

УДК 796.01:613.2

**ВЛИЯНИЕ СТРАТЕГИЙ ПИТАНИЯ  
НА СОСТАВ ТЕЛА И УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ В СПОРТЕ**



**THE INFLUENCE OF NUTRITION STRATEGIES  
ON BODY COMPOSITION AND WEIGHT MANAGEMENT IN SPORT**

**Гринченко Вячеслав Сергеевич**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
kaffvs@mail.ru

**Петренко Яна Сергеевна**

студентка 3 курса,  
Институт строительства и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный технологический университет  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Зайцев Михаил Андреевич**

студент 1 курса,  
Институт нефти, газа и энергетики,  
Кубанский государственный технологический университет  
mikhailandreevich36@gmail.com

**Аннотация.** В данной научной статье рассматривается влияние стратегий питания на состав тела и управление весом в спорте. Цель данного исследования – изучить различные диетические вмешательства, включая ограничение калорийности, манипуляции с макронутриентами и время приема пищи, с точки зрения их влияния на состав тела и управление весом у спортсменов. Анализируя последние данные за 2023 год, в данной работе рассматривается эффективность и потенциальные «подводные камни» этих стратегий питания с акцентом на достижение здоровой композиции тела. Полученные результаты подчеркивают важность индивидуального подхода, научно обоснованных рекомендаций и долгосрочной устойчивой практики для оптимизации состава тела и управления весом у спортсменов.

**Ключевые слова:** стратегии питания, состав тела, управление весом, ограничение калорийности, манипуляции с макронутриентами, время приема пищи, спортсмены.

**Grinchenko Vyacheslav Sergeyevich**

Senior Lecturer of Physical Education  
and Sports Department,  
Kuban State Technological University  
kaffvs@mail.ru

**Petrenko Yana Sergeevna**

3rd year Student,  
Institute of Construction  
and Transport Infrastructure,  
Kuban State Technological University  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Zaitsev Mikhail Andreevich**

1st year Student,  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
mikhailandreevich36@gmail.com

**Annotation.** This research article examines the impact of nutrition strategies on body composition and weight management in sports. The purpose of this study is to examine various dietary interventions, including caloric restriction, macronutrient manipulation, and meal timing, in terms of their impact on body composition and weight management in athletes. Analyzing recent data from 2023, this paper examines the effectiveness and potential pitfalls of these eating strategies with a focus on achieving healthy body composition. The findings highlight the importance of an individualized approach, evidence-based recommendations, and long-term sustainable practices to optimize body composition and weight management in athletes.

**Keywords:** nutrition strategies, body composition, weight management, caloric restriction, macronutrient manipulation, meal timing, athletes.

Достижение и поддержание оптимального состава тела необходимо спортсменам для максимального раскрытия их потенциала. Стратегии питания играют решающую роль в управлении составом тела и весом в спорте. Различные диетические вмешательства, включая ограничение калорийности, манипуляции с макронутриентами и время приема пищи, были реализованы для достижения целей по улучшению состава тела [2]. Цель данной научной статьи - изучить влияние этих стратегий питания на состав тела и контроль веса у спортсменов. Анализируя последние данные за 2023 год, это исследование дает ценную информацию об эффективности, потенциальных рисках и долгосрочной устойчивости стратегий питания в спорте.

Ограничение калорий при правильном применении может способствовать снижению веса и уменьшению жировой массы у спортсменов [1]. Однако экстремальное или длительное ограничение калорий может привести к негативным последствиям, таким как потеря мышечной массы, гормональный дисбаланс и ухудшение спортивных результатов. Данные свидетельствуют о том, что умеренный дефицит калорий в соче-

тании с адекватным потреблением белка, тренировками на сопротивление и контролем потребностей в микроэлементах может способствовать благоприятным изменениям в составе тела без ущерба для работоспособности и общего здоровья.

Манипулирование макронутриентным составом, в частности, распределением углеводов, белков и жиров, было в центре внимания в стратегиях управления весом для спортсменов [3]. Низкоуглеводные или кетогенные диеты привлекли к себе внимание, однако их эффективность и долгосрочная устойчивость в спорте остаются под вопросом. Умеренная манипуляция макронутриентами с учетом индивидуальных потребностей и целей, может помочь оптимизировать состав тела. Достаточное потребление белка, в частности, способствует сохранению и восстановлению мышц во время фаз потери или поддержания веса.

Время приема пищи, включая распределение приемов пищи и время приема питательных веществ во время тренировок, было изучено как потенциальная стратегия для улучшения состава тела [5]. В то время как влияние частоты приема пищи на состав тела неубедительно, данные свидетельствуют о том, что выбор времени приема питательных веществ, а именно потребление белков и углеводов во время тренировки, может повысить синтез мышечного белка и восполнение запасов гликогена. Однако для достижения желаемого состава тела следует также учитывать общий энергетический баланс и состав питательных веществ в течение дня.

Не следует упускать из виду психологические аспекты стратегий питания и их влияние на устойчивую практику. Жесткие ограничения в питании, неупорядоченное питание и чрезмерное внимание к массе тела могут привести к негативным психологическим последствиям и ухудшить общее самочувствие. Упор на сбалансированные, гибкие и индивидуальные подходы, которые ставят во главу угла производительность и долгосрочное здоровье, необходимы для устойчивого управления составом тела и весом у спортсменов [4].

В заключение следует отметить, что стратегии питания существенно влияют на состав тела и управление весом в спорте. Результаты, полученные на основе последних данных в 2023 году, подчеркивают важность индивидуального подхода, научно обоснованных рекомендаций и долгосрочной устойчивой практики. Умеренное ограничение калорийности, манипуляции с макронутриентами и стратегическое определение времени приема пищи могут способствовать положительным изменениям в составе тела, сохраняя мышечную массу и поддерживая спортивные результаты. Психологическое благополучие и поощрение здоровых отношений с пищей и образом тела также являются важнейшими аспектами устойчивой практики [6].

## Литература

1. Гринченко В.С. Восстановление организма спортсменов после соревнований / В.С. Гринченко, Е.А. Мазуренко // Достижения и проблемы современных тенденций переработки сельскохозяйственного сырья: технологии, оборудование, экономика : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Краснодар, 04 марта 2016 года. – Краснодар : ООО «Экоинвест», 2016. – С. 58–62.
2. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2015614775 Российской Федерация. Программа для подготовки кода и публикации материалов для специальности «Техника и технология переработки растительного сырья»: № 2015611694: заявл. 13.03.2015: опублик. 28.04.2015 / Г.И. Касьянов, Е.И. Мякинникова, А.С. Бородихин [и др.]; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кубанский государственный технологический университет» (ФГБОУ ВПО «КубГТУ»).
3. Мазуренко Е.А. Тенденции развития современной социологии / Е.А. Мазуренко, Н.А. Пичугин, И.С. Ворошилова // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: Сборник материалов IV Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 25 октября 2019 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2019. – С. 1581–1586.
4. Статистика показателей уровня развития силовых возможностей в процессе годового цикла технической подготовки регбистов / Я.С. Петренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 300–304.

5. Петренко Я.С. Трудоустройство как основная проблема студента получившего среднее профессиональное образование / Я.С. Петренко, В.Д. Фомичев, Е.А. Мазуренко // Профнавигация молодежи: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Краснодар, 04–21 апреля 2022 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2022. – С. 513–518.
6. Оценка уровня развития общих физических качеств спортсменов, занимающихся скалолазанием / Т.А. Марченко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 222–225.

### References

1. Grinchenko V.S. Recovery of athletes after competition / V.S. Grinchenko, E.A. Mazurenko // Achievements and problems of modern trends in processing of agricultural raw materials: technology, equipment, economy: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, March 04, 2016. – Krasnodar : LLC «Ecoinvest», 2016. – С. 58–62.
2. Certificate of state registration of computer programs № 2015614775 Russian Federation. Program for code preparation and publication of materials for the specialty «Technique and technology of processing of vegetable raw materials»: № 2015611694: application. 13.03.2015: publ. 28.04.2015 / G.I. Kasyanov [et al.]; applicant Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Kuban State Technological University» (FGBOU VPO «KubGTU»).
3. Mazurenko E.A. Trends in the development of modern sociology / E.A. Mazurenko, N.A. Pichugin, I.S. Voroshilova // Philological and socio-cultural issues of science and education: Proceedings of the IV International Scientific-Practical Part-time Conference, Krasnodar, October 25, 2019. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2019. – С. 1581–1586.
4. Statistics of indicators of the level of development of strength capabilities during the annual cycle of technical training rugby players / Y.S. Petrenko, E.A. Mazurenko, N.P. Fedorova [et al] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1(203). – С. 300–304.
5. Petrenko Y.S. Employment as the main problem of the student receiving secondary vocational education / Y.S. Petrenko, V.D. Fomichev, E.A. Mazurenko // Profnavigatsiya youth: Proceedings of the V International Scientific-Practical Conference, Krasnodar, 04–21 April 2022. –Krasnodar : Kuban State Technological University, 2022. – С. 513–518.
6. Estimation of development level of general physical qualities of the athletes engaged in rock climbing / T.A. Marchenko [et al] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12(202). – P. 222–225.