

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ СПРИНТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО КОМПОНЕНТА

К.Н. Мочалин

Научный руководитель: Е.В. Звягина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерство по физической культуре, спорту и туризму,
г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Спринтерские дисциплины требуют от спортсменов максимальной мощности и скорости, что приводит к значительным нагрузкам на мышечную систему. Эффективное восстановление после таких нагрузок критически важно для поддержания высокой работоспособности и предотвращения травм.

Современные подходы к спортивному питанию подчеркивают необходимость индивидуализированного рациона, учитывающего особенности метаболизма и потребности в макро- и микронутриентах. Однако в отечественной литературе ограничено количество работ, посвящённых именно восстановительному питанию спринтеров, что обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования: провести анализ и систематизацию отечественных научных данных по вопросам организации питания спортсменов-спринтеров в восстановительный период с акцентом на роль макро- и микронутриентов, временные параметры приёма пищи и особенности индивидуального подхода.

Материал и методы исследования. Исследование представляет собой аналитический обзор отечественных научных публикаций, посвящённых вопросам спортивного питания и восстановления мышечной ткани у спортсменов, специализирующихся в спринтерских дисциплинах.

В качестве источников информации использованы статьи, опубликованные в российских рецензируемых научных

журналах, таких как «Вопросы питания» и «Спортивная медицина: наука и практика» и другие.

Критериями включения в анализ послужили публикации, содержащие данные о роли макро- и микронутриентов в восстановлении мышечной ткани после интенсивных физических нагрузок, рекомендации по рациону питания для спринтеров в восстановительный период, влияние временных параметров приёма пищи на эффективность восстановления.

Метод анализа включал систематизацию и обобщение информации из выбранных источников с целью выявления общих рекомендаций и подходов к организации питания спринтеров в восстановительный период.

Результаты исследования и их обсуждение.

1) Энергетические потребности и макронутриенты.

Спринтерские нагрузки требуют значительных энергетических затрат, особенно в отношении мышечной ткани. Для эффективного восстановления необходимо обеспечить адекватное потребление макронутриентов [2].

Белки. Рекомендуется потребление 1,6–2,0 г белка на 1 кг массы тела в сутки. Основными источниками должны быть продукты с высокой биологической ценностью, такие как мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Белки способствуют восстановлению и росту мышечной ткани [4].

Углеводы. Необходимо потребление 5–7 г углеводов на 1 кг массы тела в сутки для восполнения запасов гликогена в мышцах. Предпочтение следует отдавать сложным углеводам: цельнозерновым продуктам, овощам и фруктам [1].

Жиры являются важным источником энергии и участвуют в восстановительных процессах. Рекомендуется потребление 1–1,5 г жиров на 1 кг массы тела в сутки, с акцентом на ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в орехах, семенах и растительных маслах [6].

2) Микронутриенты и их роль в восстановлении.

Микронутриенты играют ключевую роль в процессах восстановления мышечной ткани [3].

Витамины способствуют поддержанию мышечной функции и иммунитета. Источники: жирная рыба, яичные желтки, обогащённые продукты [7].

Кальций и магний. Участвуют в сокращении мышц и передаче нервных импульсов. Источники: молочные продукты, орехи, зелёные листовые овощи [5].

Железо необходимо для транспорта кислорода к мышцам. Источники: красное мясо, бобовые, зелёные овощи [9].

Недостаток этих микроэлементов может замедлить процессы восстановления и снизить общую работоспособность спортсмена.

3) Временные параметры приёма пищи.

Своевременный приём пищи после тренировки критически важен для эффективного восстановления.

4) «Анаболическое окно».

Это период в течение 30–60 минут после тренировки, в течение которого организм наиболее эффективно усваивает питательные вещества [8].

Рекомендуется приём пищи, содержащей белки и углеводы, в этот промежуток времени.

Частота приёмов пищи: оптимально 5–6 в день, что обеспечивает равномерное поступление питательных веществ и поддержание энергетического баланса [10].

5) Гидратация и восстановление водно-солевого баланса.

Восстановление жидкости и электролитов после спринтерских нагрузок является неотъемлемой частью восстановления.

При интенсивной работе мышц организм теряет большое количество жидкости через потоотделение, что сопровождается выведением таких жизненно важных микроэлементов, как натрий, калий и магний. Недостаточное восполнение водно-солевого баланса может спровоцировать ухудшение мышечной функции, снижение скорости регенерации тканей и нарушение метаболических процессов [6].

Рекомендуется употребление жидкости в объёме, превышающем потери на 20–50%, в течение первых 4–6 часов после тренировки. При этом, как отмечается в работах российских специалистов (Гаврилова Н.Б., 2021), наилучшие результаты демонстрируют изотонические напитки, содержащие электролиты и глюкозу. Они способствуют ускоренному восстановлению и предупреждают развитие мышечных спазмов и

судорог, особенно в жарких климатических условиях или при двухразовых тренировках в день [2].

б) Индивидуальные особенности восстановления.

Организация восстановительного питания должна учитывать индивидуальные параметры спортсмена: возраст, пол, массу тела, скорость обмена веществ, а также фазу тренировочного цикла. Например, у женщин-спортсменов более выражена склонность к железодефициту, что требует повышенного внимания к содержанию железа в рационе и его биодоступности [3].

Также важным фактором является степень тренировочной адаптации. У опытных спортсменов процессы восстановления идут быстрее, но и интенсивность нагрузок выше, что требует более точной настройки нутриентного состава рациона. На подготовительных этапах сезона акцент смещается в сторону увеличения общей калорийности, в то время как в соревновательный период внимание уделяется поддержанию массы тела и ускоренному восстановлению между стартами [6].

Литература

1. Австриевских, А. Н. Эффективность БАД в спортивной практике / А. Н. Австриевских, Д. В. Позняковский // Известия вузов. Пищевая технология. – 2016. – № 4. – С. 90–93.
2. Азизбемян, Г. А. Использование специализированных продуктов в спортивной практике / Г. А. Азизбемян, Я. Д. Лешик, А. Л. Поздняков // Вопросы питания. – 2018. – № 6. – С. 58–61.
3. Вековцев, А. А. Индивидуализация питания спортсменов высокой квалификации / А. А. Вековцев // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 2. – С. 59–64.
4. Воробьева, В. М. Особенности питания женщин-спортсменок / В. М. Воробьева, Л. Н. Шатнюк, И. С. Воробьева // Вопросы питания. – 2019. – № 5. – С. 63–67.
5. Гаврилова, Н. Б. Питание в спорте: современные подходы и практические рекомендации / Н. Б. Гаврилова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 34–39.
6. Громаковский, Е. П. Восстановительные мероприятия в тренировочном цикле легкоатлетов / Е. П. Громаковский //

Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2020. – № 1. – С. 22–27.

7. Кашапов, Р. И. Восстановительное питание в лёгкой атлетике: акценты на спринтерские дисциплины / Р. И. Кашапов. Р. Р. Кашапов // Вопросы питания. – 2020. – Т. 89, № 2. – С. 15–22.

8. Молибога, Е. А. Технологические аспекты разработки продуктов спортивного питания / Е. А. Молибога, Н. Б. Гаврилова // Пищевая промышленность. – 2017. – № 8. – С. 44–48.

9. Никитюк, Д. Б. Современные аспекты разработки спортивного питания / Д. Б. Никитюк, И. С. Зилова // Пищевая промышленность. – 2015. – № 7. – С. 46–49.

10. Поздняков, А. Л. Актуальные вопросы нутрициологии в спорте / А. Л. Поздняков, В. А. Тутельян // Вопросы питания. – 2014. – № 3. – С. 12–17.

УДК 613.955:796.11

**РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО
МАТЕРИАЛА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В ФОРМЕ ИГРЫ
В ВИДЕ ПАПКИ-ПЕРЕДВИЖКИ**

В.Д. Победимова

Научный руководитель: Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Проблема правильного и здорового питания все больше и больше интересует людей современного поколения.

Эта тема находит отражение в научных разработках современных учёных. Гигиенисты, диетологи, нутрициологи, педиатры пытаются найти различные подходы для определения оптимальных решений правильного питания с точки зрения его «полезности», скорости и удобства в приготовлении, калорийности [1, 2].

Педагоги также проявляют заинтересованность в данном вопросе, так как он связан с такими аспектами как привитие культуры питания и формирование представлений о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ).