

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

**Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти  
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 /ISO 9001:2015**

**Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Вченою радою ДТЕУ

(пост. п. 6 від 05.09 2024 р.)

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

**СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ /  
SPORTS NUTRITION**

**ПРОГРАМА/  
COURSE SUMMARY**

**Київ 2024**

## **Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено**

Автори: професор **ГАЙОВА Л.В.**, доктор медичних наук, професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації, доцент **ПАРИШКУРА Ю.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації.

Програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації від 08 серпня 2024 р., протокол №1.

### **Рецензенти:**

**Г.В.КОРОБЕЙНИКОВ**, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор;

**В.Г.ГАМОВ**, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету.

## **СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ/ SPORTS NUTRITION**

### **ПРОГРАМА/ COURSE SUMMARY**

## ВСТУП

Програма дисципліни «Спортивне харчування» призначена для здобувачів ДТЕУ освітнього ступеня «бакалавр» денної та заочної форм навчання галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Спортивний менеджмент».

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціальності та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ.

Програма складається з наступних розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

### 1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Спортивне харчування» є ознайомлення здобувачів освіти із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями спортивного харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок незбалансованого харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах – тренувального процесу та спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.

**Основні завдання:**

1. Визначення місця харчування у спорті як суспільного явища і галузі в Україні.
2. Набуття знань про основні положення та завдання спортивного харчування.
3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направлено на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.
4. Вивчення особливостей тренувальних процесів та їх адекватність індивідуальним можливостям спортсменів.
5. Набуття знань про систему харчування, додаткового спортивного харчування, фармакологічних засобів. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- основні поняття харчування, теорії та методики спортивного і раціонального харчування спортсменів;
- основи харчування спортсмена;
- основні принципи харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку фізичних показників розвитку організму;
- основи застосування добавок у раціоні спортсмена;
- основи застосування різноманіття напоїв та сумішей;

вміти:

- визначати раціон харчування для основного (базового) обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;
- визначати уяву про структуру харчової піраміди та важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;
- визначати уяву про особливості харчування спортсменів у спекотному кліматі, під час змагань; на дистанції та під час відновлення;
- визначати продукти за харчовою цінністю та глікемічним індексом;
- готувати продукти харчування в залежності від підбору БЖВ та енергетичної цінності;
- правильно скласти режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є особливості правильного харчування та харчування спортсменів в залежності від рівня тренуваності, спортивної класифікації та етапу підготовки.

## 2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Передумови для вивчення дисципліни – знання, що сформовані під час вивчення таких дисциплін: «Спортивна медицина», «Спортивна фізіологія та біохімія», «Фізична культура та види спорту», «Анатомія та фізіологія людини».

Для формування компетентностей з дисципліни «Спортивне харчування» здобувачі освіти попередньо повинні мати:

*знання:*

- біологічного змісту процесів, що відбуваються в організмі людини під час рухової діяльності;
- біохімії м'язів;
- біоенергетики м'язової діяльності;
- біохімічних зміни в організмі при м'язовій роботі;
- біохімічних факторів стомлення;
- біохімічних закономірностей відновлення після м'язової роботи;
- біохімічної характеристики процесів відновлення;
- біохімічних основ спортивної працездатності;
- біохімічних закономірностей адаптації до м'язової роботи;
- біохімічного контролю у спорті;
- біохімічних основ раціонального харчування спортсменів.

*вміння:*

- кількісно визначати макроергічні сполуки у м'язах, вміст глюкози, крові за методом Хагедорн-Йенсена, вміст сумарних ліпідів в сироватці крові, вміст холестерину в сироватці крові, сечовини в біологічних рідинах;
- виявляти молочну кислоту в м'язах;
- пояснити біологічний зміст процесів, що відбуваються в організмі людини під час рухової активності;

### 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Спортивне харчування» як обов'язкова освітня компонента забезпечує оволодіння здобувачами освіти загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

#### Спортивний менеджмент (ОС бакалавр)

<b>Номер в освітній програмі</b>	<b>Зміст</b>	<b>Номер теми, що розкриває компетентності</b>
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	2; 4; 6-14
<b>Спеціальні компетентності за освітньою програмою</b>		
5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	1; 2; 4; 6; 7
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	1-4; 8-14

## 4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

### **Тема 1. Основні поняття харчування. Предмет та задачі спортивного харчування.**

Поняття про харчування. Функції та культура харчування. Структура та функції травної системи. Основні поживні речовини. Місце, предмет і задачі спортивного харчування у тренувальному процесі. Вплив харчування на результати тренувань. Проблеми у методиках складання раціонів і режимів спортивного харчування.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 22-40).

Додатковий: 3 (с. 12-32); 9 (с. 8-13);

Інтернет джерела: 1; 11.

### **Тема 2. Теорія та практика раціонального харчування.**

Термінологічний апарат, вітчизняна нормативно-законодавча база України у сфері безпечності та якості харчових продуктів. Теорія збалансованого харчування, теорія оптимального харчування. Основні положення теорій харчування, їх аналіз у світлі розвитку науки про харчування. Раціональне харчування, його визначення.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 22-40).

Додатковий: 3 (с. 12-32); 9 (с. 8-13);

Інтернет джерела: 1; 11.

### **Тема 3. Перетворення і використання енергії.**

Обмін речовин та енергії як сукупність життєвих функцій. Асиміляція, дисиміляція, катаболізм, метаболізм. Процеси пластичного та енергетичного обміну. Засвоюваність їжі.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 54-70).

Додатковий: 9 (с. 8-13); 14 (с. 52-60).

Інтернет джерела: 1; 5.

### **Тема 4. Калорійність продуктів харчування. Енергетична потреба та цінність продуктів харчування.**

Добова норма калорій. Як визначити харчову цінність. Підрахунки базового обміну речовин. Формула ВООЗ. Спрощена формула. Формула Миффлин–Сан Жеора. Підрахунок калорійності продуктів за таблицею.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 72-78).

Додатковий: 2 (с. 34-42); 3 (с. 30-46); 17 (с. 125-169).

Інтернет джерела: 1; 8.

### **Тема 5. Білки. Жири. Вуглеводи.**

Функції білків, жирів, вуглеводів. Базові норми білків, жирів, вуглеводів. Норми білків, жирів, вуглеводів для спортсменів. Різновиди дієт.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 2 (с. 48-56).

Додатковий: 1 (с.7-59); 2 (с.48-56).

Інтернет джерела: 1; 3; 6-7.

### **Тема 6. Глікемічний індекс продуктів.**

Глікемічний індекс та апетит. Продукти з високим та низьким глікемічним індексом. Значення знань про високий та низький глікемічний індекс для харчування спортсменів.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 1 (с. 42-56).

Додатковий: 5 (с. 56-78).

Інтернет джерела: 1; 14.

### **Тема 7. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.**

Знання по вітаміни. Норми вітамінів для спортсменів для різних видів спорту. Правила споживання вітамінів та мікроелементів. Вітамінно-мінеральні комплекси. Ізотоніки. Антиоксиданти.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 1 (с.21-24).

Додатковий: 1 (с.7-59); 23 (с. 5041-5048).

Інтернет джерела: 6; 8.

### **Тема 8. Добавки у раціоні спортсмена. Вуглеводні напої та суміші.**

Різновиди харчових добавок у раціоні спортсмена. Види та призначення добавок. Вуглеводні напої та жирозпалювачі.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 54-70).

Додатковий: 3 (с. 70-76); 14 (с. 242-254).

Інтернет джерела: 5; 10.

### **Тема 9. Білкові напої та суміші.**

Протеїн або високобілкові суміші. Тваринні та рослинні протеїни. Амінокислоти. Аноболічні комплекси.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 76-90).

Додатковий: 3 (с. 82-96); 7 (с. 228-246); 14 (с. 256-264).

Інтернет джерела: 5; 10.

### **Тема 10. Енергетичні добавки. Фармакологічні засоби.**

Гейнери – білково-вуглеводні суміші. Енергетики. Спортивні батончики. Універсальні спортивні добавки. Фармакологічні засоби, що



впливають на швидкість відновлення. Список заборонених препаратів. Допінги.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 3 (с. 96-120).

Додатковий: 2 (с. 48-56); 4 (с. 230-254); 10 (с. 15-21).

Інтернет джерела: 6; 10.

**Тема 11. Особливості харчування спортсменів при тренуваннях у спекотному кліматі.**

Вплив несприятливих специфічних кліматичних факторів. Різноманітність раціону харчування спортсменів, використання гострих приправ, що покращує апетит. Питний режим.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 1 (с. 21-24);.

Додатковий: 1 (с. 7-59); 3 (с. 80-96); 15 (с. 128-132).

Інтернет джерела: 7; 10.

**Тема 12. Особливості харчування спортсменів під час змагань.**

Раціон харчування у день змагань. Особливості харчування спортсменів перед стартом. Раціон спортсмена для підвищення фізичної працездатності спортсмена.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 1 (с. 21-24).

Додатковий: 4 (с. 212-218); 15 (с. 248-254).

Інтернет джерела: 3.

**Тема 13. Особливості харчування спортсменів на дистанції.**

Основні вимоги до харчування спортсменів на дистанції. Втрати води організмом спортсмена. Швидке поповнення енергетичних запасів. Пункти харчування на дистанції.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 4 (с. 21-24).

Додатковий: 4 (с. 216-222); 10 (с.15-21); 15 (с. 268-284).

Інтернет джерела: 10.

**Тема 14. Особливості харчування спортсменів під час відновлення.**

Раціон харчування спортсмена на фініші під час відновлення. Основні поняття: запаси вуглеводів, раціон спортсмена після змагань.

*Список рекомендованих джерел*

Основний: 4 (с. 91-95).

Додатковий: 4 (с. 226-235); 15 (с. 268-284).

Інтернет джерела: 10; 14.

## 5 СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Основний:

1. Мазаракі А.А., Кравченко М.Ф. та ін. *Технологія харчових продуктів функціонального призначення. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2012 р. 116 с.*
2. *Оздоровче харчування. Навчальний посібник / за ред. докт. мед. наук, проф. П.О.Карпенка. Київ: Київ. нац. торг.- екон. ун-т, 2019. 627 с.*
3. Орлова Н.Я. *Фізіологія та біохімія харчування: Підручник. Київ: КНТЕУ, 2001. 248 с.*
4. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. *Фізіологія харчування. Практикум. Навчальний посібник. Суми: Унів. кн., 2016. 151 с.*

### Додатковий:

1. Бобрицька В.І. *Харчування і здоров'я. Полтава, 2017. С. 7-59.*
2. *Гігієна харчування з основами нутриціології. Підручник. К.: Медицина, 2017. 270 с.*
3. Грищенко І.М. *Дієтичне та дитяче харчування. Навчальний посібник. К.: КНТЕУ, 2004. 287 с.*
4. *Збірник рецептур кулінарної продукції і напоїв (технологічних карт) для харчування дітей у дошкільних навчальних закладах. Київ: Видавничий дім «АртЕк», 2015. 716 с.*
5. Смоляр В.І. *Харчова експертиза. Навчальний посібник. Київ: Здоров'я, 2005. 447 с.*
6. *Концепція державної політики в області харчування населення України на період до 2005р. Практичний лікар. 2001. №1. С. 50-53.*
7. Карпачов В.В., Пересічний М.І., Кравченко М.Ф., Карпенко П.О. *Підсолоджувальні речовини у харчуванні. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т 2004. 446 с.*
8. Скрипнюк Л.Г., Тичинська М. *Вплив харчування на здоров'я школярів. Основи здоров'я. 2017. №3. С. 25-31.*
9. Смоляр В.І. *Формування нової концепції харчування. Проблеми харчування. 2004. №3. С. 8–13.*
10. Смоляр В.І. *Еволюція європейського харчування. Проблеми харчування. 2004. №1. С. 15-21.*
11. Співак М., Рак Л. *Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? Біологія. Шк. світ. 2013. № 20. С. 15-16.*
12. Сухоцька О. *Наше піклування про здорове харчування: вихов. год. Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. 2014. № 18. С. 20-22.*
13. *Dietary Reference Intakes: Guiding Principles for Nutrition Labeling and Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom: Report of the Panel on Dietary Reference Values of the Committee on Medical Aspects of Food Policy. Report on Health and Social Subjects. London: H.M.Stationery. 1991. 41. 210 p.*

14. Functional Foods and Chronic Diseases: Science and Practice (Volume 8). Danik M. Martirosyan. Food Science Publisher. 2011. 412 p.
15. Functional Foods for Cardiovascular Diseases (Volume 1). Danik M. Martirosyan. Food Science Publisher. 2005. 267 p.
16. Gurr M.J. Nutrition discussion forum// Brit. J. Nutr. 1998. V.79, №4. P. 389-392.
17. Hatcher J.F. Lipid oxidation and peroxidation in CNS health and disease: from molecular mechanisms to therapeutic opportunities. J.F. Hatcher, R.M. Adibhatla. Antioxid Redox Signal. 2010, Vol 12, 125-169.
18. Nordic Nutrition Recommendations. The National Food Agency, Sweden. 2012 (2014). 5(11):1 – doi: <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2014-002>.
19. Nutrient recommendations: dietary reference intakes (DRI). Access Nutrition Recommendations. Scandinavian Journal of Nutrition. – 1996. – 40. – 161 p.
20. Nutritional aspects of cardiovascular disease: Report of the Cardiovascular Review Group Committee on Medical Aspects of Food Policy. Report on Health and Social Subjects. London: H.M. Stationery. 1994. 46. 186 p.
21. Prytul'ska N. Termogravimetric research into fish and plant semifinished products which made from raw and blanched tissues of azov goby and wheat bran/ N.Prytul'ska, D. Fedorova, M. Lazarenko, O. Vasylieva, T. Yudina. EasternEuropean Journal of Enterprise technologies. (Scopus). 2016. №6/11 (84). С. 22-29. Режим доступу: [journals.urau.ua/eejet/article](http://journals.urau.ua/eejet/article). Psychological Treatments. Jonna Fries, Veronica Sullivan.
22. Scientific Review committee, Nutrition recommendations Ottawa (The Food and Drug Regulations). Minister of National Health and Welfare, Canada, 1990. – Available from: <http://www.inspection.gc.ca/food/labelling/food-labelling-forindustry/nutrient-content/specific-claim-requirements/eng/1389907770176/STANDARDS>. – Access mode: <http://www.homeopathyoz.org/images/topics/guidelines-supplements.pdf>.
23. Verstraeten S.V. Antioxidant and membrane effects of procyanidin dimers and trimers isolated from peanut and cocoa. S.V.Verstraeten, J.F.Hammerstone, C.L.Keen. C.G.Fraga, P.I.Oteiza. J.Agric. Food Chem. 2005, X253, 5041-5048.

#### **Інтернет джерела:**

1. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.html>
2. Наукова бібліотека імені М. Максимовича [http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc\\_id=706829](http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829)
3. Фітнес-тренер Дмитро Глебов. <http://surl.li/lnbla>
4. Фітнес-тренер Владислав Литвин. <http://surl.li/lnbmo>
5. Всеукраїнська електронна бібліотека. <http://youalib.com>
6. Міжнародні стандарти харчових продуктів. Codex Alimentarius Standards [Електронний ресурс]. – Available from: <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/standards>.

7. National Institutes of Health [Електронний ресурс]. – Available from: <https://ods.od.nih.gov>
8. Nutrition Facts [Електронний ресурс]. – Available from: <https://nutritionfacts.org>
9. Understanding Calorie Density to lose weight [Електронний ресурс]. – Available from: [https:// nutritionsecrets.org](https://nutritionsecrets.org)
10. Nutrition-American Heart Association [Електронний ресурс]. – Available from: <https://www.heart.org/>
11. AHA dietary Guidelines, revision 2000: A statement for health care professionals from the nutrition committee of the American Heart Association. *Circulation* 2000; 102(18):2284-99. [Internet]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11056107>
12. Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII) 1994-1996, 1998. U.S.Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center, Food Surveys Research Group (Beltsville, MD). [Internet]. Available from: <http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/Fatty96.PDF>
13. The Journal of Nutrition. Available from: <http://jn.nutrition.org/>
14. The Nutrition Society. Available from: <https://www.nutrition-society.org/publications/nutrition-society-journals/britishjournal-of-nutrition>

#### **Нормативно-правові акти:**

1. Про продовольчу безпеку України: Закон України від 24.10.2012 №11378.: <http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4>.
2. Закон України «Про затвердження концепції поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення»: за 26 травня 2004 р. / Верховна Рада України. Офіц. вид. К: Парлам. вид-во, 2004. 105 с. (Бібліотека офіційних видань.).
3. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» № 1602-VII від 22.07.2014 р. із змінами, внесеними згідно із Законами № 2639-VIII від 06.12.2018, ВВР, 2019, №7, ст.41 №421-IX від 20.12.2019. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua>.
4. Постанова КМУ № 1591 від 22 листопада 2004 р. «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах».
5. Закон України «Про дитяче харчування» від 14.09.2006 № 142-V. (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2006, № 44, ст.433). {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2746-VI від 02.12.2010, ВВР, 2011, № 22, ст. 149 №5460-VI від 16.10.2012, ВВР, 2014, № 2-3, ст. 41 № 867-VIII від 08.12.2015, ВВР, 2016, №4, ст.40}. Редакція від 01.01.2016. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws>.
6. Постанова КМУ від 02.02.2011 № 116 «Про затвердження Порядку надання послуг з харчування дітей дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах, операції з надання яких звільняються від обкладення податком на додану вартість».

- {Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМУ № 1 від 11.01.2012, № 16 від 18.01.2016}. Редакція від 22.01.2016. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/116-2011>.
7. Постанова КМУ від 22 листопада 2004 р. № 1591 «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах». – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1591-2004>.
  8. Постанова КМУ № від 06.08.2014 № 353 «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 р. №1591». – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/353-2014>.
  9. Постанова КМУ від 11 жовтня 2016 р. № 780 «Про затвердження наборів продуктів харчування, наборів непродовольчих товарів та наборів послуг для основних соціальних і демографічних груп населення». – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk>.
  10. Наказ Міністерства Охорони Здоров'я України від 18.11.1999 № 272 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії». – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0834-99>.

*\* Курсивом виділені назви видань, які знаходяться в бібліотеці ДТЕУ*