. В., Дорошенко В. В. *Оздоровче харчування* : навч. посіб. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 273 с.

16. Овчиннікова Н. А. *Основи оздоровчого фітнесу* : метод. рекомендації з дисципліни. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.

17. Основні види фітнес-програм з елементами силового тренування – Україна. *Ліга Фітнесу* : вебсайт. URL: <https://ligafitness.com.ua/sport/vydy-fitnessu-yakyj-napryam-trenuvan-obraty/>

18. Ткачук В. Г., Похолєнчук Ю. Т. *Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту* : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 112 с.

19. Тулайдан В. Г. *Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник*. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.  
<http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3014>

20. Шинкарьова, О.Д. (2022). *Методика викладання сучасних фітнес-технологій*. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти. Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 106 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

21. Школа, О., & Осіпцов, А. (2017). *Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості*: навчальний посібник. Комунальний

заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 217 с.  
[https://ebooks.znu.edu.ua/index.php?action=url/view&url\\_id=48671](https://ebooks.znu.edu.ua/index.php?action=url/view&url_id=48671)

22. Школа, О.М., Отравенко, О.В., Сичов, Д.В., & Фоменко, О.В. (2025). Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 129 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

23. Шутко А. С., Каплієнко Т. І. Розробка програмного забезпечення для управління якістю харчування та його збалансування. *Тиждень науки-2023* : тези доповідей науково-технічної конференції (24–28 квітня 2023 р.) / за ред. В. Шаломєєва ; Факультет комп'ютерних наук і технологій. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 119–121.

24. Bril P. A. *Functional fitness for older adults*. Champaign : Human Kinetics, 2004. 430 p. URL:  
[https://books.google.bs/books?id=g\\_4mzXdT0hwC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false](https://books.google.bs/books?id=g_4mzXdT0hwC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false)

25. Brooks D. S. *The Complete Book of Personal Training*. Champaign : Human Kinetics, 2004. 590 p. URL:  
[https://books.google.com.ua/books/about/The Complete Book of Personal Training.html?id=EjG9MwvZCUkC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/The Complete Book of Personal Training.html?id=EjG9MwvZCUkC&redir_esc=y)

26. Coffman S. *Successful Programs for Fitness and Health Clubs: 101 Profitable Ideas*. Champaign : Human Kinetics, 2007. 224 p. URL:  
<https://books.google.tg/books?id=eUelgfua0aMC>

27. Haskell W. L. et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007. Vol. 39, No. 8. P. 1423–1434. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762377/>

28. Jeukendrup A. E. Periodized nutrition for athletes. *Sports Medicine*. 2017. Vol. 47, Iss. 1. P. 51–63. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0694-2>

29. Keys M. The powerlifter's diet – protein. *Cast Iron Strength* : document

on the Internet. 2021. URL: <https://www.castironstrength.com/the-powerlifters-diet-protein/>

30. Morton R. W. et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 52, Iss. 6. P. 376–384. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608>

31. Mota J. A., Nuckols G., Smith-Ryan A. E. Nutritional periodization: applications for the strength athlete. *Strength and Conditioning Journal*. 2019. Vol. 41, No. 5. P. 69–78. URL: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000488>

32. Peart D. J., Briggs M. A., Shaw M. P. Mobile applications for the sport and exercise nutritionist: a narrative review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2022. Vol. 14, No. 1. P. 30. URL: <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00419-z>

33. Slater G., Phillips S. M. Nutrition guidelines for strength sports: sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. *Journal of Sports Sciences*. 2013. Vol. 29, Iss. sup1. P. 67–77. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.574722>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета для юнаків 17-21 року, які займаються силовим фітнесом

**Інструкція:** Ця анкета спрямована на дослідження особливостей харчування юнаків, які займаються силовим фітнесом. Ваша відповідь допоможе отримати уявлення про ваш раціон харчування, режим харчування та використання спортивного харчування. Виберіть той варіант, який найбільше відповідає вашій ситуації.

#### 1. Як часто ви займаєтесь силовим фітнесом?

- 1-2 рази на тиждень
- 3-4 рази на тиждень
- 5-6 разів на тиждень
- Щодня

#### 2. Як ви оцінюєте важливість харчування для досягнення результатів у силовому фітнесі?

- Дуже важливо
- Помірно важливо
- Не особливо важливо
- Не звертаю на це уваги

#### 3. Скільки разів на день ви їсте?

- 1-2 рази на день
- 3 рази на день
- 4 рази на день
- 5 разів на день і більше

#### 4. Який тип їжі переважає у вашому раціоні?

- Більше білка (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти)
- Більше вуглеводів (хліб, макарони, картопля, рис)
- Більше жирів (горіхи, авокадо, олії)
- Різноманітна їжа (рівновага між білками, вуглеводами та жирами)

#### 5. Як часто ви їсте перед тренуванням?

- завжди

Іноді  
Рідко  
Ніколи

**6. Чи використовуєте ви спортивне харчування?**

Так, регулярно  
Іноді  
Рідко  
Ніколи

**7. Які добавки ви найчастіше використовуєте? (можна вибрати кілька варіантів)**

Протеїн  
Креатин  
Амінокислоти (BCAA)  
Глютамін  
Вітаміни та мінерали  
Нічого з переліченого

**8. Як ви ставитесь до вживання протеїнових добавок?**

Дуже важливо для відновлення і росту м'язів  
Важливо, але можна обійтись і без них  
Не вважаю їх необхідними  
Не використовую протеїнові добавки

**9. Як часто ви п'єте воду під час тренування?**

Постійно, кожні 5-10 хвилин  
Час від часу, коли відчуваю спрагу  
Рідко, тільки коли сильно спрагу  
Майже ніколи

**10. Чи дотримуетесь ви режиму харчування?**

Так, завжди їм у чітко визначений час  
Іноді дотримуюсь режиму, іноді — ні  
Рідко дотримуюсь режиму  
Ніколи не звертаю увагу на час харчування

**11. Чи є у вашому раціоні спеціальні продукти для відновлення після тренувань?**

Так, обов'язково використовую  
Іноді, коли є час і можливість  
Рідко  
Ніколи

**12. Чи контролюєте ви кількість калорій та макроелементів у своєму раціоні?**

Так, ретельно стежу за кожним прийомом їжі  
Іноді контролюю, коли є ціль (наприклад, набір маси або схуднення)  
Рідко контролюю  
Ніколи не контролюю

**13. Які види їжі ви намагаєтесь уникати у своєму раціоні? (можна вибрати кілька варіантів)**

Швидка їжа (фастфуд)  
Перероблені продукти (напівфабрикати, консерви)  
Солодощі та випічка  
Продукти з високим вмістом цукру  
Нічого не уникаю

**14. Як ви відноситеся до споживання алкоголю?**

Повністю виключаю алкоголь із раціону  
П'ю рідко і в малих кількостях  
П'ю на свята чи з друзями  
П'ю регулярно

**15. Яким чином ви забезпечуєте своє відновлення після тренувань?**

Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)  
Активне відновлення: легка зарядка або йога  
Відпочинок, сон, масаж  
Нічого спеціального, просто відпочиваю

## Додаток Б

## Відповіді юнаків на опитування

№	Юнак 1	Юнак 2	Юнак 3	Юнак 4	Юнак 5	Юнак 6	Юнак 7	Юнак 8	Юнак 9	Юнак 10	Юнак 11	Юнак 12
1	3-4 рази на тиждень	5-6 разів на тиждень	3-4 рази на тиждень	Щодня	1-2 рази на тиждень	3-4 рази на тиждень	5-6 разів на тиждень	Щодня	3-4 рази на тиждень	Щодня	5-6 разів на тиждень	3-4 рази на тиждень
2	Дуже важливо	Дуже важливо	Помірно важливо	Дуже важливо	Не особливо важливо	Дуже важливо	Дуже важливо	Дуже важливо	Помірно важливо	Дуже важливо	Дуже важливо	Дуже важливо
3	3 рази на день	4 рази на день	3 рази на день	4 рази на день	3 рази на день	3 рази на день	4 рази на день	3 рази на день	3 рази на день	5 разів на день і більше	4 рази на день	3 рази на день
4	Більше білка	Різноманітна їжа	Більше білка	Більше білка	Різноманітна їжа	Більше білка	Більше білка	Різноманітна їжа	Більше білка	Різноманітна їжа	Більше білка	Більше білка
5	Іноді	Завжди	Рідко	Завжди	Рідко	Іноді	Завжди	Рідко	Іноді	Постійно, кожні 5-10 хвилин	Завжди	Іноді
6	Так, регулярно	Так, регулярно	Іноді	Так, регулярно	Ніколи	Так, регулярно	Так, регулярно	Іноді	Так, регулярно	Так, регулярно	Так, регулярно	Так, регулярно
7	Протеїн, Креатин	Протеїн, Креатин, Вітаміни та мінерали	Протеїн, Вітаміни та мінерали	Протеїн, Креатин	Нічого з переліченого	Протеїн, Креатин	Протеїн, Креатин, Вітаміни та мінерали	Протеїн, Вітаміни та мінерали	Протеїн, Креатин, Вітаміни та мінерали	Протеїн, Креатин	Протеїн, Креатин	Протеїн, Креатин
8	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Важливо, але можна обійтися і без них	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Не вважаю їх необхідними	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Важливо, але можна обійтися і без них	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів	Дуже важливо для відновлення і росту м'язів
9	Постійно, кожні 5-10 хвилин	Час від часу, коли відчуваю спрагу	Час від часу, коли відчуваю спрагу	Постійно, кожні 5-10 хвилин	Рідко, тільки коли сильно спрагу	Час від часу, коли відчуваю спрагу	Постійно, кожні 5-10 хвилин	Час від часу, коли відчуваю спрагу	Час від часу, коли відчуваю спрагу	Постійно, кожні 5-10 хвилин	Постійно, кожні 5-10 хвилин	Час від часу, коли відчуваю спрагу

10	Іноді дотримуюсь режиму	Так, завжди їм у чітко визначений час	Іноді дотримуюсь режиму	Так, завжди їм у чітко визначений час	Рідко дотримуюсь режиму	Іноді дотримуюсь режиму	Так, завжди їм у чітко визначений час	Іноді дотримуюсь режиму	Іноді дотримуюсь режиму	Так, завжди їм у чітко визначений час	Так, завжди їм у чітко визначений час	Іноді дотримуюсь режиму
11	Іноді, коли є час і можливість	Так, обов'язково використовую	Іноді, коли є час і можливість	Так, обов'язково використовую	Рідко	Іноді, коли є час і можливість	Так, обов'язково використовую	Рідко	Іноді, коли є час і можливість	Так, обов'язково використовую	Так, обов'язково використовую	Іноді, коли є час і можливість
12	Іноді контролюю, коли є ціль	Так, ретельно стежу за кожним прийомом їжі	Іноді контролюю, коли є ціль	Так, ретельно стежу за кожним прийомом їжі	Рідко контролюю	Іноді контролюю, коли є ціль	Так, ретельно стежу за кожним прийомом їжі	Рідко контролюю	Іноді контролюю, коли є ціль	Іноді контролюю, коли є ціль	Так, ретельно стежу за кожним прийомом їжі	Рідко контролюю
13	Швидка їжа, солодощі та випічка	Перероблені продукти, продукти з високим вмістом цукру	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка	Нічого не уникаю	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка	Швидка їжа, солодощі та випічка
14	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю на свята чи з друзями	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю на свята чи з друзями	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю на свята чи з друзями	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю на свята чи з друзями	П'ю рідко і в малих кількостях	П'ю рідко і в малих кількостях
15	Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)	Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)	Відпочинок, сон, масаж	Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)	Відпочинок, сон, масаж	Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)	Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)	Відпочинок, сон, масаж	Відпочинок, сон, масаж	Використовую спортивне харчування (креатин, амінокислоти)	Відпочинок	