

УДК 613.25-055.53

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



SPORTS NUTRITION FOR TEENAGERS

Чашкова Олеся Юрьевна

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

Шарбатов Вадим Арменович

студент 3 курса,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
vadiksharbatov@yandex.ru

Исычко Вячеслав Евгеньевич

студент 3 курса,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
isychko02@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются важность и особенности спортивного питания для подростков. Подростки, активно занимающиеся спортом, имеют уникальные потребности в питательных веществах для поддержания роста, развития и восстановления после тренировок. В качестве основных элементов диеты выделяются белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Приводится исследование, подтверждающее важность адекватного белкового питания для подростков-спортсменов. Высказывается призыв к дальнейшим исследованиям для разработки конкретных рекомендаций по питанию для данной возрастной группы.

Ключевые слова: спортивное питание, подростки, диета, белки, углеводы, жиры, витамины, минералы, восстановление после тренировок.

Chashkova Olesya Yurievna

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

Sharbatov Vadim Armenovich

3rd year Student,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
vadiksharbatov@yandex.ru

Isychko Vyacheslav Evgenyevich

3rd year Student,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
isychko02@mail.ru

Annotation. This article discusses the importance and peculiarities of sports nutrition for adolescents. Adolescents who are actively involved in sports have unique nutrient requirements to maintain growth, development and recovery after training. Protein, carbohydrates, fats, vitamins and minerals are highlighted as key dietary elements. Research supporting the importance of adequate protein nutrition for adolescent athletes is cited. Further research is called for to develop specific nutritional recommendations for this age group.

Keywords: sports nutrition, adolescents, diet, proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals, recovery after training.

Спортивное питание играет значительную роль в поддержании здоровья и физической формы подростков, активно занимающихся спортом. Большое физическое нагрузка требует более обдуманного подхода к питанию для поддержания роста, развития и восстановления после тренировок.

С точки зрения диетологии, подростковый возраст – это особенно важный период, в течение которого подростки не только сталкиваются с увеличенной физической активностью, но и с изменениями, связанными с ростом и развитием [1]. Спортсменам-подросткам требуется больше энергии и питательных веществ, чем их сверстникам, не занимающимся спортом.

Ключевыми элементами в спортивной диете являются белки, углеводы и жиры. Белки необходимы для роста и восстановления мышц, углеводы – основной источник энергии, а жиры поддерживают функции мозга и заботятся о здоровье кожи и волос.

Спортсмены-подростки также нуждаются в большем количестве витаминов и минералов, особенно кальция и железа [2, 3]. Витамин D также важен для здоровья костей и иммунитета.

Одно из значимых исследований, которое подтверждает важность правильного питания для подростков-спортсменов, было проведено в 2022 году [6]. Исследование под названием «Влияние белкового питания на восстановление мышечной ткани у

подростков-спортсменов» включало в себя 150 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, активно занимающихся различными видами спорта. В результате было обнаружено, что у подростков, получавших дополнительный протеин (1.5 г на кг веса в день), была более высокая мышечная масса и сила, а также уменьшенное время восстановления по сравнению с контрольной группой (табл. 1).

Таблица 1 – Методика и результаты исследования.

Параметры	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Популяция	75 подростков, 13–17 лет	75 подростков, 13–17 лет
Продолжительность	6 месяцев	6 месяцев
Интервенция	Обычная диета	Обычная диета + дополнительный протеин (1.5 г/кг веса)
Мышечная масса (в среднем)	Без значительного изменения	Увеличение
Мышечная сила (в среднем)	Без значительного изменения	Увеличение
Время восстановления после тренировки (в среднем)	Без значительного изменения	Уменьшение
Уровень усталости (в среднем)	Без значительного изменения	Уменьшение

Спортивное питание для подростков требует более внимательного подхода к рациону, учитывающего их уникальные потребности в питательных веществах [4, 5]. Это поможет поддерживать их здоровье, рост, развитие и способность восстановления после тренировок. Больше исследований требуется для создания конкретных рекомендаций по спортивному питанию для подростков, учитывая их уникальные физиологические потребности.

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. Гринченко В.С. Технологии специализированных продуктов питания для спортсменов / В.С. Гринченко, Е.А. Мазуренко. – Краснодар : Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом – Юг», 2015. – 160 с.
3. Мазуренко Е.А. Особенности питания спортсменов при повышенных физических нагрузках / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2016. – № 4(70). – С. 121–126.
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. 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. – P. 58–62.
2. Grinchenko V.S. Technologies of specialized foods for athletes / V.S. Grinchenko, E.A. Mazurenko. – Krasnodar : Limited Liability Company «Publishing House – Yug», 2015. – 160 p.

3. Mazurenko E.A. Features of nutrition of athletes with increased physical activity / E.A. Mazurenko, G.I. Kasyanov // Bulletin of Voronezh State University of Engineering Technology. – 2016. – № 4(70). – P. 121–126.
4. Certificate of state registration of a computer program № 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.