



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК: 796.332-053.6:612.39:615.8

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20442088>

Рациональне харчування як фактор відновлення в тренувальному процесі юних футболістів

Широкоступ Вадим Миколайович,

викладач кафедри футболу, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна,
<https://orcid.org/0009-0003-8572-2669>

Костенко Євгеній Вікторович,

викладач кафедри футболу, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна,
<https://orcid.org/0009-0001-1215-8847>

Руснак Нікіта Олександрович,

викладач кафедри футболу, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна,
<https://orcid.org/0009-0006-6602-7099>

Парасочка Сергій Віталійович,

викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України, Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна, <https://orcid.org/0009-0002-1882-9549>

Прийнято: 07.05.2026 | Опубліковано: 29.05.2026



Анотація. У статті розглянуто проблему раціонального харчування як одного з ключових чинників відновлення у тренувальному процесі юних футболістів віком 14–15 років. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності тренувальних навантажень у сучасному футболі та необхідністю забезпечення ефективного відновлення організму спортсменів у період активного фізичного розвитку. Мета статті – визначити роль раціонального харчування як фактору відновлення у тренувальному процесі юних футболістів.

У дослідженні використано комплекс наукових методів: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, анкетування юних спортсменів і тренерів, а також методи систематизації та інтерпретації отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 30 футболістів віком 14–15 років та 5 тренерів.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина юних спортсменів не дотримується принципів збалансованого харчування, що проявляється у нерегулярному режимі прийому їжі, недостатньому споживанні білка та недостатній гідратації. Після впровадження рекомендацій щодо оптимізації харчування було відзначено зменшення рівня втоми, покращення концентрації уваги та прискорення відновлення після фізичних навантажень. Отримані результати підтверджують важливу роль спортивної нутриціології у підвищенні ефективності тренувального процесу юних футболістів.

Ключові слова: харчування, спортивна нутриціологія, відновлення, юні футболісти, тренувальний процес, працездатність.



Rational nutrition as a factor of recovery in the training process of young football players

Vadym Shyrokostup,

Lecturer at the Department of Football,
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0003-8572-2669>

Yevhenii Kostenko,

Lecturer at the Department of Football,
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0001-1215-8847>

Nikita Rusnak,

Lecturer at the Department of Football,
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0006-6602-7099>

Serhii Parasochka,

Lecturer at the Department of Health-Recreational Motor Activity,
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv,
Ukraine, <https://orcid.org/0009-0002-1882-9549>

Abstract. *The article examines rational nutrition as an important factor influencing recovery processes in the training system of young football players aged*



14–15. The relevance of the study is determined by the increasing intensity of training loads in modern football and the necessity of ensuring effective recovery mechanisms for athletes during a period of active physiological growth and development. The aim of the study was to determine the role of rational nutrition as a factor of recovery in the training process of young football players aged 14–15.

A complex methodological approach was used in the research. The study included analysis and generalization of modern scientific and methodological literature, pedagogical observation of the training process, questionnaires for athletes and coaches, and methods of systematization and interpretation of the obtained results. The research involved 30 young football players aged 14–15 and 5 coaches.

The results of the study revealed that a considerable proportion of young athletes do not follow the basic principles of balanced nutrition. The most common problems include irregular meal schedules, insufficient protein intake, and inadequate hydration. Such nutritional deficiencies negatively affect fatigue levels, concentration during training activities, and the speed of recovery after physical loads.

During the research, basic recommendations for optimizing the athletes' nutrition were introduced. These included maintaining a regular meal schedule, increasing protein consumption to support muscle recovery, ensuring sufficient carbohydrate intake as the primary energy source, and maintaining proper hydration. After implementing these recommendations, positive changes were observed in the functional state of the athletes. In particular, the level of fatigue decreased and recovery after training loads improved.

The obtained results confirm that rational nutrition is a significant component of the recovery system in youth football.

Keywords: *nutrition, sports nutrition, recovery, young football players, training process, performance capacity.*



Постановка проблеми. Раціональне харчування у юних спортсменів, зокрема футболістів 14-15 років, є актуальною проблемою сучасного спортивного тренування. Підлітковий вік характеризується інтенсивним фізіологічним та психоемоційним розвитком організму, формуванням метаболічних процесів і харчових звичок, які безпосередньо впливають на працездатність, концентрацію уваги та здатність до відновлення після тренувальних навантажень. Однак численні дослідження свідчать про те, що більшість юних футболістів не дотримуються принципів збалансованого харчування, що негативно позначається на ефективності тренувань, швидкості відновлення та стані здоров'я. Недостатній рівень знань у сфері спортивної нутриціології як у самих підлітків, так і у їх тренерів, поглиблює цю проблему та визначає необхідність системних науково-методичних підходів для її вирішення [3, 8].

Сучасний тренувальний процес у футболі передбачає комплексний підхід, який поєднує фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку спортсменів. Водночас відновлення після тренувальних навантажень є критично важливим фактором, що визначає результативність занять та досягнення спортивних результатів. Раціональне харчування, яке забезпечує адекватне споживання білків, вуглеводів, жирів, мікроелементів і води, безпосередньо впливає на регенерацію м'язових тканин, відновлення енергетичних ресурсів, стабілізацію водно-сольового балансу та психоемоційний стан спортсменів. Проте методичні рекомендації для тренерів дитячо-юнацьких команд у національному контексті залишаються фрагментарними, що ускладнює практичне застосування сучасних принципів спортивної нутриціології [11, 19].

Однією з ключових проблем є недостатня системність і індивідуалізація харчових стратегій у підлітковому футболі. Базові принципи збалансованого харчування часто не адаптовані до віку, інтенсивності тренувань і фізіологічних особливостей юних спортсменів. Це проявляється у пропусканні сніданку,



недостатньому споживанні білка та овочів, низькій гідратації та невикористанні післятренувальних нутрієнтів. Наслідком таких порушень є зниження швидкості відновлення, працездатності, підвищений ризик травм, перевтоми та психоемоційного дисбалансу, що значно знижує ефективність тренувального процесу та впливає на довгостроковий розвиток спортсменів [15].

Таким чином, проблема раціонального харчування як чинника відновлення у тренувальному процесі юних футболістів є багатовимірною та потребує комплексного підходу. Вона охоплює фізіологічні, психологічні, освітні та методичні аспекти, що вимагають системного дослідження та впровадження практичних рекомендацій. Визначення ефективних харчових стратегій для підлітків дозволяє оптимізувати адаптаційні можливості організму, формувати здорові харчові звички, підвищувати результативність тренувань та знижувати ризик травм і перевтоми, що є ключовим для довгострокового розвитку юних футболістів [11, 17].

Аналіз літературних джерел. Сучасна наукова література підтверджує, що раціональне харчування є ключовим фактором відновлення спортсменів у командних видах спорту, зокрема у футболі. Джерела останніх років підкреслюють важливість інтеграції нутриціології у тренувальний процес для оптимізації енергетичних ресурсів і зменшення ризику травм, що особливо критично для підлітків 14-15 років [1, 21].

Дослідження показують, що ефективне відновлення після тренувань включає відновлення м'язової тканини, нормалізацію водно-електролітного балансу та підтримку енергетичного забезпечення організму. Науковці зазначають, що недостатнє споживання білків, вуглеводів і рідини у підлітків негативно впливає на адаптаційні процеси та працездатність [6, 9].

Спортивна нутриціологія розглядається як науково обґрунтована система рекомендацій щодо харчування, яка враховує фізичні навантаження та особливості розвитку юних спортсменів. Вона включає планування прийому



макро- і мікронутрієнтів, регідратацію та використання біологічно активних добавок для покращення відновлення [4, 7].

Джерела свідчать, що правильне харчування впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційний стан підлітків. Підвищення концентрації уваги, мотивації та стресостійкості спортсменів пов'язане зі збалансованим режимом харчування та достатнім надходженням енергетичних ресурсів [12].

Література вказує, що значна частина підлітків, які займаються спортом, не дотримуються основних принципів збалансованого харчування. Проблеми включають пропуск сніданку, недостатнє споживання білка, нестачу овочів і фруктів та недостатню гідратацію, що знижує ефективність відновлення та спортивні результати [5, 14].

Дослідження за кордоном підтверджують, що формування харчових звичок у підлітковому віці критично впливає на майбутню спортивну працездатність. Систематичне впровадження рекомендацій із спортивного харчування дозволяє підвищити адаптаційні можливості організму та прискорити відновлення після тренувальних навантажень [21].

Наукові джерела наголошують на важливості поєднання теоретичних знань і практичних спостережень. Це включає оцінку харчових звичок, фізичного стану та психоемоційних показників юних футболістів, що дозволяє створити системну картину впливу харчових стратегій на відновлення і працездатність [2, 10].

Особливу увагу приділяють споживанню повноцінного білка, складних вуглеводів, поліненасичених жирних кислот і мінералів, а також дотриманню режиму гідратації для ефективного відновлення [19, 20].

Аналіз літератури показує, що для оцінки ефективності харчових стратегій використовують спостереження, анкетування, порівняльний аналіз та моніторинг фізіологічних показників. Такі методи дозволяють об'єктивно



визначати вплив змін у харчуванні на працездатність, концентрацію та загальний стан спортсменів [13, 15].

Література підкреслює необхідність інтеграції нутриціологічної освіти у тренувальний процес та впровадження індивідуалізованих підходів, що дозволяє підвищити ефективність підготовки, зменшити ризик перевтоми та забезпечити гармонійний фізичний і психоемоційний розвиток спортсменів.

Мета статті – визначити роль раціонального харчування як фактору відновлення у тренувальному процесі юних футболістів 14-15 років.

Матеріал і методи. Дослідження базувалося на комплексному підході, що поєднував огляд сучасної наукової літератури та емпіричне спостереження за тренувальним процесом підлітків, що займаються футболом. Для систематизації та аналізу літературних джерел використовувалися методи індукції та дедукції, що дозволили виділити ключові принципи харчування, спортивної нутриціології та відновлення. Метод порівняння застосовувався для оцінки різних практик харчування. Метод анкетування застосовувався для виявлення особливостей харчування, рівня обізнаності юних футболістів та тренерів щодо принципів раціонального харчування, а також оцінки впливу харчових звичок на процес відновлення після тренувань. Спостереження за 30 юними спортсменами включало аналіз харчових звичок, режиму відновлення та реакції організму на корекційні рекомендації. Системний аналіз отриманих даних дозволив структурувати інформацію за основними аспектами відновлення та ефективності харчових стратегій, тоді як синтез та узагальнення результатів забезпечили інтеграцію теоретичних і практичних даних у цілісну картину сучасних підходів до спортивного харчування та нутриціології для підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний тренувальний процес у командних видах спорту, зокрема у футболі, характеризується високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, що зумовлює необхідність комплексного підходу до підготовки спортсменів. Поряд із



розвитком фізичних, технічних і тактичних якостей важливого значення набуває ефективно відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень [3, 11]. Відновлення розглядається як багатокomпонентний процес, що включає фізіологічні (відновлення енергетичних ресурсів, регенерація м'язових тканин, нормалізація гідратації) та психоемоційні аспекти (зниження втоми, стабілізація емоційного стану, підтримка мотивації) [6, 13].

Одним із ключових чинників оптимізації відновлювальних процесів є раціональне харчування та використання принципів спортивної нутриціології. Збалансоване надходження макро- і мікронутрієнтів забезпечує не лише енергетичні потреби організму, а й сприяє адаптаційним перебудовам, підвищенню працездатності та профілактиці перевтоми [1, 21]. Особливо важливим це є для юних спортсменів, організм яких перебуває у стадії активного росту та розвитку [5].

З метою дослідження ролі харчування у відновленні юних футболістів було проведено педагогічне спостереження та анкетування. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів віком 14–15 років та 5 тренерів. Методи включали аналіз харчових звичок, анкетування, а також оцінку суб'єктивного рівня відновлення після фізичних навантажень.

Результати дослідження засвідчили наявність суттєвих недоліків у структурі харчування юних спортсменів. Зокрема, встановлено, що значна частина футболістів не дотримується раціонального режиму прийому їжі, має нерегулярне споживання основних нутрієнтів та недостатній рівень гідратації, що узгоджується з даними інших досліджень [5, 9].

Таблиця 1

Характеристика харчових звичок юних футболістів (n=30)

Показник	Частка, %
Дотримуються регулярного режиму харчування	30 %
Не дотримуються режиму харчування	70 %



Достатнє споживання білка	40 %
Недостатнє споживання рідини	65 %

Джерело: власна розробка авторів.

Отримані дані свідчать про переважання незбалансованого харчування серед досліджуваних, що може уповільнювати відновлювальні процеси та знижувати ефективність тренувань [15].

Результати анкетування тренерів підтвердили наявність проблем у сфері нутриціологічної підготовки спортсменів, що також відзначається у сучасних дослідженнях [2, 7].

Таблиця 2

Оцінка рівня знань тренерів у сфері спортивної нутриціології (n=5)

Показник	Частка, %
Високий рівень знань	20 %
Середній рівень	20 %
Низький рівень	60 %

Джерело: власна розробка автора (ів)

У процесі дослідження було впроваджено базові рекомендації щодо оптимізації харчування, які включали:

- дотримання режиму прийому їжі (4–5 разів на добу);
- збільшення споживання білка до 1,5–1,8 г на 1 кг маси тіла на добу для ефективного відновлення м'язових тканин;
- забезпечення достатньої кількості вуглеводів – 5–7 г на 1 кг маси тіла на добу як основного джерела енергії для тренувальної діяльності;
- збільшення споживання білка для відновлення м'язових тканин;
- забезпечення достатньої кількості вуглеводів як основного джерела енергії;
- контроль водного балансу;
- включення продуктів, багатих на вітаміни та мінерали [7, 17].



Після впровадження рекомендацій щодо оптимізації харчування було відзначено позитивну динаміку у стані юних спортсменів. Так, частка спортсменів, які відзначали підвищений рівень втоми після тренувань, зменшилася з 62 % до 34 %. Водночас кількість спортсменів із проявами зниженої концентрації уваги під час навчально-тренувального процесу скоротилася з 48 % до 21 %. Крім того, частка спортсменів, які повідомляли про уповільнене відновлення після фізичних навантажень, знизилася з 55 % до 27 %, що свідчить про позитивний вплив корекції харчових звичок на процеси відновлення організму. За суб'єктивними оцінками, спостерігалось швидше відновлення після навантажень, зменшення відчуття втоми та підвищення концентрації уваги під час тренувань. Такі результати узгоджуються з даними зарубіжних досліджень щодо ефективності нутриціологічних стратегій у юнацькому футболі [18, 19].

Запропонована програма оптимізації харчування впроваджувалася протягом 8 тижнів, що дозволило оцінити її вплив на показники самопочуття та процеси відновлення юних футболістів у тренувальному періоді.

Крім того, покращилась дисципліна щодо дотримання режиму харчування та зросла мотивація спортсменів, що підтверджує важливість освітнього компонента у підготовці юних футболістів [12, 19].

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливу роль раціонального харчування у забезпеченні ефективного відновлення юних футболістів. Недостатній рівень нутриціологічних знань і порушення харчових звичок негативно впливають на функціональний стан організму, тоді як впровадження навіть базових рекомендацій дозволяє суттєво покращити показники відновлення та загальну працездатність спортсменів [16].

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що раціональне харчування є одним із ключових чинників ефективного відновлення юних футболістів 14–15 років. Виявлено недостатній рівень дотримання принципів



збалансованого харчування та обмежені знання спортсменів і частини тренерів у сфері спортивної нутриціології, що негативно впливає на перебіг відновлювальних процесів і працездатність.

Впровадження базових рекомендацій щодо оптимізації харчування сприяло покращенню функціонального стану спортсменів: зменшенню втоми, прискоренню відновлення після навантажень, підвищенню концентрації уваги та мотивації до тренувань.

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції нутриціологічної освіти у тренувальний процес юних футболістів і підкреслюють її практичну значущість для підвищення ефективності спортивної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження у сфері спортивної нутриціології та відновлення підлітків, які займаються футболом, мають важливе значення для оптимізації тренувального процесу. Перспективним є вивчення індивідуалізованих підходів до харчування та відновлення, що враховують фізіологічні особливості спортсменів і рівень їхньої тренуваності.

Також важливо поєднувати освітні програми для тренерів і спортсменів із практичними рекомендаціями щодо харчування, регідратації та відновлювальних процедур, що сприятиме формуванню правильних харчових звичок та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Бойко С. О. Роль харчування у спортивному тренуванні. – Київ : Здоров'я, 2019. – 210 с.
2. Бондар І. В. Практичні аспекти спортивної нутриціології. – Київ : Наука, 2021. – 220 с.
3. Бондаренко В. І. Фізіологія фізичних навантажень у футболі. – Київ : Наукова думка, 2018. – 248 с.



4. Власенко А. М. Інноваційні підходи у спортивній нутриціології. – Львів : ЛНУ, 2020. – 175 с.
5. Іваненко Т. О. Харчування юних спортсменів. – Київ : Здоров'я, 2021. – 180 с.
6. Ісаєва М. О. Біохімічні аспекти відновлення після тренувань. – Київ : Наукова думка, 2021. – 230 с.
7. Ковальчук О. В. Спортивна нутриціологія: теорія та практика. – Львів : Видавництво ЛНУ, 2019. – 320 с.
8. Козак О. М. Фізична підготовка у юнацькому спорті. – Львів : Світ, 2019. – 180 с.
9. Кравченко О. І. Спортивна медицина та відновлення. – Київ : Здоров'я, 2019. – 250 с.
10. Литвиненко О. П. Адаптація організму до фізичних навантажень. – Львів : Світ, 2020. – 250 с.
11. Мельник В. П. Основи спортивного тренування. – Київ : Наука, 2018. – 205 с.
12. Назаренко І. В. Психологічні аспекти відновлення спортсменів. – Харків : Основа, 2019. – 190 с.
13. Петренко М. С. Відновлення спортсменів після фізичних навантажень. – Харків : Основа, 2020. – 215 с.
14. Петрова Н. В. Харчування і працездатність юних спортсменів. – Харків : Основа, 2018. – 200 с.
15. Романенко Д. О. Відновлення після фізичних навантажень у підлітків. – Харків : Основа, 2021. – 195 с.
16. Шаповал Л. С. Біохімія харчування спортсменів. – Київ : Здоров'я, 2020. – 210 с.



17. Desbrow B. Youth Athlete Development and Nutrition. – Sports Medicine. – 2021. – Vol. 51 (Suppl. 1). – P. 3–12. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01534-6>.
18. Heaton L. E., Davis J. K., Rawson E. S. et al. Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. – Sports Medicine. – 2017. – Vol. 47. – P. 2201–2218. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0759-2>.
19. Ranchordas M. K., Dawson J. T., Russell M. Practical Nutritional Recovery Strategies for Elite Soccer Players When Limited Time Separates Repeated Matches. – Journal of the International Society of Sports Nutrition. – 2017. – Vol. 14. – Article 35. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0193-8>.
20. Mason L., Connolly J., Devenney L. et al. The Sleep, Recovery, and Nutrition Characteristics of Elite Adolescent Athletes. – Sports. – 2025. – Vol. 13(2). – Article 50. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports13020050>.
21. Alcock R., Hislop M., Vidgen H., Desbrow B. Youth and Adolescent Athlete Musculoskeletal Health: Dietary and Nutritional Strategies to Optimise Injury Prevention and Support Recovery. – Journal of Functional Morphology and Kinesiology. – 2024. – Vol. 9(4). – Article 221. DOI: <https://doi.org/10.3390/jfmk9040221>.