

DOI <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue2.007>**Бабаліч Вікторія Анатоліївна<sup>1</sup>**

**1.** кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, УКРАЇНА  
**ORCID ID: 0000-0001-5698-836X**

## Харчування спортсменів у циклічних видах спорту

**АНОТАЦІЯ.** У статті досліджено особливості харчування спортсменів, які займаються циклічними видами спорту, з урахуванням їхніх специфічних потреб у білках, вуглеводах, жирах та водному балансі. Розглянуто роль білків у відновленні м'язової тканини, підтриманні працездатності та зниженні ризику травм. Установлено, що добова потреба в білках варіюється від 1,2 до 2 г на 1 кг маси тіла залежно від інтенсивності навантажень. Проаналізовано значення вуглеводів як основного джерела енергії та запропоновано рекомендації щодо їх споживання (6-10 г на 1 кг маси тіла, з можливим збільшенням до 12 г під час тривалих змагань). Описано роль жирів у забезпеченні організму тривалою енергією та підтримці обміну речовин. Показано важливість дотримання водного балансу та використання напоїв з електролітами під час тривалих тренувань. Запропоновано рекомендації щодо часу та режиму прийому їжі до, під час і після тренувань для оптимізації відновлення та збереження витривалості. Наведено приклад раціону для спортсменів віком 7-12 років, що враховує баланс макроелементів та енергетичні потреби на етапі базової підготовки. Результати дослідження можуть бути використані для розробки індивідуальних програм харчування, спрямованих на підвищення спортивної результативності та збереження здоров'я спортсменів.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** харчування спортсменів; циклічні види спорту; раціон.

DOI <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue2.007>

## Victoria Babalich<sup>1</sup>

1. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports  
*Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko, UKRAINE*  
**ORCID ID: 0000-0001-5698-836X**

## Nutrition of athletes in cyclic sports

**ABSTRACT.** The article examines the peculiarities of nutrition of athletes engaged in cyclical sports, taking into account their specific needs for proteins, carbohydrates, fats and water balance. The role of proteins in restoring muscle tissue, maintaining performance and reducing the risk of injuries is considered. It was established that the daily need for proteins varies from 1.2 to 2 g per 1 kg of body weight, depending on the intensity of the loads. The importance of carbohydrates as the main source of energy was analyzed and recommendations for their consumption were proposed (6-10 g per 1 kg of body weight, with a possible increase to 12 g during long competitions). The role of fats in providing the body with long-term energy and maintaining metabolism is described. The importance of maintaining a water balance and using electrolyte drinks during long training sessions is shown. Recommendations for timing and eating patterns before, during and after training are offered to optimize recovery and maintain endurance. An example of a diet for athletes aged 7-12 years is given, which takes into account the balance of macronutrients and energy needs at the stage of basic training. The results of the study can be used to develop individual nutrition programs aimed at improving sports performance and preserving the health of athletes.

**KEYWORDS:** *nutrition of athletes; cycle sports; ration.*

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті харчування спортсменів є важливим у досягненні високих результатів та підтримці здоров'я. Правильно збалансований раціон забезпечує організм необхідною енергією для тренувань і змагань, сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень, підвищенню фізичної витривалості та зміцненню імунної системи [6]. В умовах зростаючої інтенсивності тренувальних процесів особливе значення набуває індивідуальний підхід до харчування спортсменів із врахуванням виду спорту, кваліфікації, віку та метаболічних потреб [1].

Актуальність цього дослідження обумовлена необхідністю наукового обґрунтування ролі збалансованого харчування у підвищенні спортивних показників та підтримці функціонального стану організму спортсменів. Останні дослідження приділяють значну увагу впливу білків, жирів і вуглеводів на фізичну підготовку та відновлення спортсменів після інтенсивних тренувань [2,7,8]. Особливий інтерес викликають питання потреб спортсменів у білках, жирах, вуглеводах залежно від виду спорту та рівня фізичних навантажень, що є предметом активних дискусій у науковій спільноті.

Спортсмени циклічних видів спорту мають специфічні потреби у нутрієнтах. У цих видах спорту харчування впливає не тільки на витривалість, але й на здатність організму до швидкого відновлення та збереження працездатності впродовж тривалого періоду. Важливими питаннями залишаються оптимізація режиму харчування, баланс між макроелементами та використання спеціалізованих добавок для покращення показників.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих підходів щодо раціону спортсменів залежно від виду спорту, віку та етапу підготовки. Це допоможе покращити спортивні результати, загальний стан здоров'я та зменшити ризик травм.

**Аналіз досліджень та публікацій** з проблематики харчування спортсменів циклічних видів спорту свідчить про зростаючу увагу

 **РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ**

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

науковців до впливу збалансованого раціону на витривалість, відновлення та спортивні результати. Так, І. І. Земцова [4] досліджувала новітні підходи до раціону харчування спортсменів за для забезпечення ефективної фізичної підготовленості. Авторка акцентує увагу на важливості балансу макро- та мікронутрієнтів у харчуванні спортсменів. Наголошує що різні види спорту потребують різних харчових стратегій. Наприклад, витривалі спортсмени повинні споживати більше вуглеводів для енергії, тоді як у силових видах спорту акцент робиться на білках. Важливим є і те, що не лише що їсть спортсмен, але й коли. Перед тренуванням рекомендується вживати вуглеводи для забезпечення енергії, а після – білки для відновлення м'язів. І. І. Земцова наголошує на правильному споживанні води для підтримки водно-сольового балансу та добавок, особливо під час інтенсивних тренувань та необхідності індивідуального підходу до харчування спортсменів, що враховує специфіку виду спорту, тренувальних навантажень і фізіологічних особливостей спортсмена.

Група науковців [9] аналізують ключові екологічні (забруднення довкілля – якість харчових продуктів; пестициди, важкі метали та інші токсичні речовини в їжі – здоров'я спортсменів) та гігієнічні виклики (неналежне зберігання, обробка їжі – харчові отруєння або дефіцит необхідних нутрієнтів у раціоні спортсменів) та пов'язані з харчуванням (у тому числі й безконтрольне використання харчових добавок) сучасних спортсменів. Автори вбачають одним із шляхів вирішення проблеми: споживання органічних продуктів, які не містять шкідливих речовин; підвищення стандартів та державний контроль за якістю харчової продукції для забезпечення безпеки харчування спортсменів; доступ до інформації щодо здорового та екологічно харчування.

Близькою до теми нашого дослідження є стаття Н. О. Згалат-Лозинської [3] у якій розглянуто особливості харчування спортсменів-підлітків, які займаються спортивною гімнастикою, специфіку раціону для цієї вікової групи з урахуванням вимог до їх

фізичних навантажень та розвитку. Загалом, авторка підкреслює, що збалансоване харчування (високий вміст білків для м'язової маси, вуглеводи для енергії та жири для підтримки гормонального балансу) є важливою складовою для розвитку юних спортсменів та досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці. У статті акцентовано увагу на важливості мікроелементів, оскільки підлітки знаходяться на стадії активного росту, важливо забезпечити достатнє споживання кальцію для розвитку кісток, заліза для підтримки рівня гемоглобіну та вітамінів D і C для імунітету та метаболізму. Також частоті прийому їжі та водним балансом.

Ще одне дослідження [5] у ході якого здійснено аналіз наукової і практичної літератури щодо харчування професійних спортсменів, зокрема тенісистів ще раз доводить необхідність збалансованого раціону для підтримання фізичної витривалості, відновлення після тренувань та змагань, а також профілактики травм.

**Аналіз наукової літератури переконливо доводить**, що харчування спортсменів має свою специфіку, **яку необхідно враховувати залежно від виду спорту**, яким займається спортсмен. Саме з цих міркувань запропоновано проаналізувати та представити орієнтовний раціон для спортсменів, які займаються циклічними видами спорту на етапі базової підготовки (7–12 років).

**Мета роботи.** Визначення оптимальних підходів до харчування спортсменів, які займаються циклічними видами спорту на етапі базової підготовки (вік 7-12 років), з урахуванням їхніх специфічних потреб.

**Виклад основного матеріалу.** Для спортсменів, які займаються циклічними видами спорту, потреби у білках трохи відрізняються від силових видів спорту через більший акцент на витривалість, а не на нарощування м'язової маси. Проте, білки все одно є важливими для відновлення м'язів, тканин та підтримки оптимальної працездатності. Рекомендовано для таких спортсменів споживати 1,2-1,6 г білка на 1 кг маси тіла на день. Для тренувань середньої та високої інтенсивності ця кількість може бути збільшена до 1,8 г. Якщо

 **РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ**

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

спортсмен бере участь у дуже інтенсивних тренуваннях або змаганнях (наприклад, марафон або триатлон), його потреба в білках може сягати до 2 г на 1 кг маси тіла. Важливим є і час прийому білків. Так до тренування за 1,5-2 години, споживання невеликої кількості білків (20-30 г) разом з вуглеводами допомагає забезпечити стабільне постачання амінокислот до м'язів під час фізичної активності (наприклад, нежирне м'ясо, йогурт, яйця або білковий коктейль). Після тренування (30-60 хвилин) важливо споживати білок (20-30 г) разом із вуглеводами для відновлення м'язів та поповнення запасів глікогену (наприклад, курка з рисом, протеїновий коктейль з бананом або риба з картоплею). Необхідність нормування білків полягає також у специфіці відновлення організму після тренування, так м'язи зазнають мікротравм через повторювані навантаження. Білок допомагає у відновленні пошкоджених тканин та зміцнює м'язові волокна, що сприяє зменшенню ризику травм і підвищенню витривалості. Також важливо забезпечити баланс між білками та вуглеводами для підтримки енергії та відновлення. Зазвичай вуглеводи повинні складати 60-70% від загальної калорійності, а білки – близько 15-20%.

Оскільки вуглеводи забезпечують організм глюкозою, яка необхідна для підтримання високого рівня витривалості під час тривалих навантажень спортсмени, які займаються циклічними видами спорту, повинні споживати 6-10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла на добу. Звісно, що цей показник може варіюватись адже кількість залежить від інтенсивності та тривалості тренувань. Кількість вуглеводів може бути збільшена до 12 г/кг для поповнення запасів глікогену в м'язах (марафон, триатлон, просто важкі і складні змагання).

На відмінну від білків є певні особливості споживання вуглеводів не тільки до та після тренувань, а також і під час тренувань. Так до тренування за 2-3 години, рекомендується споживати їжу, багату на вуглеводи (300-400 калорій з вуглеводів), щоб забезпечити організм достатньою енергією (наприклад, паста, рис, вівсянка з фруктами або

сендвіч з цільнозернового хліба). **Якщо виникає потреба, вуглеводи вживають і під час тренувань** (тренування тривалістю більше 90 хвилин). Це швидко засвоювані вуглеводи (наприклад, спортивні напої, енергетичні гелі, батончики або фрукти (банани)). Рекомендована кількість – 30-60 г вуглеводів щогодини залежно від інтенсивності навантаження. Після тренування 30-60 хвилин після навантаження потрібно спожити 1-1,5 г вуглеводів на 1 кг маси тіла для відновлення запасів глікогену (наприклад, ідеальний варіант поєднання вуглеводів з білками для оптимального відновлення фруктовий смузі з протеїном, рис з куркою).

Щодо жирів, то для спортсменів, які займаються циклічними видами спорту жири є важливим джерелом енергії, особливо під час тривалих навантажень на помірній інтенсивності. Жири забезпечують організм тривалою енергією, допомагають у засвоєнні жиророзчинних вітамінів (A, D, E, K) та підтримують загальний обмін речовин. Добова потреба 20-30% від загальної калорійності раціону походила з жирів. Як правильно споживати жири. Великий вміст жирів перед тренуванням може уповільнити процес травлення, тому слід уникати споживання великої кількості жирів за 2-3 години до тренування. Однак невелика кількість корисних жирів у складі основного прийому їжі (наприклад, скибка авокадо або горіхи) може забезпечити енергію на довгий час для тривалих тренувань. Жири не є основним джерелом енергії під час тренування високої інтенсивності, тому краще не вживати їх у цей період. Винятком є тривалі змагання (наприклад, ультрамарафони), коли вуглеводи можуть вичерпуватися, і жир стає основним джерелом енергії. Після тренування жири можуть бути включені в відновлювальну їжу після тренування разом з білками та вуглеводами для підтримки загального відновлення (наприклад, лосось з овочами або салат з авокадо та оливковою олією).

Наведемо приклад раціону на день для спортсмена, який займається циклічними видами спорту на етапі базової підготовки віком 7-12. Раціон враховує потребу в основних макронутрієнтах

 **РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ**

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

(вуглеводи, білки, жири) для підтримання енергії, відновлення та результативності тренувань спортсменів (табл.1).

Таблиця 1

**Приклад раціону на день**

Сніданок (2-3 години до тренування)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вівсяна каша на воді або молоці з додаванням фруктів (банан, ягоди).</li> <li>- Мигдаль або волоські горіхи (жменя).</li> <li>- Яйця варені або омлет з овочами (шпинат, помідори).</li> <li>- Склянка води або трав'яного чаю.</li> </ul>	<p>Калорійність: 600-700 ккал 70 г вуглеводів, 25 г білків, 25 г жирів</p> <p>Вівсянка та фрукти дають енергію у вигляді складних вуглеводів, горіхи й яйця забезпечують білки та корисні жири для підтримки м'язів і відновлення.</p>
Перекус (1 година до тренування)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Банан або інший фрукт.</li> <li>- Протеїновий батончик або коктейль (20 г білка).</li> <li>- Вода або ізотонічний напій (300-400 мл).</li> </ul>	<p>Калорійність: 200-300 ккал 40 г вуглеводів, 10-15 г білків, 5 г жирів</p> <p>Легкий перекус перед тренуванням забезпечить швидку енергію від фруктів та білків для підтримки м'язової маси під час фізичного навантаження.</p>
Під час тренування (якщо триває більше 90 хвилин)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ізотонічний напій (500 мл на кожну годину тренування) або спортивні гелі.</li> <li>- Фрукти (наприклад, 1/2 банана) або енергетичні батончики.</li> </ul>	<p>Калорійність: 100-150 ккал на годину тренування 25-30 г вуглеводів, мінімальна кількість білків та жирів</p> <p>Під час тривалих тренувань важливо підтримувати рівень глюкози в крові, тому вуглеводи є головним джерелом енергії.</p>
Обід (після тренування, відновлення протягом 30-60 хвилин)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гречана каша або коричневий рис (1 порція).</li> <li>- Запечена куряча грудка або риба (лосось, тунець) – 150-200 г.</li> <li>- Салат зі свіжих овочів (шпинат, помідори, огірки) з оливковою олією.</li> <li>- Склянка води або зелений чай.</li> </ul>	<p>Калорійність: 600-800 ккал 70-90 г вуглеводів, 30-40 г білків, 20-30 г жирів</p> <p>Вуглеводи відновлюють запаси глікогену, білки допомагають у відновленні м'язової тканини, а жири підтримують загальний обмін речовин.</p>

*Продовження табл. 1*

Полуденок (через 2-3 години після обіду)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Йогурт (грецький, нежирний) з додаванням меду або фруктів.</li> <li>- Мигдаль, волоські горіхи (жменя).</li> <li>- Вода.</li> </ul>	Калорійність: 200-300 ккал 20 г вуглеводів, 10-15 г білків, 10-15 г жирів Легка білкова закуска підтримує відновлення та дає трохи енергії до вечері.
Вечеря	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Запечена риба (тунець, лосось) або індичка – 150-200 г.</li> <li>- Салат з овочів (шпинат, авокадо, броколі) з оливковою олією.</li> <li>- Кіноа або запечена солодка картопля (батат).</li> <li>- Вода або трав'яний чай.</li> </ul>	Калорійність: 500-600 ккал 50-60 г вуглеводів, 25-30 г білків, 20-25 г жирів Вечеря має бути збалансованою та містити білки, жири і вуглеводи для відновлення та підтримки рівня енергії.
Перед сном (за бажанням)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сир або кефір (200 мл) для додаткового джерела білка.</li> <li>- Жменя горіхів або насіння.</li> </ul>	Калорійність: 100-200 ккал 10-15 г білків, 5-10 г жирів Продукти з білком перед сном допоможуть відновити м'язи під час сну.
Загальний підсумок за день: Калорійність: 2200-3000 ккал (залежить від інтенсивності тренувань). Вуглеводи: 300-400 г (60-70% від загальної калорійності). Білки: 100-150 г (15-20%). Жири: 60-80 г (20-25%).	

*[авторська розробка]*

За умов дотримання водного балансу цей раціон забезпечить спортсмена всім необхідним для продуктивних тренувань, швидкого відновлення і підтримки здоров'я.

**Висновки та пропозиції.** У результаті дослідження визначено, що правильне харчування спортсменів, які займаються циклічними видами спорту, має вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів, підтримки витривалості та ефективного відновлення організму після навантажень. Ефективне харчування спортсменів у циклічних видах спорту передбачає оптимальний

 **РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ**

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

баланс білків, вуглеводів і жирів, а також забезпечення водного балансу. Виконання цих рекомендацій дозволяє підвищити витривалість, прискорити відновлення та знизити ризик перетренованості й травм, що є важливим для підтримки високої працездатності та досягнення спортивних цілей. Щодо пропозицій то в подальшому планується розробка **персоналізованих дієт** для спортсменів циклічних видів спорту (певного виду спорту), враховуючи їхній рівень підготовки, інтенсивність тренувань та індивідуальні метаболічні особливості.

## REFERENCES:

- [1] Бабаліч, В. (2023). ГІГІЕНА СТУДЕНТА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 159-163
- [2] Валецька, Р. (2013). РАЦІОНАЛЬНЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2 (22), 98-101.
- [3] Згалат-Лозинська, Н. (2020). ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ПІДЛІТКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ: thesis. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44605>
- [4] Земцова, І. (2012). СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 77-84. <https://doi.org/10.32652/spmed.2012.2.77-84>
- [5] Кіченко, Н. (2021). ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ЛІТЕРАТУРІ (НА ПРИКЛАДІ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ). *Visnyk of zaporizhzhya national university physical education and sports*, (2), 98-105, <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-14>
- [6] Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г. (2024). ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К(176), 305-308.
- [7] Полієвський, С. (2011). ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер.: Медицина*, (2), 356-360.
- [8] Топорков, О. (2019). ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ЛИЖНИХ ГОНОК ТА БІАТЛОНУ. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*, 85-90.
- [9] Циганенко, О., Першегуб, Я., Склярєва, Н. (2016). ЕКОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ. ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 31-36. <https://doi.org/10.32652/spmed.2016.2.31-36>