

нарушениями опорно-двигательного аппарата); занятия следует проводить отдельно от основной группы с выделением сетки часов не зависимо от диагноза и противопоказаний, гендерных особенностей; и двигательной подготовленности.

Литература.

1. Чернышева, Е. Н. Система педагогического регулирования двигательной активности обучающихся с отклонением в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Е. Н. Чернышева, Т. В. Калинина, Е. Н. Карасева, Е. В. Карташова, Г. В. Батуркина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 521-525.

2. Янчик, Е.М. Технология проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Е. М. Янчик, К. Б. Щелгачева, А. С. Ушаков, О. Б. Ведерникова, А. А. Захарец // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т.23, №4. – С.135-144.3.

УДК 796:613.2

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Чернышенко Е.С., Марченко В.Р., Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассмотрены современные подходы к спортивному питанию, его влияние на спортивные результаты, восстановление и поддержание здоровья спортсменов. В условиях увеличивающихся требований к физическим показателям, спортивное питание становится неотъемлемой частью тренировочного процесса. Рассматриваются основные виды спортивных добавок, такие как белки, аминокислоты, креатин и витамины, их эффективность, дозировки и влияние на организм. Также анализируются исследования о безопасности и долгосрочных последствиях приема спортивного питания. **Ключевые слова:** спортивное питание, спортивные добавки, белки, аминокислоты, витамины, восстановление, креатин.*

MODERN RESEARCH ON SPORTS NUTRITION

Chernyshenko E.S., Marchenko V.R., Vasilyev A.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

The article examines modern approaches to sports nutrition, its impact on athletic performance, recovery and maintenance of athletes' health. With increasing demands on physical performance, sports nutrition is becoming an

*integral part of the training process. The main types of sports supplements, such as proteins, amino acids, creatine and vitamins, their effectiveness, dosages and effects on the body are considered. Studies on the safety and long-term effects of sports nutrition intake are also being analyzed. **Keywords:** sports nutrition, sports supplements, proteins, amino acids, vitamins, athletic performance, recovery, creatine.*

Введение. Спортивное питание – это биологически активные добавки, нутрицевтики и пищевые концентраты, разработанные для людей, активно занимающихся спортом, и предназначенные для улучшения спортивных показателей: повышения силы и выносливости, увеличение мышечной массы и т.д. Спортивное питание изготавливается на основе научных исследований в различных областях, таких как физиология и диетология.

Цель данной статьи рассмотреть современные исследования в области спортивного питания и выявить наиболее актуальные тенденции и их влияние на физическую активность [1-3].

Материалы и методы исследований. Материалами для изучения послужили учебно-методические издания репозитория УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственной академии ветеринарной медицины». Основные методы исследования – теоретический, сравнительно – сопоставительный.

Результаты исследований. Спортивное питание – это специализированный набор продуктов и добавок, разработанных для улучшения физической производительности и ускорения восстановления после тренировок. В последние годы наблюдается значительный рост интереса к научным исследованиям в этой области, что связано с увеличением количества профессиональных и любительских спортсменов, стремящихся улучшить свои результаты. Спортивное питание включает такие аспекты, как потребление макро- и микронутриентов, гидратация, использование пищевых добавок и контроль за метаболическими процессами.

Зачастую спортивное питание сравнивают с фармакологическими препаратами или допингом, и это не верно. Спортивные добавки по своей сути являются —функциональной пищей, которая состоит из компонентов, что и обычная еда, которую употребляем мы повседневно. Отличие от обычных продуктов в том, что обычные продукты могут усваиваться организмом человека до двух и более часов, а спортивные добавки перевариваются гораздо быстрее, и почти в полном объеме. Пищеварительные вещества поступают в организм с едой и имеют строительную функцию. К ним относятся: белки, жиры, углеводы, биологически значимые элементы и витамины. И все эти элементы содержатся в спортивных добавках.

Спортивное питание обычно делят: протеин, гейнер, аминокислоты ВСАА - аминокислоты с разветвлёнными боковыми цепями. Сюда входят:

лейцин, изолейцин, валин, аргинин, глютамин, жиросжигатели, креатин, казеин, витаминно – минеральные комплексы. И этот перечень не исчерпывающий.

Питание играет значительную роль в жизни каждого человека, но особенно важно оно для тех, кто занимается спортом. Оно влияет на:

- **Энергетический баланс.** Чтобы поддерживать хорошую форму и оптимальный вес, необходимо соблюдать баланс между потреблением и расходом энергии. Спортсмены имеют повышенный расход энергии из-за интенсивных тренировок, поэтому им нужно больше калорий, чем людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Однако, если потребление калорий превышает расход, это приводит к накоплению жира и увеличению веса, что негативно скажется на фигуре и состоянии здоровья.

- **Построение мышц.** Для роста и регенерации мышечной ткани необходим белок, являющийся строительным материалом для мышц.

- **Улучшение функций сердца и сосудов.** Для здоровья сердечно-сосудистой системы требуются жиры, являющиеся источником энергии, участвующие в построении клеточных мембран, синтезировании гормонов и витаминов, обеспечивающие защиту органов от повреждений. Спортсменам рекомендуется употреблять больше ненасыщенных жиров, которые можно найти в растительных маслах, орехах, рыбе и морепродуктах. Эти жиры снижают холестерин, улучшают эластичность сосудов, снижают воспаление и обладают антиоксидантным действием.

- **Поддержание гидратации.** Вода – это самый важный компонент, составляющий около 60% веса тела человека. Спортсмены теряют много воды через пот во время тренировок, поэтому им необходимо пить достаточно жидкости, чтобы восполнить потери и предотвратить обезвоживание. Обезвоживание может привести к снижению производительности, ухудшению самочувствия, повышению риска травм и перегрева. Кроме воды, спортсменам нужны электролиты (натрий, калий, магний, кальций и хлор). Электролиты можно получать из еды или специальных напитков: изотоников и регидратантов.

Рассмотрим основные компоненты спортивного питания:

1. **Углеводы** являются основным источником энергии для спортсменов, особенно при интенсивных тренировках. Исследования показали, что употребление углеводов до, во время и после тренировки может значительно улучшить физическую работоспособность.

2. **Белки** в свою очередь, играют ключевую роль в восстановлении мышц и росте, потребление белков после физических нагрузок способствует быстрейшему восстановлению и улучшению синтеза мышечного белка.

3. **Жиры**, несмотря на и относительно низкую популярность среди спортсменов, также важны для обеспечения энергии при длительных физических нагрузках низкой и средней интенсивности.

4. **Гидратация.** Недавние исследования подчеркивают, что обезвоживание даже на 2% от массы тела может существенно снизить

физическую работоспособность. Современные спортивные напитки разрабатываются с учетом оптимального содержания электролитов для компенсации потерь, происходящих при потоотделении. Популярностью пользуется кокосовая вода.

Пищевые добавки в спорте:

Белок и креатин. Исследования показывают, что креатин может улучшать анаэробную производительность и способствует увеличению мышечной массы. Бета-аланин, другая популярная добавка, помогает увеличить буферную способность мышц, что позволяет улучшить производительность в упражнениях с высокой интенсивностью.

Оптимальная доза белка для спортсменов составляет 1,6 - 2,2 г на кг массы тела в день. Наиболее популярными формами белка в спортивном питании являются сывороточный протеин, казеин и соевый белок.

Аминокислоты и ВС. Аминокислоты с разветвленными цепями (ВС)-лейцин, изолейцин и валин, играют важную роль в восстановлении мышечной ткани, предотвращении катаболических процессов. Лейцин в частности, стимулирует синтез мышечного белка что делает его ключевым компонентом в спортивном питании для роста мышц и их сохранения.

Витамины и минералы. В частности, витамины группы В участвуют в энергетическом обмене, витамин D в поддержании костной структуры и иммунитета, а магний и кальций необходимы для мышечной активности и предотвращения судорог.

Заключение. Спортивное питание играет важную роль в современном спорте, способствуя улучшению физических показателей и ускорению восстановления. Однако важно подойти к выбору спортивных добавок осознанно, следуя рекомендациям специалистов и научным исследованиям. Несмотря на положительное влияние большинства добавок, их использование должно быть сбалансированным и соответствовать индивидуальным потребностям организма.

Литература.

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-issledovaniya-sportivnogo-pitaniya/viewer> (Дата обращения: 29.03.2026).
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/20116/1/zsiaso_2017_085.pdf (Дата обращения: 29.03.2026).
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://science-education.ru/article/view?id=26809> (Дата обращения: 29.03.2026).