

УДК 613.3

**НЕДЕЛЬНЫЙ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН ДЕВОЧЕК,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*О. А. Макунина: ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерства спорта Российской Федерации, г. Челябинск, Российская Федерация

**WEEKLY FOOD RATION FOR GIRLS, ENGAGED IN  
GYMNASTICS**

*O.A. Makunina: ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>*

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

**Реферат**

Пищевой рацион юных спортсменок выполняет важную роль в формировании физической подготовленности и адаптации организма. Успешность выступлений во многом зависит от энергопотребления, соответствующего гигиеническим нормам с учетом вида спорта и возраста спортсмена. Поэтому актуальность составления недельного пищевого рациона для юных гимнасток заключается в необходимости поддержания оптимального макро- и микронутриентного баланса во время тренировок и соревнований для достижения наилучших результатов и сохранения здоровья.

**Цель исследования:** анализ фактического пищевого рациона девочек, занимающихся спортивной гимнастикой на учебно-тренировочном этапе начальной специализированной подготовки, и составление примерного варианта, отвечающего гигиеническим требованиям, недельного пищевого рациона для спортивных гимнасток 8–10 лет.

**Материал и методы исследования:** анализ литературы, анкетно-опросный метод недельного пищевого рациона юных спортсменок.

**Результаты исследования.** Анкетно-опросное исследование девочек 8–10 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе начальной специализированной подготовки

в спортивной гимнастике (n=30), выявило несоблюдение требований к пищевому рациону:

– ежедневно кашу на завтрак или омлет употребляют только 50% опрошенных, остальные предпочитают завтракать бутербродами с сыром, колбасой;

– употребляют свежие фрукты ежедневно 70% опрошенных, 2–3 раза в неделю – 30% девочек;

– включают в рацион питания овощные салаты ежедневно 40% опрошенных, 2–3 раза в неделю – 40% респондентов, один раз в неделю или реже – 20% девочек;

– кисломолочные напитки употребляют ежедневно 30% опрошенных, 2–3 раза в неделю – 30% респондентов, один раз в неделю или реже – 40% девочек.

Но при этом газированные напитки с сахаром пьют ежедневно 30% девочек, 2–3 раза в неделю – 50% респондентов, один раз в неделю или реже – 20% опрошенных.

В статье представлен примерный вариант недельного пищевого рациона для девочек 8–10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, отвечающего гигиеническим требованиям, и рассчитанный на калорийность 2200–2300 ккал/сутки, в котором предусмотрен пятиразовый прием пищи, при этом ежедневно второй завтрак включает свежие фрукты, а полдник – кисломолочный напиток.

**Выводы.** На этапе подготовки юных спортсменов важна роль общей образовательной программы по формированию и воспитанию культурно-гигиенических навыков здорового поведения спортсменов, в том числе вопросы соблюдения пищевого рациона при физическим нагрузках.

**Ключевые слова:** питание, юные спортсмены, пищевой рацион, спортивная гимнастика, энергетическая ценность.

### **Abstract.**

The diet of young athletes plays an important role in the formation of physical fitness and adaptation of the body. The success of performances largely depends on energy consumption, which corresponds to hygienic standards, taking into account the type of sport and the age of the athlete. Therefore, the relevance of compiling a weekly diet for young gymnasts lies in the need to maintain optimal

macro- and micronutrient balance during training and competitions in order to achieve the best results and maintain health.

**Objective:** to analyze the actual dietary intake of girls engaged in gymnastics at the training stage of initial specialized training and to compile an approximate version that meets hygienic requirements, a weekly diet for sportive gymnasts 8–10 years old.

**Material and methods:** literature analysis, questionnaire method of the non-specific diet of young athletes.

**Results.** A questionnaire survey of 8–10-year-old girls engaged in the training stage of initial specialized training in gymnastics (n=30) revealed non-compliance with dietary requirements:

- only 50% eat porridge for breakfast or omelet daily, the rest prefer to have breakfast with sandwiches with cheese, sausage;
- consume fresh fruits daily – 70%, 2–3 times a week – 30% of girls;
- include vegetable salads in the diet daily – 40%, 2–3 times a week – 40%, once a week or less – 20% of girls;
- fermented milk drinks are consumed daily – 30%, 2–3 times a week – 30%, once a week or less – 40% of girls.

But at the same time, carbonated drinks with sugar are drunk daily – 30% of girls, 2–3 times a week – 50%, once a week or less – 20%.

The article presents an approximate version of a weekly diet for girls 8–10 years old engaged in gymnastics that meets hygienic requirements and is designed for a calorie content of 2200–2300 kcal / day, which provides five meals a day, while the daily second breakfast includes fresh fruits, and afternoon tea is a fermented milk drink.

**Conclusions.** At the stage of training young athletes, the role of the general educational program for the formation and education of cultural and hygienic skills of healthy behavior of athletes, including issues of diet during physical activity, is important.

**Key words:** nutrition, young athletes, diet, gymnastics, energy value.

**Введение.** Известно, что «дети, занимающиеся спортом, нуждаются в оптимальной организации питания с учетом анатомо-физиологических особенностей организма, характером и интенсивностью физических нагрузок» [6].

На нарушения в фактических рационах питания юных гимнасток указывают результаты многочисленных современных исследований [1, 4, 7]. Их авторы, в частности, отмечают, что фактическое суточное обеспечение энергией на 898,85 ккал меньше гигиенических норм, соответствующих энергозатратам юных спортсменок в возрасте 5-6 лет [4]. Об этом дополнительно свидетельствуют и результаты анализа суточного рациона питания спортсменок, указывающие на энергетическую и качественную несбалансированность пищевых рационов этой категории лиц [7].

К особенностям питания юных спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой, относят чрезмерный расход энергии и недостаточное ее восполнение (отрицательный энергетический баланс) [10], а также различные нарушения пищевого поведения – ограничение калорийности, несбалансированный рацион и неупорядоченный режим питания [11].

А. А. Гуржиева (2023) делает вывод о том, что «для спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой, вопросы рационального питания и соблюдения правильного питьевого режима играют особую роль. Сбалансированное питание гимнасток должно не только соответствовать энергозатратам в данном виде спорта и способствовать восстановлению, но и не допускать приобретение “лишнего веса”» [3].

В работе коллектива авторов [2] при изучении особенностей физического развития девочек и девушек, специализирующихся в художественной гимнастике, было также установлено, что «представительницы художественной гимнастики обладают меньшими тотальными размерами и параметрами состава тела по сравнению с представительницами контрольной группы» [2].

Однако морфологические особенности физического развития и состава тела юных спортсменок спортивной гимнастики не являются факторами изменения пищевого рациона. Рациональное питание юных спортсменов играет ключевую роль в повышении функциональных возможностей, адаптационного потенциала в условиях постоянных физических нагрузок [6].

В связи с вышеизложенным актуальным является анализ недельного пищевого рациона девочек, занимающихся спортивной гимнастикой.

**Цель исследования:** анализ фактического пищевого рациона девочек, занимающихся спортивной гимнастикой на учебно-тренировочном этапе начальной специализированной подготовки и составление примерного варианта, отвечающего гигиеническим требованиям, недельного пищевого рациона для спортивных гимнасток 8–10 лет.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» и МБУ ДО СШОР № 4 по спортивной гимнастике г. Челябинска.

Родители несовершеннолетних юных гимнасток 8–10 лет были уведомлены о целях, задачах и методах исследования и подписали согласие на участие в исследовании.

Исследование проводили с соблюдением этики научных исследований.

С помощью анкетно-опросного метода была проведена оценка фактического питания юных гимнасток 8–10 лет ( $n=30$ ).

Математика-статистическая обработка результатов исследования проводилась в программном обеспечении Microsoft Excel с расчетом основных статистических параметров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Значение полноценного пищевого рациона в достижении высоких спортивных результатов отражено в межгосударственном стандарте ГОСТ 34006–2016 «Продукция пищевая специализированная: продукция пищевая для питания спортсменов». В этом нормативном документе под суточным рационом питания спортсмена понимается «рацион, включающий набор рекомендуемых блюд и пищевых продуктов промышленного производства, скомплектованных в завтрак, обед, полдник и ужин, сочетающихся с дополнительным приемом специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями, спортивной специализацией и фазой спортивного цикла» [5].

Структура рациона спортсменов, как «количество, пропорции, разнообразие или сочетание различных продуктов питания, напитков и питательных веществ (при их наличии) в рационе питания и частоту, с которой они обычно употребляются» [8], базируется на следующих основных требованиях [5]:

- соответствие энергетической ценности энерготратам организма;
- разнообразие за счет наличия всех основных групп пищевых продуктов;
- обеспечение физиологических потребностей организма микронутриентами (белками, жирами, углеводами), витаминами, макроэлементами, эссенциальными микроэлементами и пищевыми волокнами;
- выбор способов приготовления пищи, максимально сохраняющих пищевую ценность исходных продуктов;
- соблюдение рационального режима питания;
- гарантированное качество входящих в рацион пищевых продуктов, контроль за содержанием жиров, поваренной соли, легкоусвояемых сахаров.

Анкетно-опросное исследование девочек 8–10 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе начальной специализированной подготовки в спортивной гимнастике (n=30), выявило несоблюдение требований к пищевому рациону:

- ежедневно кашу на завтрак или омлет употребляют только 50% опрошенных, остальные предпочитают завтракать бутербродами с сыром, колбасой;
- употребляют свежие фрукты ежедневно 70% опрошенных, 2–3 раза в неделю – 30% девочек;
- включают в рацион питания овощные салаты ежедневно 40% опрошенных, 2–3 раза в неделю – 40% респондентов, один раз в неделю или реже – 20% девочек;
- кисломолочные напитки употребляют ежедневно 30% опрошенных, 2–3 раза в неделю – 30% респондентов, один раз в неделю или реже – 40% девочек.

Но при этом газированные напитки с сахаром пьют ежедневно 30% девочек, 2–3 раза в неделю – 50% респондентов, один раз в неделю или реже – 20% опрошенных.

Приводим примерный вариант отвечающего гигиеническим требованиям недельного пищевого рациона для девочек 8–10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, рассчитанный на калорийность 2200–2300 ккал/сутки, в котором предусмотрен пятиразовый прием пищи, при этом ежедневно второй завтрак включает свежие фрукты, а полдник – кисломолочный напиток (таблица).

**Выводы.** Данные опроса свидетельствуют о несоблюдении требований к пищевому рациону девочек 8–10 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе начальной специализированной подготовки в спортивной гимнастике, что может быть одним из факторов снижения эффективности процесса спортивной подготовки и состояния здоровья юных спортсменок.

Полученные результаты актуализируют целесообразность разработки просветительских программ по рациональному спортивному питанию для детей, занимающихся спортивной гимнастикой, и их родителей.

Таблица. – Примерный вариант недельного пищевого рациона для спортивных гимнасток 8–10 лет

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Пн	Сырники с яблоками и сметаной, чай с лимоном	Апельсин	Салат из капусты и моркови, борщ, котлета из кролика, картофельное пюре, компот из сухофруктов, хлеб	Кефир, печенье песочное	Омлет с зеленым горошком, настой шиповника, хлеб
Вт	Рисовая молочная каша с изюмом, какао	Яблоко	Салат из свеклы, бульон с яйцом, биточки из говядины, тушеная капуста с кабачками, яблочный сок, хлеб	Ацидофилин, булочка с творогом	Картофельные зразы с мясом, чай с медом, хлеб
Ср	Омлет с сыром, рыбная котлета, зеленый чай	Банан	Баклажанная икра, картофельный суп с клецками, тушеная печень, кукурузная каша, фруктовый кисель, хлеб	Варенец, печенье овсяное	Блины с творогом и изюмом, настой шиповника
Чт	Гречневая молочная каша с изюмом, чай с лимоном	Мандарины	Салат из редиса с яйцом, рассольник домашний, котлета куриная, цветная капуста отварная, гранатовый сок, хлеб	Молочный коктейль, пирожок с яблоками	Запеканка из вермишели и творога, чай с вареньем
Пт	Творожные оладьи с медом, какао	Киви	Салат из яблока и моркови со сметаной, бульон с лапшой, бефстроганов с тушеными овощами, компот из винограда и яблок, хлеб	Кефир, бисквит	Рисовый пудинг с изюмом и курагой, настой шиповника
Сб	Овсяная каша с ягодами, зеленый чай	Хурма	Кабачковая икра, свекольник, запеченная рыба, картофель отварной с зеленым горошком, персиковый сок, хлеб	Йогурт питьевой, рулет с изюмом и курагой	Омлет с помидорами, чай с медом, хлеб
Вс	Пшенная каша с тыквой и морковью, напиток из цикория	Груша	Салат из огурцов и помидоров, суп-пюре из овощей, биточки из кальмара, отварные макароны, томатный сок, хлеб	Айран, творожное печенье	Картофельные котлеты со сметаной, настой шиповника

## Литература

1. Бурляева, Е. А. Питание спортсменов сложно-координационных видов спорта / Е. А. Бурляева, Д. Б. Никитюк // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – № 7 (3). – С. 46–50.

2. Выборная, К. В. Особенности физического развития девочек и девушек, специализирующихся в художественной гимнастике / К. В. Выборная, М. М. Семенов, М. Ф. Захарова // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № 3. – С. 14–22.

3. Гуржиева, А. А. Особенности рациона питания и питьевого режима спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / А. А. Гуржиева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития. – Красноярск, 2023. – С. 229.

4. Колесникова, А. А. Анализ энергетического и пищевого статуса спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой / А. А. Колесникова, Н. К. Артемьева, А. В. Ежова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 169–170.

5. Межгосударственный стандарт ГОСТ 34006-2016 «Продукция пищевая специализированная: продукция пищевая для питания спортсменов» // МЕГАНОРМ: система нормативных документов; – Режим доступа: <https://meganorm.ru/Data2/1/4293745/4293745578.htm>. – Дата доступа: 21.03.2024.

6. Никитюк, Д. Б. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов / Д. Б. Никитюк, Ю. В. Мирошникова, Е. А. Бурляева. – М.: Изд-во Совета ФАНО и РАН, 2017. – 133 с.

7. Скворцова, М. А. Особенности питания физического развития девочек, занимающихся художественной гимнастикой / М. А. Скворцова, Д. А. Скворцова // Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты. – 2020. – С. 207–8.

8. О качестве и безопасности пищевых продуктов : Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (в ред. от 13.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) [Электронный ресурс] //

Консультант Плюс; – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_25584/bb9e97fad9d14ac66df4b6e67c453d1be3b77b4c/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25584/bb9e97fad9d14ac66df4b6e67c453d1be3b77b4c/). – Дата доступа: 21.03.2024.

9. Цаллагова, Р. Б. Особенности питания при занятии сложнокоординационными видами физической деятельности / Р. Б. Цаллагова, А. В. Кьергаард // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2016. – № 6 (47). – С. 178–84.

10. López-Varela, S. Nutritional Status of Young Female Elite Gymnasts / S. López-Varela, A. Montero, R.K. Chandra // Intern. J. Vit. Nutr. Res. – 2000. – Vol. 70 (4). – P. 185–90.

11. Malina, R. M. Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts / R. M. Malina, A. D. G. Baxter-Jones, N. Armstrong // Sports Medicine. – 2013. – Vol. 43 (9). – P. 783–802.

### References

1. Burlyayeva EA, Nikityuk DB. (2017). Pitaniye sportsmenov slozhno-koordinacionny`x vidov sporta. *Sportivnaya medicina: nauka i praktika*:7(3);46–50 (in Russian).

2. Vy`bornaya KV, Semenov MM, Zaxarova MF. (2021). Osobennosti fizicheskogo razvitiya devochek i devushek, specializiruyushhixsya v xudozhestvennoj gimnastike. *Chelovek. Sport. Medicina*:21(3);14–22 (in Russian).

3. Gurzhieva AA. Ed (2023). Osobennosti racionalnogo pitaniya i pit`evogo rezhima sportsmenok, zanimayushhixsya xudozhestvennoj gimnastikoj. *Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya v vy`sshix uchebny`x zavedeniyax: problemy` i perspektivy` razvitiya*. Krasnoyarsk;229 (in Russian).

4. Kolesnikova AA, Artem`eva NK, Ezhova AV. Ed (2020). Analiz e`nergeticheskogo i pishhevogo statusa sportsmenok, zanimayushhixsya e`steticheskoy gimnastikoj. *Materialy` nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel`skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma*:1;169-170 (in Russian).

5. Produkciya pishhevaya specializirovannaya: produkciya pishhevaya dlya pitaniya sportsmenov. Ed (2016). *Mezhhgosudarstvenny`j standart GOST 34006-2016. MEGANORM: sistema normativny`x dokumentov*; – Rezhim dostupa:

[https://meganorm.ru /Data2/1/4293745/4293745578.htm](https://meganorm.ru/Data2/1/4293745/4293745578.htm). – Data dostupa: 21.03.2024 (in Russian).

6. Nikityuk DB, Mirosnikova YuV, Burlyayeva EA. *Ed* (2017). Metodicheskie rekomendacii po pitaniyu yuny`x sportsmenov. Moskva: *Izd-vo Soveta FANO i RAN*;133 (in Russian).

7. Skvorczova MA, Skvorczova DA. (2020). Osobennosti pitaniya fizicheskogo razvitiya devochek, zanimayushhixsya xudozhestvennoj gimnastikoj. *Studencheskaya nauka i medicina XXI veka: tradicii, innovacii i priority*;207-208 (in Russian).

8. O kachestve i bezopasnosti pishchevyh produktov. *Ed* (2020). *Federal'nyj zakon № 29-FZ [Elektronnyj resurs]*. Konsul'tant Plyus; – Rezhim dostupa: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_25584/bb9e97fad9d14ac66df4b6e67c453d1be3b77b4c/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25584/bb9e97fad9d14ac66df4b6e67c453d1be3b77b4c/). – Data dostupa: 21.03.2024 (in Russian).

9. Czallagova RB, K`ergaard AV. (2016). Osobennosti pitaniya pri zanyatii slozhnokoordinacionny`mi vidami fizicheskoy deyatel`nosti. *Vestnik Akademii russkogo baleta im. A. Ya. Vaganovoj*;6(47);178–184 (in Russian).

10. López-Varela S, Montero A, Chandra RK. (2000). Nutritional Status of Young Female Elite Gymnasts. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*;70(4);185–190 (in English).

11. Malina RM, Baxter-Jones ADG, Armstrong N. (2013). Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts. *Sports Medicine*;43(9);783–802 (in English).

*Поступила в редакцию:18.05.2024.*

*Адрес для корреспонденции: aatakuninao@mail.ru*