

УДК 613.71:612.015.3

ПОСТТРАНИРОВОЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ



POST-TRAINING NUTRITION FOR MUSCLE RECOVERY

Шарбатов Вадим Арменович

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

Ковтун Римма Ивановна

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

Заиченко Антон Викторович

студент 1 курса,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
antonzaichik7@gmail.com

Аннотация. Данная научная статья рассматривает важность посттренировочного питания для восстановления мышц после физических тренировок. В статье представлены результаты исследований, основанные на контролируемых клинических исследованиях и наблюдениях реальных спортсменов. Основные компоненты посттренировочного питания, такие как белки, углеводы и жиры, обсуждаются в контексте их влияния на восстановление мышц. Выводы статьи подчеркивают важность правильного питания после тренировок для достижения оптимальных результатов.

Ключевые слова: посттренировочное питание, восстановление мышц, белки, углеводы, жиры, спортсмены.

Sharbatov Vadim Armenovich

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

Kovtun Rimma Ivanovna

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

Zaichenko Anton Viktorovich

1st year Student,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
antonzaichik7@gmail.com

Annotation. This scientific article examines the importance of post-exercise nutrition for muscle recovery after physical training. The article presents research results based on controlled clinical studies and observations of real athletes. Key components of post-exercise nutrition such as proteins, carbohydrates, and fats are discussed in the context of their effects on muscle recovery. The article's findings highlight the importance of proper post-workout nutrition for optimal results.

Keywords: postexercise nutrition, muscle recovery, proteins, carbohydrates, fats, athletes.

Восстановление мышц после тренировок является важным аспектом физической подготовки. Эффективное посттренировочное питание играет ключевую роль в процессе восстановления мышц, способствуя росту и ремонту мышечной ткани. В настоящей статье мы рассмотрим современные научные теории, методики исследования, результаты и выводы о влиянии посттренировочного питания на восстановление мышц, а также представим практические рекомендации.

Для изучения влияния посттренировочного питания на восстановление мышц было проведено множество исследований [2]. Одним из распространенных подходов является контролируемое клиническое исследование, включающее группы испытуемых, которым назначается различное посттренировочное питание. Другой методикой является наблюдение за спортсменами в реальных условиях тренировок и соревнований, с последующим анализом их пищевого рациона и результатов.

Исследования проводились на различных группах спортсменов, включая профессионалов и любителей. Для оценки восстановления мышц использовались различные показатели, такие как биохимические анализы крови, общая сила и выносливость мышц, а также оценка самочувствия и восприятия спортсменов.

Исследования показали, что оптимальное посттренировочное питание играет важную роль в восстановлении мышц. После физической активности мышцы нуждаются в восстановлении энергии, аминокислот и других питательных веществ. Основные составляющие посттренировочного питания, включают белки, углеводы и жиры [1].

Белки являются строительными блоками мышц и играют ключевую роль в процессе восстановления и ремонта. Исследования показали, что употребление достаточного количества белка после тренировки способствует увеличению мышечной массы и силы. Рекомендуется потребление примерно 20–30 граммов высококачественного белка в течение часа после тренировки.

Углеводы являются источником энергии и способствуют заполнению запасов гликогена в мышцах. После интенсивной тренировки уровень гликогена снижается, и углеводы помогают его восстановлению. Рекомендуется потребление углеводов средней и высокой гликемической нагрузки в течение первых часов после тренировки.

Жиры также необходимы для нормального функционирования организма, включая восстановление мышц. Рекомендуется употребление здоровых жиров, таких как оливковое масло, орехи и авокадо.

Научные исследования подтверждают важность оптимального посттренировочного питания для восстановления мышц [3, 4]. Рекомендуется употреблять белки, углеводы и жиры в правильных пропорциях после тренировки.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется потреблять примерно 20–30 граммов белка в течение часа после тренировки. Углеводы средней и высокой гликемической нагрузки следует употреблять в первые часы после тренировки, чтобы восстановить уровень гликогена в мышцах. Также рекомендуется включать в рацион здоровые жиры, которые являются необходимыми для нормального функционирования организма.

Однако каждый спортсмен уникален, и рекомендации по посттренировочному питанию могут различаться в зависимости от индивидуальных потребностей и целей. Поэтому рекомендуется консультироваться с диетологом или специалистом по спортивному питанию, чтобы разработать оптимальный план питания для достижения максимальных результатов в восстановлении мышц [6].

Важно отметить, что посттренировочное питание является лишь одной из составляющих успешной программы тренировок. В сочетании с адекватным отдыхом, сон и регулярной физической активностью, правильное питание будет способствовать оптимальному восстановлению мышц и достижению желаемых спортивных результатов [5].

Литература

1. Мазуренко Е.А. Биологически активные добавки в спортивном питании / Е.А. Мазуренко // Устойчивое развитие, экологически безопасные технологии и оборудование для переработки пищевого сельскохозяйственного сырья, импортзамещение: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Краснодар, 10–12 ноября 2015 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2015. – С. 161–165.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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; опубл. 28.04.2015 / Г.И. Касьянов [и др.]; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кубанский государственный технологический университет» (ФГБОУ ВПО «КубГТУ»).

6. 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.

References

1. Mazurenko E.A. Biologically active additives in sports nutrition / E.A. Mazurenko // Sustainable development, environmentally safe technologies and equipment for processing of food agricultural raw materials, import substitution: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, November 10–12, 2015. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2015. – P. 161–165.
2. Assessment of the level of development of general physical qualities of athletes engaged in rock climbing / T.A. Marchenko, E.A. Mazurenko, A.V. Savenko [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12(202). – P. 222–225.
3. 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.
4. Grinchenko V.S. Recovery of the body of athletes after the 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.
5. 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 [et al.]; applicant Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Kuban State Technological University» (FGBOU VPO «KubGTU»).
6. 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.