

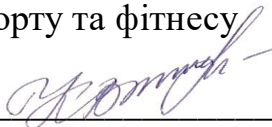
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Максимук Владислав Романович  
студент групи ФРБ-1-22-4,0д

**ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО  
ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ**

кваліфікаційна 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,  
доц. кафедри спорту та  
фітнесу  
Смоляр Ірина Іванівна

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ .....	6
1.1. Поняття та види харчової поведінки осіб, які займаються силовим фітнесом.....	6
1.2. Енергетичні та пластичні потреби організму під час силових навантажень .....	8
1.3. Чинники формування харчових звичок у спортивній діяльності .....	11
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	14
2.1. Методи дослідження харчової поведінки та фізичної підготовленості чоловіків, які займаються силовим фітнесом .....	14
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	14
2.1.2. Соціологічні дослідження (анкетування) та аналіз харчових щоденників .....	15
2.1.3. Методи математичної статистики .....	17
2.2. Організація збору даних та етапи дослідження .....	17
Висновки до розділу 2.....	19
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ .....	20
3.1. Характеристика режиму харчування та раціону досліджуваних чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом... ..	20
3.2. Зв'язок між харчовими звичками та тренувальними результатами .....	24
3.3. Типові помилки у харчуванні чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.....	26
Висновки до розділу 3.....	28
ВИСНОВКИ .....	29
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	32
Програма нутриційної підтримки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом .....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	34
ДОДАТКИ .....	39

## ВСТУП

**Актуальність.** Силовий фітнес посідає провідне місце серед оздоровчих та тренувальних практик сучасності, а постійне зростання кількості людей, залучених до систематичних силових тренувань, формує запит на науково обґрунтовані підходи до організації тренувального процесу та харчової поведінки осіб, які регулярно тренуються з обтяженнями. Харчування належить до найважливіших чинників досягнення тренувальних цілей, оскільки від якості та режиму споживання їжі залежить ефективність відновлення організму після навантажень, розвиток м'язової тканини та загальний стан здоров'я. Водночас, сучасні дослідження виявляють неоднозначність харчових практик серед людей, які займаються силовим фітнесом, адже надмірна увага до калорійності й невиправдані обмеження так само як і безсистемне харчування, можуть знижувати тренувальну продуктивність, порушувати метаболізм і погіршувати психологічне самопочуття.

Проблематика харчування осіб, залучених до силового тренування, відображена як у зарубіжних, так і у вітчизняних дослідженнях. У роботах А. Арагона та Б. Шонфелда, Дж. Антоніо та К. Керксік розглядаються рекомендації щодо споживання білка, часу прийомів їжі та безпечності високобілкових дієт для підтримання м'язового росту і тренувальної продуктивності [1; 2; 3]. В роботах вітчизняних науковців А. Мельникова, В. Шинкарука та Р. Яковлева показано значення спортивного харчування і збалансованого раціону для фізичного розвитку, підготовленості та відновлення спортсменів після навантажень [4]. Поряд із цим В. Пастухова та В. Завірюха описують поширені розлади харчової поведінки серед осіб, які займаються фітнесом, а Л. Дідковська та О. Балагурак аналізують нервову орторексію як новий тип розладу, пов'язаний із надмірною зосередженістю на «здоровому харчуванні» [5; 6].

Таким чином, вивчення харчової поведінки осіб, що займаються силовим фітнесом, зокрема чоловіків першого зрілого віку, дозволяє виявити

закономірності формування їх харчових звичок, встановити зв'язок між особливостями раціону та тренувальними результатами, а також окреслити підгрунття для профілактики харчових розладів і підвищення ефективності тренувань.

**Мета дослідження** – визначити особливості харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом та встановити зв'язок між параметрами їхнього раціону і результативністю тренувального процесу.

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати стан наукової проблеми щодо типів харчової поведінки та нутриційних потреб чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом при силових навантаженнях.

2. Дослідити фактичний стан та структуру харчування чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом, порівнявши їх із рекомендованими нормами.

3. Виявити взаємозв'язок між показниками нутриційного статусу (споживання білка, калорійність, режим) та силовою продуктивністю чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

4. Визначити типові порушення харчової поведінки у досліджуваній групі та обґрунтувати рекомендації щодо їх попередження.

**Об'єкт дослідження** – харчова поведінка чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

**Предмет дослідження** – особливості режиму харчування, структура раціону та зв'язок харчових звичок з тренувальними результатами у чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; анкетування; аналіз харчових щоденників; педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (34 джерел). Робота викладена на 33

сторінках основного тексту, містить 3 таблиці, 5 рисунків, практичні рекомендації та додатки. Список використаних джерел містить 34 найменування.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

## **1.1. Поняття та види харчової поведінки осіб, які займаються силовим фітнесом**

Харчова поведінка є однією з фундаментальних форм поведінки людини, що охоплює не лише фізіологічний акт споживання їжі, а й ставлення до неї, усвідомлені та неусвідомлені звички, емоційні реакції і соціальні практики, пов'язані з харчуванням. У сучасній літературі це поняття розглядається на перетині фізіології, психології, соціології та медицини, що відображає його складну та багатогранну природу.

У вітчизняній науці харчову поведінку визначають як стійку систему індивідуальних реакцій, настанов і дій щодо вибору, приготування та споживання їжі, яка формується під впливом біологічних потреб організму, психологічних особливостей особистості та соціального оточення. Зарубіжні дослідники, зокрема Т. ван Стрієн та інші, розглядають харчову поведінку через три виміри – когнітивний (думки і переконання щодо їжі), емоційний (вживання їжі у відповідь на різні стани) та поведінковий (фактичні харчові дії) [6].

У спортивній практиці харчова поведінка набуває особливого значення, оскільки безпосередньо впливає на результативність тренувального процесу та відновлення організму.

Серед найбільш поширених класифікацій харчової поведінки в науковій спільноті значного визнання набула модель, в якій виокремлюється три основні типи – емоціогенний, зовнішній та обмежувальний. Ця класифікація реалізована у голландському опитувальнику харчової поведінки (DEBQ) й широко використовується у дослідженнях серед спортивних спільнот [6]. Кожен із виокремлених типів характеризується власними механізмами виникнення та наслідками для організму й тренувальних результатів.

Емоціогенна харчова поведінка пов'язана з тенденцією вживати їжу у відповідь на негативні емоційні стани – тривогу, стрес, нудьгу, пригніченість. У чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом, цей тип поведінки може виявлятися у вигляді так званих «зривів» під час суворого передзмагального раціону або у стресові тренувальні періоди, коли організм потребує підвищеного калорійного покриття. Емоціогенне харчування знижує ефективність планування раціону та є однією з причин нестабільності харчової поведінки у тренуваних осіб.

Зовнішня харчова поведінка виявляється у схильності споживати їжу під впливом зовнішніх стимулів – запаху, вигляду їжі, окремої ситуації або соціального оточення, незалежно від реального відчуття голоду. У сфері фітнесу цей тип харчової поведінки набирає специфічних форм – надмірного споживання харчових добавок під впливом рекламних матеріалів або порад у соціальних мережах, а також нераціонального харчування поза домом. Сучасні дослідження показують, що зовнішні стимули, зокрема контент соціальних мереж, стають одним із важливих чинників відхилень від раціонального режиму харчування, що впливає на вибір дієт, добавок і щоденних харчових практик [8].

Обмежувальна харчова поведінка має вигляд усвідомленого і жорсткого контролю над кількістю та якістю споживаної їжі. У силовому фітнесі вона часто проявляється у формі суворох дієт зі значним обмеженням калорійності або вуглеводів. Хоча обмеження споживання їжі може бути доцільним у певні тренувальні цикли, існує ризик виникнення дефіциту мікроелементів, зниження загальної продуктивності та виникнення тривожних розладів у поведінці осіб, які займаються силовим фітнесом.

У спортивній науці виокремлюють також раціональну харчову поведінку як норму, що відповідає фізіологічним потребам організму та сприяє досягненню тренувальних цілей. Раціональна поведінка передбачає збалансований раціон, регулярний режим харчування, достатнє споживання нутрієнтів і гнучкість у виборі продуктів.

У дослідженнях харчової поведінки окремої уваги заслуговує феномен орторексії – патологічного прагнення до «правильного» харчування, яке набуло поширення саме у середовищі фітнесу та бодібілдингу. Цей тип поведінки проявляється у нав'язливому контролі якості їжі, що може призводити до соціальної ізоляції та порушень у харчуванні [9]. В роботі вітчизняних дослідників Л. Дідковської, О. Балагурак та В. Пастухової зазначається поширеність орторексичних проявів у 21-52% відвідувачів фітнес-центрів [5, **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Отже, харчова поведінка осіб, які займаються силовим фітнесом є складним багатовимірним явищем, що поєднує фізіологічні потреби, психологічні настанови та соціально-орієнтовані впливи.

## **1.2. Енергетичні та пластичні потреби організму під час силових навантажень**

Силові навантаження формують специфічні метаболічні потреби організму, які визначаються особливостями м'язової діяльності. На відміну від аеробних видів спорту, де енергія виробляється переважно завдяки розщепленню жирів, силові навантаження потребують швидкого вивільнення енергії без участі кисню. У першу секунди максимального зусилля м'язи використовують власні енергетичні запаси, а під час триваліших підходів енергія надходить здебільшого з вуглеводів. Тому енергозабезпечення силового тренування спирається насамперед на вуглеводи, а не на жири, що й відрізняє обмін речовин людини, що займається силовим фітнесом від обміну речовин атлета аеробіка [10;11].

Загальні енергетичні витрати залежать від тренувального обсягу, інтенсивності навантажень та індивідуальних антропометричних характеристик. За узагальненими даними досліджень, атлети силових видів у тренувальний період потребують 38-50 ккал/кг маси тіла на добу, а у змагальний – до 55 ккал/кг [12]. При недостатньому енергетичному

забезпеченні організм починає використовувати білок як джерело енергії, через що приріст м'язової маси гальмується й підвищується ризик травматизму.

Вуглеводи займають центральне місце в енергетичному забезпеченні силового тренування. Міжнародне товариство спортивного харчування (ISSN) та Американський коледж спортивної медицини (ACSM) рекомендують споживання вуглеводів для атлетів силових видів у межах 4-7г/кг маси тіла на добу залежно від обсягу та інтенсивності тренувань. Запаси вуглеводів у м'язах і печінці є головним джерелом енергії для підтримки інтенсивності роботи в цій зоні навантаження, тому їх достатній рівень перед тренуванням визначає здатність особи, що займається силовим фітнесом виконувати заплановану кількість підходів і повторень вправ. Виснаження цих запасів через тривалу нестачу вуглеводів у раціоні підвищує вірогідність передчасної втоми та обмежує тренувальний цикл – особливо, коли на одну м'язову групу припадає понад десять підходів [13].

Пластична функція харчування у силовому фітнесі реалізується передусім через білки – будівельний матеріал м'язової тканини. Відповідно до рекомендацій ISSN, оптимальне споживання білка для осіб, що виконують силові тренування, становить 1,6-2,2 г/кг маси тіла на добу [14]. Нижня межа цього діапазону є необхідною для підтримки позитивного азотистого балансу і запобігання катаболізму, тоді як верхня межа виправдана у фазах набору м'язової маси або при суттєвому дефіциті калорій [14].

Розподіл добової норми білка між прийомами їжі важить не менше, ніж його загальна кількість. За даними досліджень, оновлення й нарощування м'язової тканини відбувається найбільш виражено при споживанні 20-40 г білка на один прийом (при рівномірному розподілі між 4-6 прийомами їжі протягом дня). Надмірна разова порція не збільшує цього ефекту, а лише призводить до зайвої витрати білка та додаткового навантаження на нирки [15;14].

Також в роботах науковців підкреслюється, що білок важливо вживати своєчасно, узгоджуючи його прийом із тренуванням. Споживання 0,4 г/кг білка

у першій годині після силового навантаження забезпечує найкращий відгук організму, спрямований на ріст м'язів [16].

Жири є важливим, але часто недооціненим макронутрієнтом для групи осіб, що займаються силовим фітнесом. Ліпіди забезпечують синтез стероїдних гормонів, зокрема тестостерону та кортизолу, засвоєння жиророзчинних вітамінів А, D, Е, К та підтримку структурної цілісності клітинних мембран. Якість жирів раціону (а не лише їх кількість) співвідноситься з рівнем андрогенів у чоловіків [17]. Згідно з рекомендаціями науковців, споживання жирів у чоловіків, які займаються силовим фітнесом, не повинно опускатись нижче 20-25% загальної калорійності раціону, що відповідає приблизно 0,8-1,2 г/кг [18; 16].

Окрім макронутрієнтів, важливу роль відіграють мікроелементи. Залізо, цинк, кальцій, магній і вітаміни групи В беруть участь у виробництві енергії, синтезі м'язових білків та підтримці кісткової тканини. Дефіцит мікроелементів за умови інтенсивних тренувань є поширеним явищем і може суттєво знижувати ефективність тренувального процесу. Залізодефіцитна анемія та дефіцит вітаміну D належать до найбільш поширених мікронутрієнтних порушень серед чоловіків, які займаються силовим фітнесом і потребують регулярного контролю за споживанням [19].

Водний баланс є ще одним важливим фактором підтримки тренувальної продуктивності. Зневоднення навіть на 2% від маси тіла знижує м'язову силу та координацію, зменшує об'єм плазми крові та погіршує здатність організму регулювати температуру тіла. Науковці рекомендують добирати питний режим індивідуально – 35-45 мл рідини на кілограм маси тіла на добу у звичайний тренувальний період, збільшуючи норму відповідно до інтенсивності навантажень і умов довкілля [20].

Отже, організм чоловіка, який займається силовим фітнесом потребує не просто достатньої кількості енергії, а й її збалансованого складу вуглеводів, жирів, мінералів, білків, вітамінів та води у раціоні, правильного розподілу прийомів їжі у часі відносно тренувань та індивідуально підібраного

співвідношення основних груп споживчих речовин. Нехтування цими вимогами позначається на тренувальних результатах, швидкості відновлення та довгостроковому здоров'ї осіб, що займаються силовим фітнесом.

### **1.3. Чинники формування харчових звичок у спортивній діяльності**

У науковій літературі прийнято виокремлювати кілька рівнів впливу факторів на формування харчових звичок – біологічний, психологічний, соціальний та інформаційний [19].

Біологічні чинники охоплюють генетично зумовлені смакові уподобання, особливості метаболізму, чутливість до сигналів ситості та голоду. Спортивне тренування само по собі змінює метаболічні пріоритети організму, підвищуючи потреби в енергії та поживних речовинах. Зокрема, зростання м'язової маси підвищує обмін речовин, навіть у стані спокою, а регулярні силові навантаження посилюють чутливість клітин до інсуліну і прискорюють засвоєння вуглеводів. Разом з тим, ці фізіологічні зміни не завжди супроводжуються відповідними змінами у харчовій поведінці – особа, що займається силовими тренуваннями може не усвідомлювати зміни своїх потреб, або просто не мати навичок їх задовольнити [6].

Психологічні чинники включають ставлення до власного тіла, рівень харчової грамотності, мотивацію та саморегуляцію. Задоволеність власним тілом або, навпаки, незадоволеність значною мірою впливає на характер харчових рішень. Особи, які мають більш позитивні сприйняття власного тіла схильні обирати більш збалансовані стратегії харчування, тоді як ті, хто прагне радикально змінити тілесні пропорції, частіше вдаються до обмежувального харчування або надмірного споживання білка та добавок [21].

Важливу роль відіграє й рівень харчової грамотності – здатність критично оцінювати інформацію про харчування та застосовувати її на практиці [6].

Соціальні чинники ґрунтуються на впливі тренерів, партнерів по тренажерному залу, родини та широкої спортивної спільноти. Тренер традиційно є одним з найважливіших агентів харчового виховання – його

рекомендації сприймаються як авторитетні, навіть якщо, у деяких випадках, суперечать науковим даним. Наставницький вплив серед осіб, які займаються силовим фітнесом є ще одним важливим каналом поширення харчових практик, як раціональних, так і шкідливих. Соціальний вплив тренера та середовища є одним із провідних чинників для організації харчового раціону [22].

Інформаційне середовище набуває дедалі більшого значення у формуванні харчових звичок у чоловіків, які займаються силовим фітнесом. Соціальні мережі та відео платформи рясніють порадами блогерів і «фітнес-інфлюенсерів», які нерідко не мають відповідної освіти, проте мають значну аудиторію. На ринку спортивного харчування, в свою чергу, активно просуваються різноманітні добавки, що переконують споживача у їх ефективності, що може спонукати осіб, які займаються силовим фітнесом до вживання добавок без консультації з фахівцем [8].

Окремим чинником є тренувальна специфіка у сфері силового фітнесу. Цей вид спорту, на відміну від командних ігрових видів, є переважно індивідуальним, що ставить людину перед необхідністю самостійно приймати рішення щодо харчування. Водночас нерегульований режим тренувань (відсутність суворого спортивного розкладу, як у великому спорті) може знижувати мотивацію до систематичного контролю раціону. Раціональна організація харчування з урахуванням виду спорту, статі, інтенсивності й тривалості навантажень є визнаною умовою підтримання працездатності та відновлення осіб, що займаються силовим фітнесом [23].

Часовий фактор також є важливим для організованої поведінки осіб, що займаються силовим фітнесом. Сучасний ритм життя, поєднання тренувань з навчанням або роботою, нерегулярний денний розклад – усе це не сприяє дотриманню режиму харчування. Особи, які мають щільний графік, нерідко пропускають прийоми їжі, вдаються до швидких перекусів або зосереджують основну частину калорійності у вечірній час. Така поведінка у харчуванні може суттєво знижувати якість відновлення та загальну ефективність харчування, що підтверджується даними досліджень у спорті [24].

Таким чином, харчова поведінка осіб, що займаються силовим фітнесом формується на перетині біологічних потреб, психологічних настанов, соціального середовища та доступності інформації щодо прийнятих норм харчування під час тренувань. Ці чинники взаємно посилюють або послаблюють один одного, утворюючи унікальний харчовий профіль кожного спортсмена. Саме тому дослідження харчової поведінки вимагає комплексного підходу, а не зосередження лише на аналізі складу раціону.

### **Висновки до розділу 1**

Харчова поведінка осіб, які займаються силовим фітнесом поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні складові. Виокремлюють кілька рівнів формування харчових звичок спортсмена – біологічний, пов'язаний із генетично зумовленими особливостями метаболізму та апетиту; психологічний, що відображає сприйняття власного тіла, харчову грамотність та мотивацію; соціальний, який охоплює вплив тренерів, спортивного оточення та родини; інформаційний, зумовлений якістю і доступністю науково-обґрунтованих рекомендацій.

Для чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом характерні специфічні підвищені енергетичні та пластичні потреби, зумовлені анаеробним характером м'язової роботи та необхідністю підтримки процесів м'язової гіпертрофії. Особлива роль належить білку – діапазон споживання якого за рекомендаціями становить 1,6-2,2 г/кг маси тіла на добу, адже саме він підтримує побудову м'язової тканини й запобігає її надмірному розпаду.

Формування харчових звичок відбувається поступово під впливом численних взаємопов'язаних чинників. Особливо ваговим є вплив інформаційного середовища. Зростання ролі соціальних мереж та вплив «фітнес-інфлюенсерів», що не мають фахової освіти формує в осіб, які займаються силовим фітнесом спотворені уявлення про норми харчування.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження харчової поведінки та фізичної підготовленості чоловіків, які займаються силовим фітнесом

Мета дослідження, яка полягає у визначенні особливостей харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом та встановленні зв'язків між параметрами їхнього раціону і результативністю тренувального процесу потребує застосування загальних та специфічних методів дослідження. Для досягнення мети дослідження й реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів:

1. Аналіз і узагальнення наукової літератури.
2. Соціологічні методи дослідження (анкетування) – для збору первинних даних за опитувальником із 28 запитань, об'єднаних у 6 блоків.
3. Метод порівняння і зіставлення – аналіз харчових щоденників, які учасники вели впродовж семи діб, - для оцінки фактичного режиму харчування та розрахунку калорійності й вмісту білків, жирів і вуглеводів у раціоні.
4. Антропометричні вимірювання для визначення маси тіла, зросту та індексу маси тіла.
5. Педагогічні спостереження для реєстрації тренувальних навантажень і рівня енергії учасників.
6. Методи математичної статистики – для обчислень середніх значень, відсоткових часток та опису зв'язків між показниками.

#### *2.1.1. Аналіз і узагальнення наукової літератури*

Вивчення вітчизняних і зарубіжних джерел дозволило систематизувати сучасні підходи до оцінки харчової поведінки індивідів, окреслити методологічні рамки дослідження та сформулювати припущення щодо зв'язку між харчовими звичками осіб, що займаються силовими навантаженнями та їх тренувальними результатами. У дослідженні використовувались наукові публікації останніх років, методичні рекомендації дієтологів, а також

нормативні документи Міжнародного олімпійського комітету та Міжнародного товариства спортивного харчування для узагальнення підходів до харчової поведінки групи осіб, які займаються силовим фітнесом та визначення нормативних показників їх раціону [3;19].

Загальний масив опрацьованих джерел склав 34 позиції, з яких 29-зарубіжні наукові публікації, 5 – вітчизняні фахові видання та інші джерела. Аналіз вітчизняних розробок дав змогу врахувати специфіку української фітнес-авдиторії. Метод теоретичного аналізу доповнено методом порівняння і зіставлення, який дозволив виявити рекомендації щодо оптимальних діапазонів споживання білка, ролі вуглеводів у силовому тренуванні, механізмів орторексичної поведінки.

### *2.1.2. Соціологічні дослідження (анкетування) та аналіз харчових щоденників*

Для збору первинних даних розроблено анкету (Додаток Б). Вона містить 28 запитань, з яких 21 – закриті, а 7 – відкриті. Анкетування проводилось у двох форматах: на бланках безпосередньо у фітнес-клубі та онлайн за посиланням для самостійного заповнення. Запитання анкети об'єднано у шість тематичних блоків.

1. Загальні відомості та антропометричні показники – стать, вік, зріст, маса тіла, стаж занять силовим фітнесом і рівень підготовленості учасника.

2. Режим харчування – кількість прийомів їжі на добу, регулярність харчування, прийом їжі до і після тренувань.

3. Склад раціону – звичка підрахунку калорій, орієнтовна добова калорійність і кількість білка в раціоні, його основні джерела, частота споживання овочів, фруктів, солодошів і фастфуду.

4. Спортивне харчування та добавки – використання спортивного харчування, перелік уживаних добавок, добовий обсяг споживання води.

5. Харчові звички та ставлення до їжі – досвід дотримання дієт, задоволеність власним тілом, почуття провини після прийому їжі, запитання щодо обмежень (виявлення ознак орторексії) [25].

6. Тренувальні характеристики – частота й тривалість тренувань, робочі ваги в основних вправах та суб'єктивна оцінка рівня енергії.

### ***Метод порівняння і зіставлення. Аналіз харчових щоденників***

Аналіз харчових щоденників застосовано для оцінки фактичного харчування. Кожен учасник упродовж семи діб (чотири тренувальні та три відновлювальні дні) занотовував усі прийоми їжі, зазначаючи назву страв та їх масу (зважування на кухонних вагах або за стандартними мірами, вказаними у маркуванні). Після завершення тижня записи переглядалися разом з учасником, щоб усунути неточності і доповнити пропущене. Кількість поживних речовин обчислювали за таблицями хімічного складу продуктів і готових страв із використанням бази даних USDA FoodData Central [26].

Споживання білків, жирів і вуглеводів виражали в грамах на кілограм маси тіла, ділячи добову кількість кожної речовини, визначену за харчовим щоденником, на фактичну масу тіла учасника. Отримані значення зіставлено з рекомендаціями ISSN [24], що передбачають споживання 1,6-2,2 г/кг білків, 0,8-1,2 г/кг жирів і 4-7 г/кг вуглеводів.

### ***Антропометричні вимірювання***

Антропометричні вимірювання проводилися у першій половині дня натще, до початку тренування [27]. Реєструвалися маса тіла і довжина тіла. Індекс маси тіла обчислювався за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{m(\text{kg})}{h^2(\text{m}^2)}, \quad 2.1,$$

де  $m$  – маса тіла (кг);  $h$  – довжина тіла (м).

Отримані значення зіставлено згідно з класифікацією ВООЗ, яка вирізняє дефіцит маси тіла, нормальну масу, надмірну масу та три ступені ожиріння [28].

### ***Педагогічне спостереження***

Педагогічне спостереження тривало вісім тижнів. Упродовж цього часу фіксувалась структура тренувального заняття, перелік та черговість вправ, робоча маса обтяжень у трьох основних рухах (жим штанги лежачи, присідання зі штангою, станова тяга), загальна тривалість тренування та суб'єктивна оцінка

рівня енергії за десятибальною шкалою після кожного заняття. Дані педагогічного спостереження слугували для перевірки тренувальних характеристик зафіксованих у щоденниках.

### ***2.1.3. Методи математичної статистики***

Методи математичної статистики використовувались для кількісної обробки та інтерпретації даних. Таким чином, розраховано середні арифметичні та стандартні відхилення, мінімальні і максимальні значення, відсоткові частки для категоріальних змінних. За допомогою описової статистики складено загальний нутриційний профіль учасників, який був зіставлений з рекомендованими діапазонами для чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються силовим фітнесом.

Для виявлення зв'язку між показниками харчування та спортивної підготовленості учасників дослідження застосовувалось зіставлення індивідуальних значень кожного учасника з груповими тенденціями та відповідними нормативами ISSN. Порівняння результатів описової статистики з фактичними силовими показниками учасників дозволило визначити характер впливу нутриційних чинників на тренувальну продуктивність, що стало основою для практичних висновків.

## **2.2. Організація збору даних та етапи дослідження**

Дослідження проводилося на базі фітнес-центру SportLife (ТОВ «SportLife», вул. Самійла Кішки, 8, м. Київ) у вересні 2025 – лютому 2026 року. У дослідженні взяли участь 9 чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом. Усі учасники надали добровільну згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилось з дотриманням принципів конфіденційності (за допомогою кодування записів).

Критерії включення до вибірки: чоловіки 20-35 років, систематичні заняття силовим фітнесом щонайменше 12 місяців, відсутність медичних протипоказань до інтенсивних навантажень. Критерії виключення – захворювання шлунково-кишкового тракту, хронічні захворювання, що

впливають на метаболізм, систематичне застосування препаратів, що коригують масу тіла або гормональний баланс, участь у змагальному сезоні протягом дослідження.

Вік учасників варіює від 23 до 31 року ( $M = 27,0 \pm 2,6$  р.), що відповідає стадії розвиненої фізичної зрілості та відносно стабільного гормонального профілю. Стаж тренувань коливається від 2 до 8 років ( $M = 4,9 \pm 2,2$  р.), що дозволяє визначити вибірку осіб як середній і просунутий рівень підготовленості.

Індекс маси тіла учасників дослідження коливається у межах від 24,8 кг/м<sup>2</sup> до 27,7 кг/м<sup>2</sup>. Середнє значення ІМТ групи складає 26,2 кг/м<sup>2</sup>, що у сукупності зі спортивною спеціалізацією учасників вказує на задовільний рівень фізичного розвитку.

### ***Етапи дослідження***

На підготовчому етапі здійснено огляд наукової літератури, сформовано методологічну базу дослідження та розроблено весь інструментарій збору даних. Первинний добір учасників відбувся шляхом персонального запрошення відповідно до попередньо встановлених критеріїв.

На основному етапі реалізовано повний цикл збору первинних даних. Антропометричне обстеження кожного учасника тривало 15-20 хвилин і проводилося в один із перших тренувальних днів. Одночасно видавалась інструкція щодо ведення харчового щоденника та анкета. По завершенні семиденного щоденникового тижня проводились зустрічі з кожним учасником для перевірки та уточнення записів. Педагогічне спостереження тривало паралельно впродовж усього основного етапу.

На аналітичному етапі здійснено збір та обробка даних, проведено статистичний аналіз, виявлено зв'язки між показниками якості харчування й тренувальними результатами, сформульовано висновки та практичні рекомендації.

## **Висновки до розділу 2**

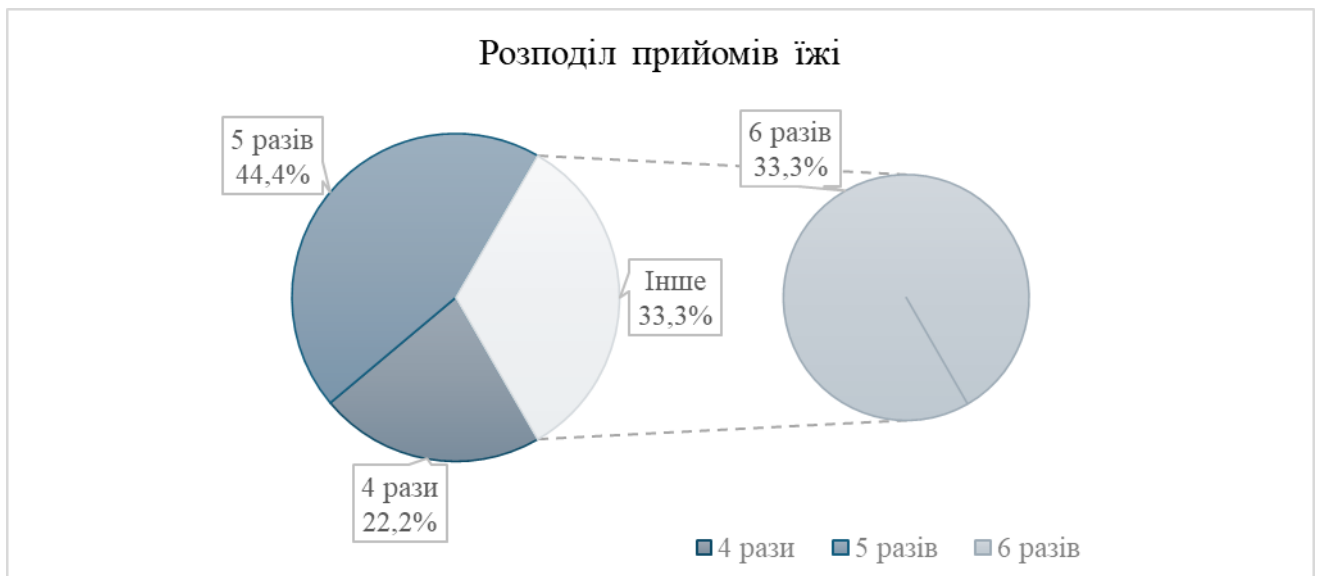
Для досягнення мети дослідження – вивчення харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом – застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової літератури, соціологічні методи (анкетування з 28 запитань та аналіз харчових щоденників), антропометричні вимірювання, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Вибірку склали 9 чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом фітнес-центру SportLife м. Києва, що відповідає параметрам дослідження. Учасники різняться за стажем (2-8 р.), масою (76-92 кг) та ІМТ (24,8-27,7 кг/м<sup>2</sup>), що забезпечує дані для порівняння та подальшого аналізу зв'язку харчових звичок із тренувальними показниками. Дослідження виконане у три структуровані етапи впродовж вересня 2025 – лютого 2026 року.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

#### 3.1. Характеристика режиму харчування та раціону досліджуваних чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом

Комплексна оцінка режиму харчування та нутрієнтного складу раціону є фундаментом для розуміння харчової поведінки осіб, які займаються силовим фітнесом. Аналіз анкетних відповідей та харчових щоденників дев'яťох учасників показав, що кількість прийомів їжі на добу коливається від 4 до 6 разів ( $M = 5,1 \pm 0,7$ ). Двоє учасників (учасник 3 та учасник 7) харчуються 4 рази на добу, що становить 22,2 % групи. Чотири особи (учасник 1, учасник 4, учасник 5, учасник 8) споживають їжу 5 разів на добу (44,4 %). Найчастіше харчування зафіксовано у трьох учасників – учасника 2, учасника 6 та учасника 9 – 6 разів, 33,3 %) (рис. 3.1).



*Рис. 3.1. Розподіл чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом за кількістю прийомів їжі на добу ( $n = 9$ ).*

Наведені на рис. 3.1 дані вказують на те, що учасники, які харчуються 6 разів на добу, мають середню сумарну силу 421 кг, тоді як при 4 прийомах цей показник знижується до 308 кг. Більшість учасників (77,7 %) дотримуються

рекомендованої для цієї групи силових видів частоти 5-6 прийомів їжі, що відповідає сучасним уявленням про оптимальний розподіл амінокислотного навантаження впродовж доби для підтримання м'язового анаболізму [29;30]. Водночас лише четверо з дев'яти учасників (44,4%) стабільно дотримуються запланованого режиму харчування протягом усього тижня включно з вихідними днями, що вказує на ситуативність харчових практик навіть серед досвідчених чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

Дані щодо калорійності раціону та складу нутрієнтів, отримані за результатами аналізу семиденних харчових щоденників, зведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

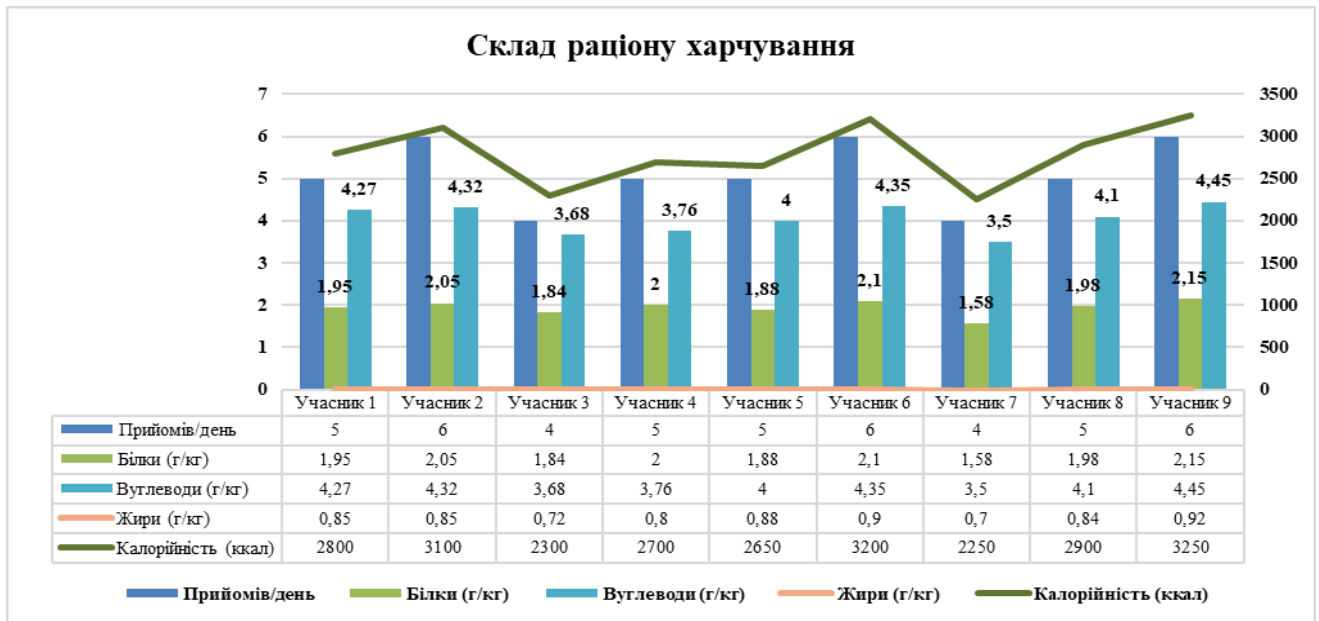
**Показники раціону харчування учасників дослідження (n = 9)**

ПІБ	Прийомів/добу	Ккал/добу	Білки (г/кг)	Вуглеводи (г/кг)	Жири (г/кг)
Учасник 1	5	2 800	1,95	4,27	0,85
Учасник 2	6	3 100	2,05	4,32	0,85
Учасник 3	4	2 300	1,84	3,68	0,72
Учасник 4	5	2 700	2,00	3,76	0,80
Учасник 5	5	2 650	1,88	4,00	0,88
Учасник 6	6	3 200	2,10	4,35	0,90
Учасник 7	4	2 250	1,58	3,50	0,70
Учасник 8	5	2 900	1,98	4,10	0,84
Учасник 9	6	3 250	2,15	4,45	0,92
M ± SD	5,1 ± 0,7	2 794 ± 345	1,95 ± 0,16	4,05 ± 0,32	0,83 ± 0,08
Мін – Макс	4 – 6	2 250 – 3 250	1,58 – 2,15	3,50 – 4,45	0,70 – 0,92

*Примітка.* M ± SD – середнє арифметичне та стандартне відхилення; мін-макс – діапазон значень по групі.

Середня добова калорійність раціону у групі становить 2 794 ± 345 ккал. Найнижчий показник зафіксовано в учасника 7 (2250 ккал), найвищий – в учасника 9 (3250 ккал). Такий діапазон пояснюється відмінностями у масі тіла, обсязі тренувань та індивідуальних харчових стратегіях. Учасники з масою тіла понад 88 кг і частотою тренувань 5-6 разів на тиждень (учасник 2, учасник 6, учасник 9) закономірно мають вищу добову калорійність – від 3 100 до 3 250 ккал.

На рис. 3.2 узагальнено середньодобове споживання білків, вуглеводів і жирів учасниками вимірної групи.



*Рис. 3.2. Склад харчового раціону чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом (n = 9)*

*Джерело: розроблено автором*

Із даних, наведених у рис. 3.2 видно, що переважна більшість учасників (8 з 9, тобто 88,9 %) споживає білок у межах рекомендованого діапазону 1,6-2,2 г/кг. Середнє значення по групі (1,95 г/кг) знаходиться у верхній чверті рекомендованого коридору. Лише один учасник (1,58 г/кг), має показник трохи нижчий за нижню межу рекомендованого діапазону. Цей результат відображає вищий рівень нутриційної освіченості учасників, які мають середній і просунутий стаж тренувань (від 2 до 8 років).

Споживання вуглеводів у групі коливається від 3,50 до 4,45 г/кг ( $M = 4,05 \pm 0,32$  г/кг). Нижня межа поточних рекомендацій для силових видів становить 4 г/кг [3], отже двоє учасників з найнижчими показниками вуглеводів (учасник 3 – 3,68 г/кг та учасник 7 – 3,50 г/кг) знаходяться нижче оптимальної кількості, що може знижувати рівень м'язового глікогену напередодні тренувань і призводити до передчасного стомлення. Середнє споживання жирів по групі складає  $0,83 \pm 0,08$  г/кг, що відповідає нижній частині рекомендованого діапазону (0,8-1,2 г/кг), однак у двох учасників (учасник 3 – 0,72 г/кг і учасник 7

– 0,70 г/кг) жири дещо занижені, що може негативно позначатись на синтезі статевих гормонів і ліпідному транспорті вітамінів А, D, Е, К. Аналіз відповідей на питання анкети показав, що усі 9 учасників (100 %) вживають вітамінно-мінеральні комплекси, 7 осіб (77,8 %) – протеїнові коктейлі, креатин та передтренувальні комплекси, 6 осіб (66,7 %) – комплекс протеїнових амінокислот (ВСАА) (рис. 3.3):



*Рис. 3.3. Структура використання спортивних добавок чоловіками першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом (n = 9)*

*Джерело: побудовано автором за даними анкетування.*

Результати проведеного аналізу показують, що вітамінно-мінеральні комплекси використовують усі учасники (100 %). Також високою є частка застосування протеїну, креатину та передтренувальних комплексів (по 77,8%). Застосування ВСАА (66,7 %) є дещо нижчим, що може відображати зростаючу поінформованість чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом про те, що при адекватному споживанні цільового білка додаткове введення ізольованих амінокислот дає мінімальний ефект.

Середнє добове споживання рідини по групі становить  $2,7 \pm 0,4$  л (діапазон 2,0-3,5 л). З урахуванням рекомендації 35-45 мл рідини на кілограм маси тіла на добу у стані спокою [3] та необхідності компенсувати інтенсивне потовиділення під час тренувань, для учасників з масою понад 85 кг потреба у рідині перевищує 3,5 л. Три учасника (33,3 %) з найбільшою масою тіла

споживали рідини менше від розрахункової індивідуальної норми, що може призводити до хронічної легкої дегідратації і знижувати м'язову продуктивність.

### 3.2. Зв'язок між харчовими звичками та тренувальними результатами

Виявлення зв'язків між параметрами раціону та тренувальними результатами становить необхідну ланку дослідження харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом. Встановлення таких зв'язків дає змогу перейти від загального опису раціону до розуміння впливу складових харчування на тренувальній результативності. З цією метою параметри харчування дев'ятьох учасників було зіставлено з показниками їх силової продуктивності, що дозволило простежити особливості нутриційного профілю, властиві учасникам з найвищими тренувальними результатами. Сумарну силову продуктивність розраховано як арифметичну суму максимальних результатів у жимі лежачи, присіданні та становій тязі. Сумарна максимальна сила учасників вимірної групи відображена на рис. 3.4.

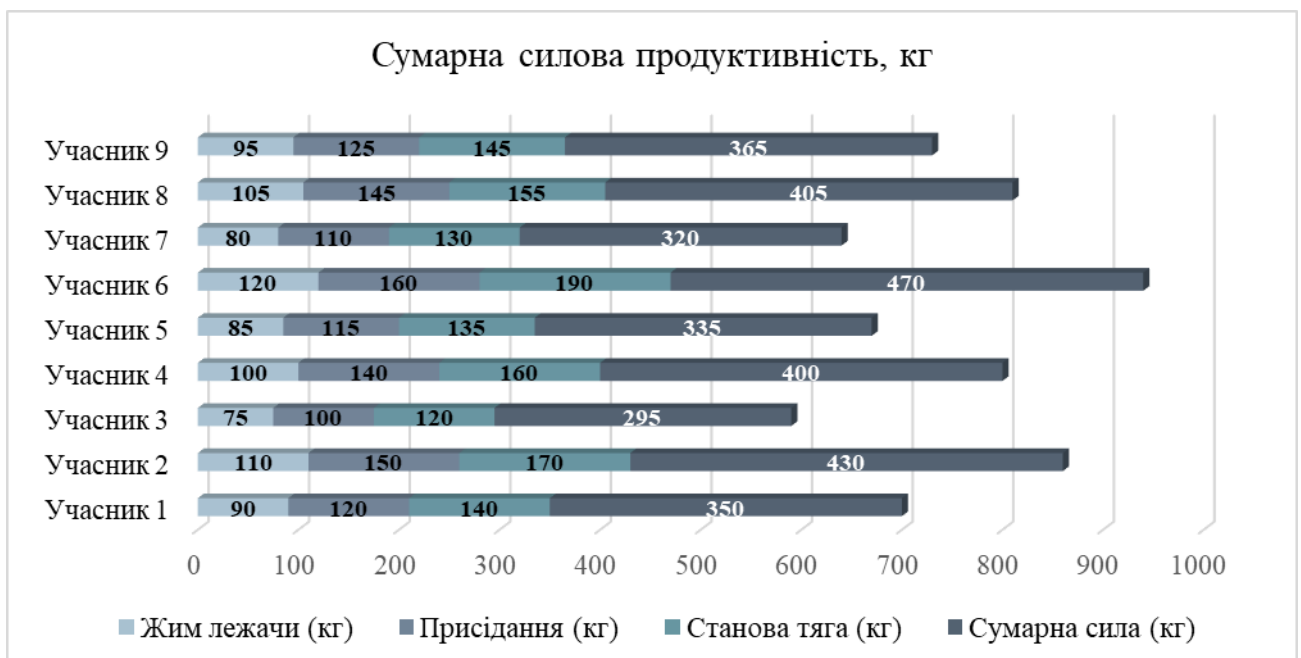


Рис. 3.4. Сумарний силовий результат чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом та його складові ( $n = 9$ ).

Джерело: розроблено автором за даними спостережень та вимірювань.

При проведенні аналізу силової продуктивності виявлено значну варіативність силових показників у групі: від 295 кг до 470 кг, що становить різницю у 175 кг. Три учасники з найвищою сумарною силою (470 кг, 430 кг, 405 кг) мають споживання білка від 1,98 до 2,10 г/кг маси тіла та харчуються 5-6 разів на добу. Натомість, двоє учасників з найнижчою силовою продуктивністю одночасно мають найнижчий рівень споживання білка і найменшу кількість прийомів їжі. Узагальнення виявлених зв'язків між основними показниками харчування та силовою продуктивністю подано у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Вплив показників харчування на тренувальні результати чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом (n = 9)**

<b>Пара показників</b>	<b>Характер зв'язку</b>
Регулярність харчування → Силові показники	Значний позитивний
Споживання білка (г/кг) → Сумарна сила (кг)	Сильний позитивний
Калорійність (ккал) → Рівень енергії на тренуванні	Значний позитивний
Кількість прийомів їжі → Сумарна сила (кг)	Значний позитивний
ІМТ → Сумарна сила (кг)	Помірний позитивний

Характер зв'язку оцінено за результатами зіставлення індивідуальних показників харчування з фактичними силовими результатами учасників дослідження.

Найбільш вираженим у досліджуваній групі виявився прямий зв'язок між споживанням білка та сумарною силовою результативністю – зі зростанням споживання білка від 1,58 до 2,15 г/кг сумарна сила учасників зростає від 320 до 470 кг. Такий результат вказує на центральну роль протеїнового харчування у формуванні силових можливостей чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

Менш виражений, але також відчутний прямий зв'язок виявлено між добовою калорійністю раціону та суб'єктивним рівнем енергії на тренуванні, регулярністю харчування та силовими показниками, а також кількістю прийомів їжі та сумарною силою.

Найменш чутливим до харчових чинників виявився показник індексу маси тіла, що відповідає його обмеженій інформативності для осіб з розвиненою м'язовою масою.

Таким чином, можна стверджувати, що раціональне споживання білка і висока силова продуктивність взаємопов'язані у формуванні оптимального профілю харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

### **3.3. Типові помилки у харчуванні чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом**

Виявлення і систематизація типових порушень харчової поведінки є невід'ємною складовою прикладного дослідження, оскільки саме ці дані утворюють основу для розробки конкретних рекомендацій. Аналіз анкетних відповідей, харчових щоденників та педагогічних спостережень учасників дослідження дозволив ідентифікувати п'ять основних типів відхилень у харчуванні. Зведена характеристика виявлених порушень, їх механізмів впливу представлена у табл. 3.3.

*Таблиця 3.3*

#### **Типові порушення у харчуванні чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом**

Тип порушення	Механізм впливу на організм
Нестача білка (< 1,6 г/кг)	Переважає розпад м'язового білка, сповільнене зростання м'язів, знижена швидкість відновлення після навантажень
Надмірне обмеження калорій	Дефіцит енергії (стан RED-S): зниження рівня тестостерону, ризик втрати м'язової маси, ослаблення імунітету
Нерегулярність прийомів їжі	Коливання рівня цукру в крові, нестабільне надходження амінокислот до м'язів, погіршення концентрації уваги
Ігнорування передтренувального харчування	М'язи недостатньо забезпечені енергією, повільніше відновлюються запаси вуглеводів і м'язовий білок
Ознаки орторексичної поведінки	Психологічний стрес, соціальна ізоляція, виключення цілих груп продуктів з ризиком дефіциту поживних речовин

*Примітка. RED-S – відносний енергетичний дефіцит у спорті.*

Поширеність виявлених харчових порушень серед учасників дослідження представлено на рис. 3.5.



*Рис. 3.5. Поширеність типових порушень харчової поведінки серед чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом (% , n = 9).*

*Джерело: розроблено автором*

Нерегулярність харчування є найбільш поширеним виявленим порушенням. Результати аналізу щоденників харчової поведінки показують, що чотири учасники – 44,4 % вибірки щонайменше у трьох із семи діб відхилялись від звичайного режиму більше ніж на 1,5 години. Під час педагогічного спостереження було помічено, що учасники, які вдавались до нерегулярного харчування частіше виявляли зниження технічної якості виконання вправ у кінці тренування. На другому місці серед порушень – надмірне обмеження калорійності (22,2%). Відносний енергетичний дефіцит у спорті (RED-S) описаний у Консенсусному документі МОК [31] як системний стан, що уражає не лише спортивну результативність, а й гормональну функцію, щільність кісткової тканини та імунітет. У вибірці це порушення виявлялось у формі тривалих (понад 5 годин) перерв між прийомами їжі та систематичного пропуску сніданку.

Ігнорування передтренувального харчування склало 22,2 %, з чого можна зробити висновок про відсутність цілеспрямованого споживання вуглеводно-протеїнового харчування за 1-2 години до та впродовж 30-60 хвилин після тренування.

Нестача споживання білка (11,1 %) виявлена в одного учасника, показник якого (1,58 г/кг) не досягає рекомендованої нижньої межі 1,6 г/кг. Більшість учасників (8 з 9) мають рівень споживання білка в межах норми.

Ознаки орторексичної поведінки (11,1% вибірки) виявлено у одного учасника, що говорить про те, що «здорова» мотивація поліпшити раціон може трансформуватися у дисфункціональну поведінку, яка реально погіршує нутрієнтний баланс через виключення цілих харчових груп.

Отже, порушення харчової поведінки у чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом рідко є ізольованими – нерегулярне харчування нерідко поєднується з ігноруванням підготовки перед тренуванням, а надмірне обмеження калорій супроводжується ознаками орторексії.

### **Висновки до розділу 3**

Аналіз харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом дозволяє сформулювати наступні узагальнення. Більшість учасників (77,7%) харчуються 5-6 разів на добу, середня калорійність становить  $2794 \pm 345$  ккал, середнє споживання білка –  $1,95 \pm 0,16$  г/кг маси тіла, що відповідає рекомендаціям з харчування для групи осіб, які займаються силовим фітнесом. Усі учасники застосовують вітамінно-мінеральні комплекси, а 77,8% з них – протеїн і креатин. Проведений аналіз виявив прямий зв'язок між споживанням білка та сумарною силовою продуктивністю, між регулярністю харчування та тренувальними результатами, між калорійністю та рівнем енергії, що підтверджує визначальну роль харчування у формуванні тренувальних результатів. Серед типових порушень харчової поведінки найпоширенішою є нерегулярність харчування (44,4%), надмірне обмеження калорій й ігнорування харчування перед тренуваннями (по 22,2 %), нестача білка та ознаки орторексичної поведінки (по 11,1%). Порушення мають взаємопов'язаний характер, що вимагає комплексного підходу до корекції харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом.

## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом дозволяють сформулювати такі висновки.

1. На підставі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел встановлено, що харчова поведінка осіб, що займаються силовим фітнесом є складним багатовимірним явищем, яке поєднує фізіологічні потреби організму, психологічні настанови особистості та соціокультурні впливи. У науковій літературі виокремлюють чотири основні типи харчової поведінки в цій категорії: раціональну, емоційну, залежну від середовища та обмежувальну. Кожен з названих типів по-різному позначається на результативності тренувального процесу. Раціональна харчова поведінка, яка ґрунтується на збалансованому раціоні, регулярному режимі споживання їжі є нормативним стандартом, відносно якого оцінюються інші типи. Поряд із класичними типами, зростаючої актуальності набуває нервова орторексія – нав'язливе прагнення до «правильного» харчування, яке через виключення цілих груп продуктів може погіршувати баланс у харчуванні. Установлено також, що систематичні силові навантаження висувають підвищені вимоги до харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом. Робота м'язів переважно без участі кисню збільшує потребу у вуглеводах – рекомендована норма для силових тренувань становить 4-7 г/кг маси тіла на добу; відновлення та зростання м'язів потребують 1,6-2,2 г/кг, а добова калорійність у тренувальний період має відповідати 38-50 ккал/кг. Невідповідність раціону цим параметрам сповільнює зростання м'язів, підвищує ризик травм і знижує тренувальну продуктивність. Формування харчових звичок чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом залежить від рівня обізнаності з питань харчування, соціального впливу (зокрема матеріалів соціальних мереж та фітнес-середовища), психоемоційного стану та організаційних умов тренувального процесу.

2. Дослідження фактичного стану та структури харчування чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом проведене на базі фітнес-центру SportLife, м. Київ (середній вік –  $27,0 \pm 2,6$  р., стаж 2-8 р.). За результатами дослідження встановлено, що загальний харчовий профіль учасників відповідає чинним рекомендаціям – середня добова калорійність раціону становить  $2794 \pm 345$  ккал, споживання білка –  $1,95 \pm 0,16$  г/кг, вуглеводів –  $4,05 \pm 0,32$  г/кг, жирів –  $0,83 \pm 0,08$  г/кг. Більшість учасників (77,7 %) дотримуються оптимальної частоти 5-6 прийомів їжі на добу. Водночас лише 44,4% опитаних стабільно дотримуються запланованого режиму харчування протягом усього тижня включно з вихідними днями, що вказує на ситуативність харчових практик навіть серед досвідчених учасників, які займаються силовим фітнесом.

3. За результатами зіставлення показників харчування з тренувальними результатами учасників дослідження з'ясовано, що найвиразніше із силовими можливостями пов'язане споживання білка – зі зростанням його кількості від 1,58 до 2,15 г/кг індивідуальна сумарна сила учасників (сукупний максимум у жимі лежачи, присіданні та становій тязі) підвищується від 320 до 470 кг, що підтверджує провідну роль білка у розвитку силових можливостей чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом. Прямий зв'язок простежується також між добовою калорійністю раціону та суб'єктивним рівнем енергії на тренуванні, між кількістю прийомів їжі й сумарною силою, а також між регулярністю харчування та тренувальними результатами. Менш виразним є зв'язок індексу маси тіла із силовою продуктивністю. Отримані результати підтверджують значення харчування у формуванні силових досягнень чоловіків першого періоду зрілого віку.

4. У досліджуваній групі визначено типові порушення харчової поведінки, серед яких найбільш поширеною є нерегулярність прийомів їжі (44,4%), яка ускладнює відновлення між тренуваннями, надмірне обмеження калорійності раціону та ігнорування режиму харчування перед тренуваннями

(22,2%), нестача споживання білка нижче 1,6г/кг та ознаки орторексичної поведінки (11,1%). Виявлені порушення мають системний, взаємопов'язаний характер, і негативно позначаються на стані організму як під час тренувань, так і поза ними, що зумовлює потребу в комплексній корекції харчової поведінки на нутриційному, поведінковому та психологічному рівнях. На основі отриманих даних розроблено програму харчового супроводу та сформульовано практичні рекомендації щодо усунення кожного з виявлених порушень. Отримані результати підтверджують актуальність науково обґрунтованого нутриційного планування для чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом і вказують на необхідність підвищення рівня нутриційної освіченості цієї категорії, насамперед серед менш досвідчених учасників тренувального процесу.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На підставі результатів дослідження та встановлених закономірностей між харчовими звичками і тренувальними результатами чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом розроблено систему практичних рекомендацій. Вони спрямовані на оптимізацію харчової поведінки з урахуванням специфічних вимог силового тренування.

### *Програма нутриційної підтримки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом*

Запропонована програма «НутриСила» (скорочено від нутриційна підтримка особи, що займається силовим фітнесом) є структурованою системою індивідуального супроводу з харчування, побудована на сучасних наукових рекомендаціях з харчування. Програма охоплює чотири блоки:

- розрахунок і планування раціону;
- режимне харчування під час тренувального циклу;
- корекцію виявлених порушень харчової поведінки;
- просвіту.

Програма розрахована на впровадження тривалістю 12 тижнів – один мезоцикл силових тренувань, і може бути реалізована у форматі індивідуальних консультацій, цифрового щоденника чи мобільного додатку для самостійного відстеження (Додаток В).

Технологічним рішенням для запропонованої програми є концепція мобільного додатку FitFuel, який поєднує в одному інтерфейсі харчовий щоденник, калькулятор білків, жирів і вуглеводів, нагадування про прийоми їжі та освітні матеріали. Подібні цифрові інструменти підвищують прихильність осіб, які займаються силовим фітнесом до рекомендацій та забезпечують безперервний зворотний зв'язок.

Окрім програми, сформульовано конкретні рекомендації щодо усунення кожного з п'яти виявлених типів харчових порушень.

Для подолання проблеми нерегулярного харчування рекомендується щотижневе складання меню і попередня підготовка страв у вихідні дні. Використання цифрових нагадувань через мобільний додаток або звичайний таймер підвищує дотримання режиму і у середньому скорочує кількість пропущених прийомів їжі вдвічі.

Для корекції нестачі білка необхідно насамперед встановити фактичний рівень його споживання за семиденним харчовим щоденником і порівняти з нормою 1,6-2,2 г/кг. За дефіциту раціону доцільно додати один-два білкових прийоми зі звичайних продуктів (яйця, сир, куряче філе), а протеїн використовувати як допоміжне джерело. Кількість споживання білка слід підвищувати поступово – на 0,1-0,2 г/кг щотижня, щоб уникнути дискомфорту з боку травної системи.

За надмірного обмеження калорій рекомендується спершу розрахувати мінімальний безпечний рівень споживання енергії – орієнтовно не менше 45 ккал на кілограм знежиреної маси тіла – а потім поступово збільшувати калорійність раціону, уникаючи різких змін понад 300-400 ккал. Ознаки відносного енергетичного дефіциту (хронічна втома, зниження силових показників, порушення сну) є сигналом для негайного перегляду раціону.

Передтренувальне харчування передбачає змішаний вуглеводно-білковий прийом їжі за 1,5-2 години до тренування та легкий перекус за 30-45 хвилин. Для тих, хто тренується рано вранці чи в обідню перерву й не має часу на повноцінний прийом їжі, прийнятним варіантом є швидкі страви: банан із протеїновим шейком, рисові хлібці з арахісовою пастою, натуральний йогурт з вівсом. За наявності ознак орторексичної поведінки необхідна консультація психолога чи нутриціолога, оскільки без фахового супроводу корекція харчових розладів малоефективна.

Матеріали та результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу тренерів фітнес-центрів. Перспективним є розроблення на їх основі цифрового інструменту (мобільного додатку або веб-платформи) для автоматизованого відстеження харчування осіб, які займаються силовим фітнесом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aragon A. A., Schoenfeld B. J. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2013. Vol. 10 (1): 5. DOI: 10.1186/1550-2783-10-5.
2. Antonio J., Ellerbroek A., Silver T., Orris S., Scheiner M., Gonzalez A., Peacock C. A. A high protein diet has no harmful effects: a one-year crossover study in resistance-trained males. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 2016. Vol. 2016. Article ID 9104792. DOI: 10.1155/2016/9104792.
3. Kerksick C. M., Wilborn C. D., Roberts M. D., et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018. Vol. 15. Article 38. DOI: 10.1186/s12970-018-0242-y.
4. Мельніков А., Шинкарук В., Яковлев Р. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. *Академічні візії*. 2024. Вип. 29. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/951>.
5. Пастухова В., Завірюха В. Сучасні дослідження і тенденції у вивченні розладів харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Біологія*. 2025. Т. 99. № 4. (2024). С. 34-39. DOI: 10.17721/1728.2748.2024.99.34-39.
6. Дідковська Л., Балагурак О. Особливості нового розладу харчової поведінки: нервова орторексія у 21-столітті. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Випуск 15. С. 17-26. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.3>.
7. Van Strien T., Frijters J. E. R., Bergers G. P. A., Defares P. B. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 1986. Vol. 5. P. 295-315. DOI: 10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T.

8. Nath S. Effect of social media on diet, lifestyle, and performance of athletes: A Review of Current Evidence. *Current nutrition reports*. 2024. Vol. 13. № 2. P. 240-250. DOI: 10.1007/s13668-024-00526-y.

9. Hafstad S.M., Bauer J., Harris A., Pallesen S. The prevalence of orthorexia in exercising populations: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*. 2023. Vol. 11. Article 15. DOI: 10.1186/s40337-023-00739-6.

10. Smith J. A. B., Murach K. A., Dyar K. A., Zierath J. R. Exercise metabolism and adaptation in skeletal muscle. *Nature reviews. Molecular cell biology*. 2023. Vol. 24. № 9. P. 607-632. DOI: 10.1038/s41580-023-00606-x.

11. Hwang D.-J., Yang H.-J. Nutritional strategies for enhancing performance and training adaptation in weightlifters. *International Journal of Molecular Sciences*. 2024. Vol. 26. № 1. Article 240. DOI: 10.3390/ijms26010240.

12. Amawi A., AlKasasbeh W., Jaradat M., Almasri A., Alobaidi S., Hammad A.A., Bishtawi T., Fataftah B., Turk N., Saoud H.A., Jarrar A., Ghazzawi H. Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. *Frontiers in Nutrition*. 2024. Vol. 10. Article 1331854. DOI: 10.3389/fnut.2023.1331854.

13. Henselmans M., Bjørnsen T., Hedderman R., Vårvik F. T. The effect of carbohydrate intake on strength and resistance training performance: a systematic review. *Nutrients*. 2022. Vol. 14. № 4. Article 856. DOI:10.3390/nu14040856.

14. Jäger R., Kerksick C. M., Campbell B. I. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 20. DOI: 10.1186/s12970-017-0177-8.

15. Morton R. W., Murphy K. T., McKellar S. R., 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*. 2017. Vol. 52. № 6. P. 376-384. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097608.

16. Stokes T., Hector A.J., Morton R. W., McGlory C., Phillips S.M. Recent perspectives regarding the role of dietary protein for the promotion of muscle

hypertrophy with resistance exercise training. *Nutrients*. 2018. Vol. 10. № 2. Article 180. DOI: 10.3390/nu10020180.

17. Wynne-Ellis M. M., Mursu J. J., Tuomainen T.P., Bertone-Johnson E., Salonen J. T., Virtanen J. K. Dietary fat quality and serum androgen concentrations in middle-aged men. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2024. Vol. 78. № 2. P. 99-106. DOI: 10.1038/s41430-023-01358-9.

18. Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016. Vol. 48. № 3. P. 543-568. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852.

19. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J., et al. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2018. Vol. 28. № 2. P. 104-125. DOI: 10.1123/ijsnem.2018-0020.

20. Jeukendrup A., Gleeson M. Sport nutrition. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 602 p.

21. Fatt S. J., George E., Hay P., Jeacocke N., Gotkiewicz E., Mitchison D. An umbrella review of body image concerns, disordered eating, and eating disorders in elite athletes. *Journal of Clinical Medicine*. 2024. Vol. 13. № 14. Article 4171. DOI:10.3390/jcm13144171.

22. Janiczak A., Alcock R., Forsyth A., Trakman G. L. A systematic review of interventions targeting modifiable factors that impact dietary intake in athletes. *British Journal of Nutrition*. 2024. Vol. 131. № 2. P. 229-247. DOI: 10.1017/S0007114523001769.

23. Валецька Р. О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2 (22). С. 98-101.

24. Rodriguez N. R., Di Marco N. M., Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in*

*Sports & Exercise*. 2009. Vol. 41, № 3. P. 709-731. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31890eb86.

25. Donini L. M., Marsili D., Graziani M. P., Imbriale M., Cannella C. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and Weight Disorders*. 2004. Vol. 9. № 2. P. 151-157. DOI:10.1007/BF03325060.

26. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central : вебсайт. URL: <https://fdc.nal.usda.gov> (дата звернення: 10.01.2026).

27. Esparza-Ros F., Vaquero-Cristóbal R., Marfell-Jones M. International Standards for Anthropometric Assessment. Murcia : International Society for the Advancement of Kinanthropometry, 2019. 119 p.

28. Obesity: preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation. Geneva : World Health Organization, 2000. 252 p. (WHO Technical Report Series ; 894)

29. Areta J. L., Burke L. M., Ross M. L., et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *The Journal of physiology*. 2013. Vol. 591. № 9. P. 2319-2331. DOI: 10.1113/jphysiol.2012.244897.

30. Moore D. R., Robinson M. J., Fry J. L., et al.. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2009. Vol. 89. № 1. P. 161-168. DOI: 10.3945/ajcn.2008.26401.

31. Mountjoy M., Ackerman K. E., Bailey D. M., Burke L. M. et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*. 2023. Vol. 57, № 17. P. 1073-1098. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106994.

32. Loucks A. B., Kiens B., Wright H. H. Energy availability in athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2011. Vol. 29. Suppl. 1. P. S7-S15. DOI: 10.1080/02640414.2011.588958.

33. Nunes E. A., Colenso-Semple L., McKellar S. R., et al. Systematic review and meta-analysis of protein intake to support muscle mass and function in healthy adults. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*. 2022. Vol. 13. № 2. P. 795-810. DOI: 10.1002/jcsm.12922.

34. Таблиця хімічного складу та енергетичної цінності деяких продуктів харчування. Знаймо : платформа про здорове шкільне харчування. 2023. URL: <https://znaimo.gov.ua/tablytsia-khimichnoho-skladu-ta-enerhetychnoi-tsinnosti-deiakyh-produktiv-kharchuvannia> (дата звернення 05.02.2026)

**ДОДАТКИ**

## Додаток А

Таблиця А.1 – Зведені антропометричні, силові показники та якість харчування учасників дослідження (n = 9)

ПІБ	Вік (р.)	Маса (кг)	Зріст (см)	ІМТ	Ккал/добу	Білки (г/кг)	Вугл. (г/кг)	Жири (г/кг)	Жим лежачи (кг)	Присідання (кг)	Станова тяга (кг)
Учасник 1	25	82	178	25.9	2800	1.95	4.27	0.85	90	120	140
Учасник 2	28	88	182	26.6	3100	2.05	4.32	0.85	110	150	170
Учасник 3	23	76	175	24.8	2300	1.84	3.68	0.72	75	100	120
Учасник 4	30	85	180	26.2	2700	2	3.76	0.8	100	140	160
Учасник 5	26	80	176	25.8	2650	1.88	4	0.88	85	115	135
Учасник 6	29	92	184	27.2	3200	2.1	4.35	0.9	120	160	190
Учасник 7	24	78	177	24.9	2250	1.58	3.5	0.7	80	110	130
Учасник 8	27	86	180	26.5	2900	1.98	4.1	0.84	105	145	155
Учасник 9	31	89	179	27.7	3250	2.15	4.45	0.92	95	125	145
M ± SD	27,0±2,6	84,0±5,3	179,0±2,7	26,2±0,9	2794±345	1,95±0,16	4,05±0,32	0,83±0,08	95,6±15,4	129,4±21,3	149,4±23,5

Примітка. M ± SD – середнє арифметичне та стандартне відхилення; ІМТ – індекс маси тіла (кг/м<sup>2</sup>); Вугл. – вуглеводи.

## Анкета дослідження харчової поведінки чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються силовим фітнесом

Шановний респонденте! Запрошуємо взяти участь у науковому дослідженні харчової поведінки осіб, що займаються силовим фітнесом. Ваші відповіді є анонімними та використовуватимуться виключно в наукових цілях. Оберіть або вкажіть один або кілька варіантів відповіді для кожного запитання.

### Блок 1. Загальні відомості та антропометричні дані

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Стать	<input type="checkbox"/> Чоловіча <input type="checkbox"/> Жіноча
2	Вік (повних років)	_____
3	Маса тіла (кг)	_____
4	Зріст (см)	_____
5	Стаж систематичних занять силовим фітнесом (повних років)	_____
6	Рівень підготовленості	<input type="checkbox"/> Початківець (< 1 р.) <input type="checkbox"/> Середній (1–3 р.) <input type="checkbox"/> Просунутий (> 3 р.)

### Блок 2. Режим харчування

№	Запитання	Варіанти відповідей
7	Скільки разів на день ви зазвичай їсте?	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 і більше
8	Наскільки регулярно ви харчуєтесь?	<input type="checkbox"/> Завжди дотримуюсь режиму <input type="checkbox"/> Частіше так, ніж ні <input type="checkbox"/> Іноді <input type="checkbox"/> Рідко <input type="checkbox"/> Не маю режиму
9	Чи їсте ви перед тренуванням (за 1–2 год)?	<input type="checkbox"/> Завжди <input type="checkbox"/> Зазвичай так <input type="checkbox"/> Іноді <input type="checkbox"/> Рідко <input type="checkbox"/> Ніколи, тренуюсь натще
10	Чи їсте ви після тренування (протягом 1–2 год)?	<input type="checkbox"/> Завжди <input type="checkbox"/> Зазвичай так <input type="checkbox"/> Іноді <input type="checkbox"/> Рідко
11	Чи відрізняється ваш раціон у вихідні дні від тижневого?	<input type="checkbox"/> Так, суттєво <input type="checkbox"/> Так, незначно <input type="checkbox"/> Ні, однаковий

### Блок 3. Макронутрієнтний склад раціону

№	Запитання	Варіанти відповідей
12	Чи підраховуєте ви калорії та макронутрієнти?	<input type="checkbox"/> Так, постійно <input type="checkbox"/> Іноді <input type="checkbox"/> Пробував, але не продовжив <input type="checkbox"/> Ніколи
13	Середня добова калорійність (ккал/добу) – орієнтовно	<input type="checkbox"/> < 2000 <input type="checkbox"/> 2000-2500 <input type="checkbox"/> 2500-3000

		<input type="checkbox"/> 3000-3500 <input type="checkbox"/> > 3500
14	Орієнтовне споживання білка (г/добу)	_____
15	Основні джерела білка у раціоні (оберіть усі, що підходять)	<input type="checkbox"/> Курятина <input type="checkbox"/> Яловичина <input type="checkbox"/> Риба <input type="checkbox"/> Яйця <input type="checkbox"/> Молочні продукти <input type="checkbox"/> Бобові <input type="checkbox"/> Протеїновий порошок
16	Як часто споживаєте овочі та фрукти?	<input type="checkbox"/> Щодня, кілька разів <input type="checkbox"/> Щодня, один раз <input type="checkbox"/> Кілька разів на тиждень <input type="checkbox"/> Рідко
17	Як часто вживаєте солодощі або фастфуд?	<input type="checkbox"/> Ніколи / майже ніколи <input type="checkbox"/> Рідко (< 1 р./тиждень) <input type="checkbox"/> 1 р./тиждень <input type="checkbox"/> Кілька разів на тиждень <input type="checkbox"/> Майже щодня

#### Блок 4. Спортивне харчування та добавки

№	Запитання	Варіанти відповідей
18	Чи використовуєте ви спортивне харчування?	<input type="checkbox"/> Так, регулярно <input type="checkbox"/> Іноді <input type="checkbox"/> Ні
19	Які добавки використовуєте? (оберіть усі, що підходять)	<input type="checkbox"/> Протеїн <input type="checkbox"/> Креатин <input type="checkbox"/> БЦАА <input type="checkbox"/> Передтренувальні комплекси <input type="checkbox"/> Вітаміни та мінерали <input type="checkbox"/> Омега-3 <input type="checkbox"/> Інше: _____
20	Скільки води ви випиваєте на день (літрів)?	<input type="checkbox"/> < 1,5 <input type="checkbox"/> 1,5–2,0 <input type="checkbox"/> 2,0–2,5 <input type="checkbox"/> 2,5–3,0 <input type="checkbox"/> > 3,0

#### Блок 5. Харчові звички та психологічне ставлення до їжі

№	Запитання	Варіанти відповідей
21	Чи дотримувались ви дієти протягом останнього року?	<input type="checkbox"/> Так, для схуднення <input type="checkbox"/> Так, для набору маси <input type="checkbox"/> Обидва варіанти <input type="checkbox"/> Ні
22	Наскільки ви задоволені своїм тілом?	<input type="checkbox"/> Дуже задоволений <input type="checkbox"/> Скоріше задоволений <input type="checkbox"/> Нейтрально <input type="checkbox"/> Незадоволений
23	Чи буває відчуття провини після їжі?	<input type="checkbox"/> Часто <input type="checkbox"/> Іноді <input type="checkbox"/> Рідко <input type="checkbox"/> Ніколи
24	Чи уникаєте певних продуктів через переконання про їх «шкідливість»?	<input type="checkbox"/> Так, більшості <input type="checkbox"/> Так, окремих <input type="checkbox"/> Ні

25	Чи займає планування харчування значну частину вашого часу та думок?	<input type="checkbox"/> Так, більше 2 год/день <input type="checkbox"/> Так, 1–2 год/день <input type="checkbox"/> Не більше 30 хв <input type="checkbox"/> Майже не думаю
----	--	--

### Блок 6. Тренувальні характеристики

№	Запитання	Варіанти відповідей
26	Скільки разів на тиждень тренуєтесь?	<input type="checkbox"/> 1–2 <input type="checkbox"/> 3–4 <input type="checkbox"/> 5–6 <input type="checkbox"/> 7 і більше
27	Тривалість одного тренування (хвилин)	<input type="checkbox"/> < 45 <input type="checkbox"/> 45–60 <input type="checkbox"/> 60–90 <input type="checkbox"/> > 90
28	Рівень енергії під час тренувань	<input type="checkbox"/> Високий <input type="checkbox"/> Хороший <input type="checkbox"/> Середній <input type="checkbox"/> Низький

### Програма індивідуального харчового супроводу «НутриСила»

Блок / Тиждень	Напрямок роботи	Зміст та рекомендовані дії	Очікуваний результат
Блок 1 (1–2 тижні)	Діагностика та базове планування	Визначення індивідуальної норми калорій та основних нутрієнтів. Ведення харчового щоденника впродовж тижня. Вимірювання маси тіла й ІМТ. Анкетування для виявлення ознак харчових порушень.	Індивідуальний нутриційний профіль; виявлені відхилення від норм ISSN
Блок 2 (3–6 тижні)	Режим харчування та тренувальна синхронізація	Перехід на 5–6 прийомів їжі через рівні проміжки часу. Поживний прийом їжі за 1,5–2 год до тренування з білками та вуглеводами. Прийом їжі або шейку протягом години після тренування. Достатнє споживання води з урахуванням маси тіла та інтенсивності навантаження	Рівномірне амінокислотне забезпечення тканин; підвищена тренувальна продуктивність; прискорене відновлення
Блок 3 (7–10 тижні)	Корекція виявлених порушень	Усунення нестачі білка через звичайні продукти або добавки. Складання тижневого меню та використання нагадувань. Поступове збільшення калорійності за умов її нестачі. Підбір зручних варіантів складу передтренувального харчування. Консультація психолога або нутриціолога за ознак орторексії	Усунення нутриційних дефіцитів; нормалізація харчової поведінки; зниження психологічного навантаження від харчування
Блок 4 (11–12 тижні)	Оцінка результатів та формування сталих звичок	Повторне вимірювання маси тіла та силових показників. Контрольне анкетування для оцінки змін у харчовій поведінці. Уточнення індивідуальних норм харчування. Формування персональних правил харчування для подальшого дотримання	Верифікація досягнутих результатів; формування стійких позитивних харчових звичок.

Таблиця програми 2

### Рекомендовані норми споживання макронутрієнтів для осіб, що займаються силовим фітнесом залежно від тренувальної мети

Тренувальна мета	Калорії (ккал/кг/добу)	Білки (г/кг/добу)	Вуглеводи (г/кг/добу)	Жири (г/кг/добу)
Набір м'язової маси	44-50	1,8-2,2	5,0-7,0	1,0-1,2
Розвиток силових показників	40-46	1,6-2,0	4,0-6,0	0,8-1,0

Зниження жирової маси зі збереженням сили	32-38	2,0-2,4	3,5-5,0	0,8-1,0
Підтримання поточної форми	38-42	1,6-1,8	4,0-5,5	0,8-1,0

*Джерело: складено на основі рекомендацій [3;18]*

*Таблиця програми 3*

### **Орієнтовна схема харчування у тренувальний та відновлювальний дні**

Прийом їжі	Час	Тренувальний день	Відновлювальний день
1 (Сніданок)	07:00– 08:00	Вівсяна каша (80 г) + 3 яйця + фрукт. Білки: ~30 г, вуглеводи: ~60 г, жири: ~15 г	Омлет (3 яйця) + цільнозерновий хліб (2 скибки) + овочевий салат. Білки: ~25 г, вуглеводи: ~40 г
2 (Перекус)	10:30– 11:00	Грецький йогурт (200 г) + горіхи (30 г) + ягоди (50 г). Білки: ~20 г, жири: ~15 г	Сир кисломолочний (150 г) + фрукт. Білки: ~20 г, вуглеводи: ~20 г
3 (Обід / перед тренуванням)	13:00– 14:00	Куряче філе (150 г) + гречка (100 г) + тушковані овочі. Прийом за 1,5–2 год до тренування. Білки: ~40 г, вуглеводи: ~70 г	Риба (150 г) + рис (100 г) + свіжі овочі. Білки: ~35 г, вуглеводи: ~70 г, жири: ~10 г
4 (Після тренування)	17:00– 18:00	Протеїновий шейк (25–30 г протеїну) + банан або рисові хлібці. Упродовж 30–60 хв після тренування. Білки: ~30 г, вуглеводи: ~40 г	Перекус за потребою: сир + фрукт або хліб + арахісова паста. Білки: ~15 г
5 (Вечеря)	19:30– 20:30	Яловичина (150 г) + картопля / макарони (100 г) + салат. Білки: ~40 г, вуглеводи: ~50 г, жири: ~15 г	Куряче стегно (150 г) + гречка (80 г) + овочі. Білки: ~35 г, вуглеводи: ~45 г
6 (Перед сном)	22:00– 23:00	Казеїновий протеїн (25 г) або сир (200 г) + горіхи (20 г). Білки: ~30 г, жири: ~12 г	Сир (150 г) або кефір (200 мл). Білки: ~20 г

*Джерело: складено на основі рекомендацій [3;18]*