

Умнік А. В.
студент факультету харчових технологій
Сумський національний аграрний університет

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Раціональне харчування є одним із ключових чинників, що забезпечують високий рівень фізичної та психологічної підготовленості спортсменів. Особливої актуальності це питання набуває в контексті ігрових видів спорту, де результати змагальної діяльності залежать не лише від технічної та тактичної підготовки, а й від здатності спортсмена підтримувати високий рівень енергії, концентрації та швидкої реакції протягом тривалого часу. Раціонально організований режим харчування сприяє оптимальному відновленню після навантажень, підвищенню витривалості, зниженню ризику травматизму та підтриманню імунітету [1; 2].

Метою дослідження аналіз наукової літератури для визначення основних принципів харчування, що сприяють покращенню спортивних досягнень в ігрових видах спорту.

Ігрові види спорту вимагають від спортсменів великої фізичної витривалості, швидких рухів та енергетичної ефективності. Тому харчування повинно включати збалансовану кількість макроелементів:

- вуглеводи (55–65% від загальної калорійності) є основним джерелом енергії для м'язів, особливо під час інтенсивних тренувань та змагань. Їх важливо споживати перед тренуваннями та змаганнями для поповнення запасів глікогену, а також після фізичних навантажень для відновлення;

- білки (15–20% від загальної калорійності) необхідні для відновлення м'язових волокон після фізичних навантажень і для розвитку м'язової маси. Вони допомагають відновлювати тканини після тренувань і знижують ризик травм;

- жири (20–30% від загальної калорійності) відіграють важливу роль у

забезпеченні довготривалих енергетичних витрат, особливо під час тривалих тренувань або матчів. Важливо споживати здорові жири, такі як омега-3 жирні кислоти;

- мікронутрієнти та вітаміни є важливими для підтримки нормального функціонування організму спортсмена. Мінерали (кальцій, магній, залізо, цинк) необхідні для підтримки нормального функціонування нервової та м'язової системи. Залізо, зокрема, впливає на рівень енергії, оскільки воно є важливим елементом для транспортування кисню в крові [3; 4].

Спортсмени повинні регулярно поповнювати рівень рідини, оскільки навіть незначне зневоднення може негативно вплинути на продуктивність. Гідратація важлива для підтримки температурного балансу тіла, збереження фізичних можливостей та покращення концентрації. У разі довготривалих або інтенсивних навантажень (наприклад, під час матчів) корисно використовувати ізотонічні напої для відновлення рівня електролітів [2].

Споживання їжі у правильний час має велике значення для покращення результатів: Перед тренуванням або змаганнями, протягом 2 - 3 годин до тренування спортсменам слід споживати їжу, багату на вуглеводи і помірну кількість білків, щоб забезпечити себе енергією для виконання високих навантажень. Потрібно уникати великих кількостей жирів і важкої їжі, яка може вплинути на процес травлення. Під час тренувань (змагань) для підтримки рівня енергії під час довготривалих навантажень можна вживати легкі вуглеводи (фрукти, спортивні гелі, енергетичні напої). Після тренувань (змагань), протягом 30–60 хвилин після фізичних навантажень слід прийняти їжу, що містить білки та вуглеводи для відновлення м'язів і поповнення запасів глікогену в організмі. Ідеальними є страви, що містять 3:1 або 4:1 співвідношення вуглеводів і білків [4].

Кожен спортсмен має свої індивідуальні особливості метаболізму, потреби в калоріях та поживних речовинах. Важливо враховувати такі фактори, як рівень фізичної підготовки, тип фігури, цілі тренувального процесу (підвищення сили, швидкості, витривалості), а також вікові особливості і

статеві відмінності.

Важливою складовою спортивного харчування є добавки, які можуть допомогти в досягненні високих результатів: протеїни (високоякісні білкові порошки) допомагають відновити м'язи після тренувань; креатин сприяє збільшенню сили і потужності під час коротких, інтенсивних навантажень; амінокислоти (BCAA) підтримують відновлення м'язових волокон і знижують втомлюваність [5].

Відзначається, що хоча вплив харчування на результати змагальної діяльності є важливим, для досягнення максимальних результатів необхідна комплексна підготовка, що включає фізичні тренування, психологічну підготовку та регулярний моніторинг харчових звичок. Зокрема, аналіз показав, що найбільший ефект дають зміни в харчуванні у поєднанні з коректним режимом тренувань та відновлення [1].

Таким чином, впровадження науково обґрунтованих принципів харчування у тренувальний і змагальний процес є важливою умовою досягнення спортивного успіху в ігрових видах спорту.

Список літератури

1. Білоус Н., Кононенко Н. Вплив раціонального харчування та факторів ризику травм на досягнення спортивних результатів у грі гандбол. Науковий журнал Національного педагогічного університету імені Драгоманова, 2024. Вип. 12(185), с. 46-50.

2. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.

3. Chipeva Maya. Nutrition as a Component of Sports Preparation. Profesionalno obrazovanie. 2022. Vol. 24, Iss: 1. P. 29-36.

4. Elizabeth Broad, Louise M. Burke. Principles of Sports Nutrition. CRC Press. 2019. P.21- 69.

5. Katarzyna Sygit Principles of nutrition in sports training and health training. Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. 2016. Vol. 15, Iss: 4. P. 157-167.