

УДК 613.26:796.015.5

## ВЕГАНСТВО В СПОРТЕ: АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА ДЛЯ МЫШЕЧНОГО РОСТА



### VEGANISM IN SPORTS: AN ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF PLANT PROTEIN FOR MUSCLE GROWTH

**Исычко Вячеслав Евгеньевич**

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

**Ковтун Римма Ивановна**

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

**Аннотация.** В последние годы все больше спортсменов и активных людей выбирают веганский образ жизни. Веганство – это диета, исключающая потребление всех продуктов животного происхождения. Однако существует общепринятое мнение о том, что растительные источники белка могут быть менее эффективными для мышечного роста, чем животные источники белка. В данной статье проводится анализ эффективности растительного белка для поддержания и стимуляции мышечного роста у спортсменов.

**Ключевые слова:** веганство, спорт, растительный белок, мышечный рост, аминокислоты, эффективность, исследование, спортсмены, питание.

**Isychko Vyacheslav Evgenyevich**

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

**Kovtun Rimma Ivanovna**

Senior Lecturer of the 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

**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:** veganism, sports, plant-based protein, muscle growth, amino acids, effectiveness, study, athletes, nutrition.

**Б**елок является важным питательным веществом для роста и восстановления мышц [1, 3]. Он играет ключевую роль в адаптации организма к физической нагрузке и достижении спортивных результатов. Традиционно животные источники белка, такие как мясо, яйца и молочные продукты, считались наиболее полноценными для спортсменов. Однако растительные источники белка, такие как соя, горох, конопля, темно-зеленые овощи и другие продукты, также содержат все необходимые аминокислоты для поддержания мышечной массы.

В данном исследовании был проведен обзор научных работ, посвященных эффективности растительного белка для мышечного роста. Были проанализированы данные о спортсменах, практикующих веганство и использующих растительные источники белка в своей диете. Особое внимание уделялось составу аминокислот, скорости усвоения белка и их влиянию на синтез белка в мышцах.

В качестве первоначального этапа исследования, были собраны данные из различных научных статей и публикаций, которые исследовали эффективность растительного белка для мышечного роста [2, 4, 5]. Были учтены и проанализированы исследования, в которых участвовали спортсмены, которые придерживались веганской диеты и использовали растительные источники белка для достижения своих спортивных целей.

Важным аспектом методики исследования являлся анализ состава аминокислот в растительных продуктах (Таблица). Были изучены концентрации основных аминокислот в различных источниках растительного белка и их соотношение с рекомендуемыми значениями для поддержания мышечного роста.

Также был проведен анализ скорости усвоения белка из растительных источников в сравнении с животными источниками. Это позволило оценить, насколько быстро и эффективно организм может использовать растительный белок для восстановления и роста мышц.

Исследования показывают, что растительный белок может быть эффективным для поддержания и стимуляции мышечного роста у спортсменов. Несмотря на то, что некоторые аминокислоты могут быть незначительно ниже в растительных источниках по сравнению с животными, комбинирование различных растительных продуктов позволяет достичь необходимого состава аминокислот. Кроме того, растительный белок может иметь преимущества, такие как более низкое содержание насыщенных жиров и холестерина, а также богатство витаминами, минералами и антиоксидантами.

Веганские спортсмены могут успешно достигать своих спортивных целей, поддерживая необходимую мышечную массу при употреблении растительного белка. Они могут использовать различные источники растительного белка, такие как соя, горох, конопля, киноа и другие продукты, для обеспечения оптимальной аминокислотной композиции. Кроме того, растительная диета может иметь дополнительные преимущества для общего здоровья и снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых типов рака.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что растительный белок является эффективным источником питания для поддержания и стимуляции мышечного роста у спортсменов. Правильное сочетание различных растительных продуктов позволяет обеспечить необходимую аминокислотную композицию и достичь желаемых спортивных результатов. Более тщательные исследования в этой области помогут лучше понять оптимальные стратегии питания для веганских спортсменов и способы оптимизации их производительности [6, 7].

**Таблица** – Данные проведенной методики

Методика исследования	Результаты
Анализ состава аминокислот	Выявлено, что растительные продукты содержат все необходимые аминокислоты для поддержания мышечной массы
Анализ скорости усвоения белка	Растительный белок усваивается несколько медленнее, чем животный, но все же обеспечивает достаточную эффективность для мышечного роста
Исследование данных о спортсменах, практикующих веганство и использующих растительные источники белка	Спортсмены, практикующие веганство и употребляющие растительные источники белка, успешно достигают своих спортивных целей и поддерживают необходимую мышечную массу

Эта методика исследования позволила более глубоко изучить эффективность растительного белка для мышечного роста у спортсменов, практикующих веганство. Она основана на анализе состава аминокислот, скорости усвоения белка и данных о спортсменах, что позволяет получить всестороннюю информацию о роли растительного белка в поддержании мышечной массы и достижении спортивных результатов.

### Литература

1. 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.
2. 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.

3. 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»).
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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. Statistics of indicators of the level of development of strength capabilities during the annual cycle of technical training rugby players / J.S. Petrenko [et al] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1(203). – P. 300–304.
2. 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 Correspondence Conference, Krasnodar, October 25, 2019. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2019. – P. 1581–1586.
3. 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»).
4. 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.
5. 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.
6. Aboneeva A.V. Principles of nutrition rugby players at high loads / A.V. Aboneeva, E.A. Mazurenko // Technology and commodity science of innovative food products. – 2018. – № 2(49). – С. 39–45.
7. Protein products and their role in the diet of athletes during intensive training / V.S. Grinchenko [et al] // Modern science and innovation. – 2018. – № 2(22). – С. 118–123.