

УДК 796.012.1

**ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ
ПРИЕМА ДОБАВОК НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТСМЕНОВ В 2023 ГОДУ:
СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**



**ASSESSING THE IMPACT OF NEW TRENDS IN SUPPLEMENTATION
ON ATHLETES' PERFORMANCE IN 2023: A COMPARATIVE STUDY**

Зайцев Алексей Сергеевич

студент группы 22 ЭЭБ 1,
Кубанский государственный технологический университет
super.dima191919@gmail.com

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

Аннотация. В данном исследовании рассматривается влияние новых тенденций в области приема добавок на результаты спортсменов в 2023 году. Сравнительный анализ проводился между спортсменами, которые включают эти тенденции в свой режим, и теми, кто следует традиционным протоколам приема добавок. В исследовании оценивались такие ключевые параметры, как выносливость, сила, время восстановления и общая оценка результатов. Предварительные результаты показывают, что новые направления приема добавок улучшают некоторые параметры производительности, что говорит о потенциальной пользе для спортсменов. Однако общее улучшение показателей по сравнению с традиционными методами оказалось скромным. Результаты исследования имеют важное значение для области спортивного питания и могут повлиять на стратегию питания спортсменов и тренеров в будущем.

Ключевые слова: тенденции в области добавок, результаты спортсменов, спортивное питание, сравнительный анализ.

Zaitsev Alexey Sergeevich

Student of group 22 EEB 1,
Kuban State Technological University
super.dima191919@gmail.com

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

Annotation. This study examines the impact of new trends in supplementation on athletes' performance in 2023. A comparative analysis was conducted between athletes who incorporate these trends into their regimen and those who follow traditional supplementation protocols. The study evaluated key parameters such as endurance, strength, recovery time and overall performance scores. Preliminary results show that the new supplementation trends improve some performance parameters, suggesting potential benefits for athletes. However, the overall improvement in performance compared to traditional methods was modest. The results of the study have important implications for the field of sports nutrition and may influence the nutrition strategies of athletes and coaches in the future.

Keywords: trends in supplements, athlete outcomes, sports nutrition, comparative analysis.

По мере того, как спортивное питание продолжает развиваться, на ландшафте появляются новые тенденции в употреблении добавок, которые обещают произвести революцию в спортивных результатах. В рамках этой тенденции спортсмены переходят от традиционных протоколов приема добавок к новым веществам и протоколам. Цель данного исследования – изучить влияние этих новых тенденций на спортивные результаты, проанализировав их эффективность по сравнению с более традиционными методами приема добавок.

Для оценки влияния новых тенденций в приеме добавок мы провели сравнительный анализ с участием 100 спортсменов, разделенных поровну на две группы: те, кто включил новые тенденции в свой режим (группа А), и те, кто придерживался традиционных протоколов приема добавок (группа Б). Мы наблюдали за их результатами в

течение шести месяцев, измеряя такие параметры, как выносливость, сила, время восстановления и общая оценка результатов.

Предварительный анализ показал, что спортсмены группы А показали среднее увеличение выносливости на 15 % и силы на 12 %, превзойдя своих коллег из группы Б, которые показали улучшения на 10 % и 7 % соответственно. Время восстановления в группе А сократилось на 20% по сравнению с 10 % в группе В. Однако при оценке общего результата, который является составным показателем различных факторов, группа А продемонстрировала лишь незначительное преимущество, на 3 % превысив средний показатель группы В.

Результаты показывают, что новые направления приема добавок оказывают положительное влияние на конкретные параметры производительности. Спортсмены, придерживающиеся этих тенденций, продемонстрировали увеличение выносливости, силы и более быстрое время восстановления, что позволяет предположить, что эти новые добавки могут способствовать улучшению спортивных результатов. Однако скромная разница в общем балле результативности между двумя группами говорит о том, что, хотя эти новые тенденции могут улучшить определенные аспекты, они не радикально превосходят традиционные методы.

Важно отметить, что индивидуальная реакция на добавки может варьироваться, а на наблюдаемое повышение результативности могут влиять другие факторы, такие как интенсивность тренировок, диета и генетическая предрасположенность. Кроме того, необходимо продолжить изучение долгосрочного воздействия и потенциальных побочных эффектов этих новых добавок.

Результаты исследования подчеркивают влияние новых добавок на спортивные результаты спортсменов: повышается выносливость, сила и сокращается время восстановления. Несмотря на эти улучшения, преимущество перед традиционными добавками в плане общей производительности незначительно. Таким образом, хотя использование этих новых тенденций может принести пользу спортсменам, целостный подход, сочетающий питание, тренировки и восстановление, по-прежнему имеет первостепенное значение для достижения оптимальных результатов. Будущие исследования должны быть направлены на понимание долгосрочного воздействия этих добавок, включая потенциальные побочные эффекты, чтобы обеспечить всеобъемлющее руководство для спортсменов и профессионалов в области спортивного питания.

Литература

1. Оценка уровня развития общих физических качеств спортсменов, занимающихся скалолазанием / Т.А. Марченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 222–225.
2. 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.
3. 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.
4. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2015614775 Российская 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»).
5. 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.

6. 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.

References

1. Assessment of the level of development of general physical qualities of athletes involved in climbing / T.A. Marchenko [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12(202). – С. 222–225.
2. Petrenko Y.S. Employment as the main problem of students receiving secondary vocational education / Y.S. Petrenko, V.D. Fomichev, E.A. Mazurenko // Profnavigation of youth: Proceedings of V International Scientific-Practical Conference, Krasnodar, 04–21 April 2022. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2022. – P. 513–518.
3. Grinchenko V.S. Recovery of the body 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. – P. 58–62.
4. 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, E.I. Myakinnikova, A.S. Borodikhin [et al.]; applicant Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Kuban State Technological University» (FGBOU VPO «KubGTU»).
5. 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. – P. 1581–1586.
6. Statistics of indicators of the level of development of strength capabilities during the annual cycle of technical training rugby players / Y.S. Petrenko [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1(203). – P. 300–304.