

Вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол

Білоус Н. С.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячене вивченню впливу раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол. Виявлено, що раціональне харчування є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів у гандболі. Встановлено, що воно не лише сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, але й допомагає запобігти травмам та сприяє швидшому відновленню після навантажень.

Ключові слова: відновлення; гравці в гандбол; раціональне харчування; спортивні результати; фізичні навантаження; фізична підготовленість; фізична працездатність.

Вступ. Гравці в гандбол піддаються значним фізичним навантаженням, що вимагає від них високих енергетичних витрат і оптимального відновлення.

Раціональне харчування є одним із ключових факторів, що впливають на фізичну підготовленість спортсменів і їхні спортивні результати.

У сучасному спорті, зокрема в гандболі, де швидкість реакції, витривалість та сила є критично важливими для досягнення успіху, правильний вибір харчових продуктів і режиму харчування може суттєво вплинути на ефективність тренувань та результати змагань. Тому питання вивчення впливу раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол є актуальним.

Мета дослідження: на основі огляду літературних джерел вивчити вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Фізичне та нервово-психічне напруження, що виникають під час тренувань і змагань, супроводжуються суттєвою перебудовою метаболічних процесів, які обумовлюють підвищену потребу спортсменів в енергії й поживних харчових речовинах. При цьому, важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності та прискоренні адаптації до напруженої м'язової діяльності, належить харчуванню. Важливе значення має також вибір режиму харчування та кількості споживаної їжі, раціональної до витрат енергії. В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів, особливо юніорів, відіграє важливу роль.

Найважливішим фактором збереження здоров'я та підвищення фізичної

працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість, яка залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімато-географічних умов.

Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати. Збалансоване харчування є одним із ефективних засобів профілактики і реабілітації спортсменів. Для спортсмена воно повинно бути спрямоване на реалізацію генетичних можливостей, створювати передумови для досягнення високих спортивних результатів (Пазичук et al., 2023).

Раціональне харчування – це харчування, за якого до організму з харчовими продуктами надходять поживні речовини, вітаміни та мінеральні солі в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності.

Тобто, раціональне харчування є розумним, розрахованим забезпеченням людини їжею, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток, високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних факторів навколишнього середовища.

Раціональне харчування сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, відновленню після інтенсивних навантажень, розвитку скелетних м'язів і нормалізації обміну речовин, розширенню межі пристосування до фізичного і нервового напруження (Можаровська, 2024).

Виконання фізичних навантажень у видах спорту обумовлюється затратою енерговитрат організмом спортсменів від 5000 до 8000 ккал/добу, що спричиняє його виснаження. Настає необхідність швидкого повноцінного поповнення енергії, що можна зробити за допомогою раціонального харчування.

Відсутність поповнення запасів витрачених харчових речовин, здебільшого, спричиняє стомлення дегідратації, виникнення травм і захворювання (Ялович & Ялович, 2019).

За даними Приходько В. (2023), меню харчування впливає на змагальний результат.

Ключовими аспектами впливу раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандболі є:

Макронутрієнти

Вуглеводи є основним джерелом енергії для гравців у гандболі, особливо під час інтенсивних тренувань і змагань. Вони забезпечують глікогенові запаси в м'язах і печінці.

Високий рівень вуглеводів у раціоні пов'язаний із поліпшенням показників витривалості та швидкості.

Споживання вуглеводів до та після тренувань допомагає відновити енергетичні запаси та поліпшити результати.

Спортсмени повинні споживати достатню кількість вуглеводів для підтримки енергетичних запасів під час інтенсивних тренувань і змагань.

Рекомендовано вживати складні вуглеводи (наприклад: цільнозернові продукти, овочі тощо) перед тренуваннями і прості вуглеводи (наприклад, фрукти

тощо) після навантажень для відновлення.

Білки важливі для відновлення м'язів після тренувань та змагань. Гравцям рекомендується споживати білки з різних джерел (наприклад: м'ясо, риба, молочні продукти, бобові) для підтримки м'язової маси та загального відновлення.

Білки є основними будівельними блоками м'язів, тканин і клітин. Вони відіграють важливу роль у відновленні м'язів після навантажень.

Споживання достатньої кількості білка сприяє збільшенню м'язової маси та сили. Вони також важливі для підтримки імунної системи, що може зменшити ризик травм і захворювань.

Жири є важливим джерелом енергії, особливо під час тривалих фізичних навантажень. Вони також беруть участь у засвоєнні жиророзчинних вітамінів (A, D, E, K).

Збалансоване споживання жирів може сприяти поліпшенню показників витривалості та енергетичних резервів організму.

Ненасичені жири (наприклад, омега-3) можуть зменшувати запалення та сприяти відновленню.

Важливо обирати здорові жири (наприклад: оливкова олія, горіхи, авокадо тощо).

Мікронутрієнти

Вітаміни та мінерали відіграють важливу роль у метаболізмі та відновленні. Наприклад, вітаміни групи B важливі для енергетичного обміну, а мінерали, такі як кальцій і магній, необхідні для підтримки м'язової функції.

Вітаміни сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню імунної системи та відновленню.

Мінерали беруть участь у регуляції водно-сольового балансу, передачі нервових імпульсів і м'язових скороченнях.

Недостатнє споживання мінералів спричиняє зниження рівня фізичної працездатності та підвищення ризику травм (наприклад, дефіцит кальцію може негативно вплинути на здоров'я кісток).

Залізо важливе для транспортування кисню, що безпосередньо впливає на витривалість.

Антиоксиданти. Вітаміни C і E, а також флавоноїди допомагають зменшити окислювальний стрес, пов'язаний із фізичними навантаженнями, що може сприяти швидшому відновленню.

Гідратація

Правильна гідратація є критично важливою для підтримання працездатності. Дефіцит рідини може спричинити зниження рівня витривалості, концентрації та загальної фізичної працездатності. Гравці повинні пити достатню кількість води до, під час і після тренувань.

Час прийому їжі

Час прийому їжі також має значення. Спортсмени повинні планувати свої прийоми їжі так, щоб забезпечити організм енергією перед тренуваннями та змаганнями та сприяти відновленню після навантажень.

Індивідуальні потреби

Кожен спортсмен має свої індивідуальні потреби залежно від віку, статі, рівня активності та мети тренувань. Тому важливо проводити індивідуальні консультації з дієтологами або спортивними нутриціоністами для розробки персоналізованих планів харчування.

Оптимальні харчові режими для гравців у гандболі повинні враховувати індивідуальні потреби спортсменів, специфіку тренувань, а також етапи підготовки.

Спортсмени, які дотримуються дієти з високим вмістом складних вуглеводів (наприклад: цільнозернові продукти, фрукти, овочі тощо), мають більше енергетичних запасів під час змагань.

Недостатнє споживання вуглеводів може призвести до втоми та зниження рівня фізичної працездатності.

Спортсмени, які включають у раціон достатню кількість білка (наприклад: м'ясо, риба, молочні продукти, бобові тощо), мають ліпші результати на тренуваннях і змаганнях.

Недостатнє споживання білка може призвести до втрати м'язової маси та зниження рівня фізичної працездатності.

Спортсмени, які споживають достатню кількість здорових жирів (наприклад: авокадо, горіхи, олія оливкова тощо), можуть поліпшити показники витривалості і стан здоров'я.

Неправильне співвідношення жирів у раціоні може призвести до енергетичних дефіцитів.

Спортсмени, які споживають різноманітні продукти (наприклад: фрукти, овочі, горіхи тощо), отримують необхідні вітаміни і мінерали, що позитивно впливає на їхню фізичну працездатність.

Дефіцит вітамінів і мінералів може призвести до погіршення стану здоров'я та фізичної працездатності.

Раціональне харчування є ключовим фактором для поліпшення спортивних досягнень у гандболі. Гандбол вимагає високої витривалості, швидкості, сили та координації, тому правильне харчування допоможе спортсменам максимально реалізувати свій потенціал.

Рекомендацій щодо харчування для гравців у гандбол:

1. Збалансоване харчування. Перед тренуваннями та змаганнями рекомендується споживати легкі вуглеводні закуски (наприклад, банани тощо). Споживання білка після тренувань сприяє відновленню м'язів. Необхідно уникати насичених жирів і трансжирів.

2. Гідратація. Слід забезпечити достатній рівень гідратації перед, під час і після тренувань і змагань. Необхідно пити воду регулярно протягом дня, а не лише під час фізичних навантажень.

3. Час прийому їжі. Перед тренуванням споживайте легку їжу або закуску за 1,5–3 години до тренування (наприклад, вуглеводи з низьким глікемічним індексом) для забезпечення енергії без відчуття важкості. Для оптимального

відновлення через 30–60 хвилин після тренування вживайте їжу, багату на білки та вуглеводи (наприклад, йогурт з фруктами).

4. Розподіл прийомів їжі. Споживайте 5–6 невеликих прийомів їжі протягом дня замість 2–3 великих. Це допоможе підтримувати рівень енергії та запобігти відчуттю голоду.

5. Вітаміни та мінерали. Включайте в раціон різноманітні фрукти і овочі для забезпечення необхідних вітамінів і мінералів, які сприяють поліпшенню імунної системи та стану здоров'я. Особливу увагу звертайте на кальцій (молочні продукти), залізо (червоне м'ясо, бобові) та магній (горіхи, насіння).

6. Індивідуальний підхід. Рекомендується консультуватися з дієтологом або нутриціологом для складання індивідуального плану харчування.

7. Уникнення шкідливих продуктів. Обмежте споживання оброблених продуктів, цукру та насичених жирів, які можуть негативно вплинути на стан здоров'я і рівень фізичної працездатності.

Борейко А. О. та Олійник Т. М. (2023) вважають, що харчування може стати ключовим фактором у забезпеченні оптимального функціонування організму і досягненні високих спортивних результатів.

Висновки. Раціональне харчування є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів у гандболі. Воно не лише сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, але й допомагає запобігти травмам та сприяє швидшому відновленню після навантажень. Спортсмени повинні усвідомлювати важливість збалансованого раціону та працювати над його оптимізацією відповідно до своїх потреб.

Оптимальне поєднання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів. Спортсмени повинні враховувати специфіку свого виду спорту та індивідуальні потреби організму при плануванні свого харчування.

Харчові звички гравців у гандбол мають суттєвий вплив на їхню фізичну працездатність під час змагань. Збалансоване харчування, яке включає достатню кількість вуглеводів, білків, жирів, вітамінів і мінералів, а також правильну гідратацію, є ключем до досягнення високих спортивних результатів. Спортсмени повинні усвідомлювати важливість харчування і адаптувати свої дієти відповідно до потреб свого організму та специфіки змагань.

Харчовий режим для гравців у гандболі має бути адаптований до їхніх індивідуальних потреб та специфіки тренувань.

Важливо також консультуватися із дієтологами або спортивними нутриціоністами для розробки персоналізованого плану харчування, який враховує особисті цілі та фізичний стан спортсмена.

Регулярний моніторинг харчових звичок і адаптація дієти відповідно до потреб організму забезпечать успіх у спорті.

Література.

- Борейко, А.О., & Олійник, Т.М. (2023). Корекція харчування для осіб, що займаються фітнесом в стресових ситуаціях. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали міжн. наук.-практ. конф., 7–8 груд. 2023 р. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України – Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 20–21.
- Можаровська, С. (2024). Особливості харчування студентів, які займаються руховою активністю. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 9, 188–189.
- Пазичук, О.О., Пазичук, М.В., & Пазичук, О.В. (2023). Харчування спортсменів як одна із складових відновлення у системі підготовки. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 р. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 136–137.
- Приходько, В. (2023). Місце процесів організації в сучасній системі підготовки спортсменів в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 16 (35), 194–199.
- Яловик, В., & Яловик, А. (2019). *Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості* : метод. розробка. Луцьк : Вежа-Друк.

Відомості про авторів:

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації,
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»
E-mail: dep705khai@gmail.com

Надійшла до редакції 09.01.2025 р.