

ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОБТЯЖЕННЯМИ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Олександр Тихорський к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасній системі оздоровчого фітнесу заняття з обтяженнями в тренажерному залі посідають провідне місце як засіб розвитку сили, збільшення м'язової маси, покращення пропорцій тіла та підвищення функціональних можливостей організму [1]. У зв'язку з цим дедалі більшої актуальності набуває проблема науково обґрунтованого застосування спортивного харчування як чинника, здатного оптимізувати адаптаційні процеси, прискорювати відновлення та підвищувати ефективність тренувального процесу. Водночас сучасні дані свідчать, що серед відвідувачів тренажерних залів добавки використовуються дуже широко, однак джерела інформації про них нерідко є ненадійними, а найбільш уживаними продуктами залишаються саме протеїнові добавки. Це зумовлює потребу у систематизації сучасних наукових уявлень щодо доцільності, меж ефективності та особливостей використання спортивного харчування під час силових тренувань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості застосування спортивного харчування при заняттях з обтяженнями в тренажерному залі на основі аналізу сучасної наукової літератури.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації даних сучасних наукових джерел. До аналізу було залучено документи міжнародних наукових товариств, систематичні огляди та метааналізи, присвячені впливу білкових добавок, незамінних амінокислот, креатину та кофеїну на показники м'язової адаптації, силових якостей, композиції тіла й відновлювальних процесів у контексті тренувань з обтяженнями.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасної літератури показав, що найбільш переконливу доказову базу в контексті занять з обтяженнями мають білкові добавки, креатин моногідрат, кофеїн, а також у певних умовах добавки незамінних амінокислот. Їхня ефективність виявляється не ізольовано, а у взаємодії з адекватно побудованою програмою силової підготовки, достатньою енергетичною цінністю раціону та відповідним загальним добовим надходженням білка [2-3].

Узагальнення сучасних наукових підходів засвідчує, що білкові добавки доцільно розглядати насамперед як практичний інструмент забезпечення достатнього надходження повноцінного білка, а не як автономний засіб приросту м'язової маси. За даними сучасних оглядів, додатковий ефект протеїнових добавок найбільш виражений тоді, коли звичайний раціон не забезпечує потреби людини, яка тренується, в білку. Особливе значення мають

якість білка, вміст лейцину, розподіл білкових прийомів протягом доби та їх прив'язка до тренувального навантаження. Швидко засвоювані білки, зокрема сироватковий, є зручними після тренування, тоді як повільні білкові форми можуть бути доцільними в умовах тривалого інтервалу між прийомами їжі, або перед сном.

Окреме місце у структурі спортивного харчування під час силових тренувань займає креатин моногідрат. Сучасні систематичні огляди та метааналізи показують, що його застосування у поєднанні з тренуваннями з обтяженнями сприяє більш вираженим змінам композиції тіла, зокрема збільшенню безжирової маси тіла, а також підвищенню показників сили верхніх і нижніх кінцівок. Це пояснюється поліпшенням ресинтезу креатин фосфату, підвищенням здатності виконувати більший тренувальний обсяг і, відповідно, створенням кращих умов для хронічної м'язової адаптації. Таким чином, саме креатин слід вважати одним із найбільш обґрунтованих ергогенних засобів для осіб, які систематично займаються силовим тренінгом у тренажерному залі [5].

Важливим ергогенним чинником при виконанні силових вправ є і кофеїн [4]. За сучасними даними, його вживання пов'язане з помірним, але статистично значущим підвищенням м'язової сили та силової витривалості. Практична значущість кофеїну полягає у здатності покращувати готовність до виконання навантаження, зменшувати суб'єктивне відчуття втоми та підтримувати якість роботи в межах тренувальної сесії [4]. Разом із тим його застосування потребує індивідуалізованого підходу з урахуванням чутливості до кофеїну, звичного рівня його споживання, потенційного впливу на сон і рівень тривожності.

Значний інтерес становлять також незамінні амінокислоти, як чинник що впливає на стимуляцію м'язового білкового синтезу. Сучасна позиція ISSN підкреслює, що вільні форми незамінних амінокислот швидко підвищують їх концентрацію в крові та можуть ефективно активувати анаболічні процеси. Проте в практиці занять з обтяженнями доцільність їх використання потрібно враховуючи загальну кількість спожитого білка на добу: за його достатнього надходження з їжею ізольовані амінокислотні добавки не завжди мають очевидні переваги. Тому їх застосування є більш виправданим у ситуаціях, коли необхідна висока зручність, низька калорійність або неможливість повноцінного харчового прийому у найближчий до тренування період [3].

Слід зазначити, що ефективність спортивного харчування при заняттях з обтяженнями визначається його раціональним включенням у загальну систему тренування, відновлення та основного харчування. Найбільш обґрунтованою є стратегія, за якої спортивне харчування виконує допоміжну функцію: покриває дефіцит білка, підсилює тренувальну продуктивність, підтримує відновлення та сприяє досягненню цілей, пов'язаних із розвитком сили, гіпертрофією м'язів і корекцією композиції тіла [6].

Висновки. Спортивне харчування при заняттях з обтяженнями в тренажерному залі може бути ефективним засобом оптимізації тренувального процесу, якщо його застосування ґрунтується на сучасних наукових даних і

поєднується з раціонально побудованою програмою силової підготовки. Найбільш переконливу доказову базу мають білкові добавки, креатин моногідрат і кофеїн, тоді як амінокислотні продукти доцільно застосовувати вибірково, залежно від харчової ситуації та тренувальних завдань. Перспективи подальших досліджень полягають у конкретизації підходів до диференційованого використання спортивного харчування залежно від статі, рівня тренуваності, віку, структури тренувального навантаження та цілей занять у тренажерному залі.

Список використаної літератури.

1. Hernandez S. V., Ahadia L., Redha A. A., Zare R., Devrim-Lanpir A., Aragon A. A. Knowledge, attitudes and practices of gym users towards the use of dietary supplements: A systematic review. *Performance Enhancement & Health*. 2025. 13:100307. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2024.100307> .

2. Jahan-Mihan A., El Khoury D., Brewer G. J., Chapleau A. Current Perspectives on Protein Supplementation in Athletes: General Guidance and Special Considerations for Diabetes—A Narrative Review. *Nutrients*. 2025. Vol. 17(22):3528. <https://doi.org/10.3390/nu17223528> .

3. Ferrando A. A., Kreider R. B., Antonio J. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Effects of essential amino acid supplementation on exercise and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2023. Vol. 20(1):2263409. DOI: 10.1080/15502783.2023.2263409.

4. Desai I., Gann J. J., McKinley-Barnard S. K. et al. The Effect of Creatine Supplementation on Resistance Training-Based Changes to Body Composition: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2024. 38(10):1813–1821. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004862.

5. Wang Z., Candow D. G., Forbes S. C. et al. Effects of Creatine Supplementation and Resistance Training on Muscle Strength Gains in Adults <50 Years of Age: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024. Vol. 16(21):3665. <https://doi.org/10.3390/nu16213665>

6. Bilondi H. T., Valipour H., Khoshro S., Jamilian P., Ostadrahimi A., Zarezadeh M. The effect of caffeine supplementation on muscular strength and endurance: A meta-analysis of meta-analyses. *Heliyon*. 2024. 10(15):e35025 <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35025>.