

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ИНТЕРМИТТЕНТНОГО ГОЛОДАНИЯ НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛИННО-ДИСТАНЦИОННЫХ БЕГУНОВ



## EFFECT OF INTERMITTENT FASTING ON ATHLETIC PERFORMANCE OF LONG-DISTANCE RUNNERS

**Чашкова Олеся Юрьевна**

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

**Зогова Елизавета Сергеевна**

студентка 4 курса,  
Институт нефти, газа и энергетики,  
Кубанский государственный технологический университет  
zogova02@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается стратегия интермиттентного голодания (ИГ) и её потенциальное воздействие на спортивные показатели. В последние годы ИГ стало популярным подходом к диетологии, заслуживая внимание исследователей по всему миру. Несмотря на обширные данные о положительном влиянии ИГ на метаболические процессы и общее состояние здоровья, его воздействие на спортивные достижения до сих пор остается предметом дискуссий. В статье приводятся данные, полученные из различных исследований, а также предоставляется аналитическая оценка возможных преимуществ и рисков применения ИГ спортсменами. Основной акцент сделан на длинно-дистанционных бегунах, так как именно в этом виде спорта эффективное энергоснабжение и восстановление после тренировок имеют решающее значение. Ожидается, что результаты и выводы данной статьи помогут специалистам в области спорта и диетологии принимать обоснованные решения относительно питания атлетов.

**Ключевые слова:** интермиттентное голодание, длинно-дистанционные бегуны, выносливость, спортивные показатели, метаболические адаптации, гликоген, стресс-реакция, восстановление.

**Chashkova Olesya Yurievna**

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

**Elizaveta Sergeevna Zogova**

4th year Student,  
Institute of Oil, Gas  
and Power Engineering,  
Kuban State Technological University  
zogova02@mail.ru

**Annotation.** This article discusses the intermittent fasting (IF) strategy and its potential effects on athletic performance. In recent years, IF has become a popular approach to nutritional therapy, deserving the attention of researchers worldwide. Despite extensive data on the positive effects of IF on metabolic processes and general health, its impact on athletic performance is still a matter of debate. This article presents data from various studies and provides an analytical assessment of the possible benefits and risks of IF use by athletes. The main focus is on long-distance runners, as it is in this sport that efficient energy supply and recovery after training are crucial. It is expected that the results and conclusions of this article will help sport and nutrition professionals to make informed decisions regarding the nutrition of athletes.

**Keywords:** intermittent fasting, long-distance runners, endurance, sports performance, metabolic adaptations, glycogen, stress response, recovery.

**В** современном мире проблемы здоровья, диетологии и физической активности стали предметом активного изучения и обсуждения. В этом контексте интермиттентное голодание (ИГ) выделяется как одна из популярных стратегий питания, которая получает все большее признание среди специалистов и публики [1]. ИГ характеризуется регулярными короткими периодами отказа от пищи, чередующимися с периодами нормального питания.

Несмотря на многочисленные исследования, подтверждающие положительное воздействие ИГ на здоровье, метаболизм и долголетие, вопрос о его влиянии на спортивные показатели, особенно в области длинно-дистанционных дисциплин, остается малоизученным [3]. Длинно-дистанционные бегуны сталкиваются с особыми метаболическими и энергетическими вызовами, которые могут быть повлияны режимом питания [2].

Исследования в этой области могут предложить ценные стратегии питания для спортсменов, столкнувшихся с задачей улучшения своих спортивных показателей, ми-

нимизации утомления и ускорения процесса восстановления после тренировок и соревнований.

В этой статье мы рассмотрим, как ИГ может воздействовать на физиологию и производительность длинно-дистанционных бегунов, а также какие потенциальные преимущества и риски могут возникнуть при применении этой стратегии питания в контексте профессионального спорта.

Было проведено исследование на определение воздействия интермиттентного голодания на спортивные показатели длинно-дистанционных бегунов.

После двух недель адаптации, участники были разделены на две группы: группу с интермиттентным голоданием и контрольную группу. В исследование были включены 40 длинно-дистанционных бегунов, возрастом от 20 до 35 лет, с опытом тренировок не менее трех лет. Исключались участники с хроническими заболеваниями, травмами или принимающие медикаменты, которые могут влиять на результаты. Группа с ИГ соблюдала режим 16/8 в течение 8 недель, тогда как контрольная группа соблюдала традиционный режим питания.

**Таблица 1** – Основные характеристики участников

Параметр	Группа с ИГ	Контрольная группа
Средний возраст	27	26
Вес	68 кг	69 кг
Рост	175 см	176 см

Средний возраст участников в группе с ИГ составил 27 лет, в то время как в контрольной группе – 26 лет. Вес участников был примерно одинаковым в обеих группах, составляя 68 кг для группы с ИГ и 69 кг для контрольной группы. Рост также был схожим между группами: 175 см и 176 см соответственно.

Таблица 2 представляет собой сравнительный анализ спортивных показателей участников перед и после исследования.

Время на дистанции 10 км. Участники из группы с ИГ улучшили свое время с 40 минут до 39 минут после 8 недель соблюдения режима голодания. В то время как контрольная группа показала небольшое ухудшение времени с 40 до 40,5 минут.

Уровень гликогена. Группа с ИГ показала увеличение уровня гликогена с 400 ммоль/л до 420 ммоль/л. Контрольная группа показала незначительное изменение, с 405 ммоль/л до 403 ммоль/л.

Восстановление после забега. Участники из группы с ИГ показали улучшение в скорости восстановления после забега, сократив время с 48 часов до 45 часов. В то время как у контрольной группы время восстановления практически не изменилось, оставаясь около 48,5 часа.

**Таблица 2** – Спортивные показатели до и после исследования:

Параметр	Группа с ИГ (до)	Группа с ИГ (после)	Контрольная группа (до)	Контрольная группа (после)
Время на дистанции 10 км	40 мин	39 мин	40 мин	40,5 мин
Уровень гликогена	400 ммоль/л	420 ммоль/л	405 ммоль/л	403 ммоль/л
Восстановление после забега	48 часов	45 часов	48 часов	45 часов

В целом, данные из таблицы 2 указывают на положительные изменения в спортивных показателях участников, соблюдающих режим интермиттентного голодания, по сравнению с контрольной группой.

Процесс питания и его ролевая функция в обеспечении оптимальной производительности спортсменов остается важной темой исследований. В нашем обзоре мы акцентировали внимание на интермиттентном голодании и его возможном влиянии на длинно-дистанционных бегунов.

Исходя из проведенного анализа, можно сделать вывод, что ИГ может предложить ряд потенциальных преимуществ для спортсменов, таких как улучшенная метаболическая адаптация, повышенный уровень гликогена и более быстрое восстановление после физических нагрузок [4]. Однако важно подчеркнуть, что индивидуальные различия, такие как генетический фон, уровень тренировки и общее состояние здоровья, могут существенно влиять на реакцию организма на режим ИГ.

При принятии решения о внедрении ИГ в тренировочный процесс необходим учет всех возможных рисков и преимуществ, а также консультации с профессионалами в области диетологии и спорта.

На заключительном этапе подчеркивается необходимость дальнейших исследований в этой области. Научное сообщество должно продолжить изучение механизмов действия ИГ на физиологию спортсменов, чтобы лучше понимать и оптимизировать его применение в спортивной практике.

### Литература

1. Конструирование продуктов питания для спортсменов-игровиков / Г.И. Касьянов [и др.] // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 1(64). – С. 18–26.
2. Оценка значений силы кистей рук у армрестлеров различной квалификации / В.Р. Ибрагимов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 144–147.
3. Абонеева А.В. Принципы питания регбистов при высоких нагрузках / А.В. Абонеева, Е.А. Мазуренко // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – 2018. – № 2 (49). – С. 39–45.
4. Белковые продукты и их роль в питании спортсменов в период интенсивной подготовки / В.С. Гринченко [и др.] // Современная наука и инновации. – 2018. – № 2(22). – С. 118–123.

### References

1. Design of food products for gaming athletes / G.I. Kasyanov [et al.] // Bulletin of the North Caucasus Federal University. – 2018. – № 1(64). – P. 18–26.
2. Assessment of hand strength values in arm wrestlers of various qualifications / V. R. Ibragimov [et al.] // Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6(208). – P. 144–147.
3. Aboneeva A.V. Principles of nutrition for rugby players under high loads / A.V. Aboneeva, E.A. Mazurenko // Technology and merchandising of innovative food products. – 2018. – № 2 (49). – P. 39–45.
4. Protein products and their role in the nutrition of athletes during the period of intensive training / V.S. Grinchenko [et al.] // Modern science and innovations. – 2018. – № 2(22). – P. 118–123.