

РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ACTUAL NUTRITION OF JUNIOR BOXERS OF THE REPUBLIC OF BURYATIA

И. В. КОБЕЛЬКОВА, М. М. КОРОСТЕЛЕВА

I. V. KOBELKOVA, M. M. KOROSTELEVA

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

Москва, Российская Федерация

Federal State Budgetary Institution

“Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology”

Moscow, Russia

e-mail: Irinavit66@mail.ru; korostel@bk.ru

Изучено фактическое питание боксеров-юниоров Республики Бурятия ($n=10$, $14,3\pm 1,6$ года). Отмечена невысокая суточная калорийность, нарушение структуры энергетической ценности рациона, низкое потребление углеводов, белка, пищевых волокон на фоне избыточной доли жира.

Ключевые слова: боксеры, питание, удельное потребление белка, образовательные программы.

The actual nutrition of junior boxers of the Republic of Buryatia ($n=10$, $14,3\pm 1.6$ years) was studied. A reduced daily caloric intake, a violation of the structure of the energy value of the diet, low consumption of carbohydrates, protein, and dietary fiber against the background of excess fat intake were noted.

Keywords: boxers, nutrition, specific protein consumption, educational programs.

В детско-юношеском спорте оптимальное питание играет ключевую роль в обеспечении не только профессиональной результативности, но и поддержании гармоничного роста и развития, профилактике развития патологических состояний (железодефицитных, остеопении, синдрома относительного дефицита энергии в спорте (REDs), отсроченной мышечной болезненности (Delayed onset muscle soreness, DOMS)).

Были обследованы боксеры юниоры Республики Бурятия ($n=10$, $14,3\pm 1,6$ года). Антропометрические измерения проводились по стандартной методике. Фактическое питание спортсменов изучали частот-

ным методом (компьютерная программа «Анализ состояния питания человека» Протокол исследования одобрен Этическим комитетом ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии» (№ 11 от 15.12. 2021 г. по ФНИ № ФГМФ-2022-0004). Статистическую обработку данных проводили с помощью IBM SPSS v. 20.0 для Windows (IBM, США).

Средние антропометрические показатели обследованных спортсменов (длина тела – $168,3 \pm 5,1$ см, масса тела (МТ) – $55,2 \pm 7,0$ кг) соответствовали стандартам физического развития юношей этого возраста в Центральном федеральном округе, незначительно и превышали таковые для мальчиков Дальневосточного федерального округа, что свидетельствует об удовлетворительном пищевом статусе, различия между представителями других регионов связаны с этническими особенностями соматотипов и физического развития.

При оценке фактического питания спортсменов отмечено высокие абсолютные показатели суточной калорийности рациона (2310 ± 278 ккал/сут), белка (70 ± 12 г/сут) и углеводов (252 ± 35 г/сут) по сравнению с методическим рекомендациям МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» при высоком содержании жира (113 ± 23 г/сут). Это отразилось в дисбалансе структуры энергетической ценности: вклад жиров в калорийность рациона был в 1,7 раз выше рекомендованного значения и составил 44 %, вклад белка (12 %) находился на нижнем уровне. Доля углеводов также была снижена – 44 %. Однако при расчете удельного потребления основных пищевых веществ установлено, что в среднем потребление белков оказалось достаточным ($1,3 \pm 0,3$ г/кг МТ), жиров ($2,0 \pm 0,8$ г/кг МТ) оставалось высоким, а углеводов – низким ($4,4 \pm 2$ г/кг МТ).

Текущая рекомендация по ежедневному потреблению белка спортсменов единоборцев составляет $1,4$ г/кг/день [5, с. 100]. В связи с этим важно обеспечить достаточное потребление белка животного происхождения не менее 60 % от общего потребления, как в виде традиционных пищевых продуктов, так и в составе специализированной продукции. ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии разработаны методические рекомендации «Технология профилактики нарушений обмена веществ и разработка рационов питания для спортсменов единоборцев» отображающие современные представления о физиологических потребностях единоборцев в основных пищевых веществах в зависимости от особенностей данного вида спорта. Кроме общего потребления белка, важно сбалансированное распределение его ежедневного потребления в раз-

личные приемы пищи. Показано, что потребление умеренного количества белка при каждом приеме пищи (29–33 г) стимулировало синтез мышечного белка в течение 24 часов на 25 % эффективнее, чем смещение потребления белка в сторону вечернего приема пищи [4, с. 877].

Анализ результатов опроса спортсменов по уровню информированности о принципах здорового образа жизни, показал, что даже при таких антропометрических показателях 2 боксера из 10 планировали снижение массы тела. Многие спортсмены-единоборцы считают, что, добившись быстрого снижения массы тела (RWL) до достижения более низкой весовой категорий, они получают преимущество перед конкурентами. Нефизиологические методы быстрой «сгонки веса» могут привести к ряду негативных последствий, повышенному риску травматизма, снижению работоспособности [1, с. 1580]. Наиболее очевидными последствиями данных методов являются обезвоживание и недостаточное поступление пищевых веществ, что может привести к уменьшению объема плазмы крови, увеличению частоты сердечных сокращений, нарушению функций сердца и терморегуляции, электролитному дисбалансу, низкому поступлению в ткани кислорода, уменьшению запасов гликогена [6, с. 53]. Например, корейские борцы имели значительно более высокий уровень травматизма в периоды быстрого снижения массы тела (23,18%) по сравнению с другими периодами тренировок (11,93 %) [3, с. 310]. Кроме того, более высокий риск травм наблюдался у спортсменов, потерявших 5 кг и более массы тела [2, с. 207].

Для спортсменов и тренерского штаба был организован обучающий семинар, посвященный основным принципам спортивной нутрициологии и выбору специализированной пищевой продукции, каждый получил индивидуальную консультацию и рекомендации по коррекции выявленных нарушений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Artoli G. G., Saunders B., Iglesias R. T., Franchini E.* It is Time to Ban Rapid Weight Loss from Combat Sports. *Sports Med.* 2016;46:1579–1584. doi: 10.1007/s40279-016-0541-x.
2. *Green C. M., Petrou M. J., Fogarty-Hover M. L. S., Rolf C. G.* Injuries among judokas during competition. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* 2007;17:205–210. doi: 10.1111/j.1600-0838.2006.00552.x
3. *Kim J. C., Park K. J.* Injuries and rapid weight loss in elite Korean wrestlers: An epidemiological study. *Phys. Sportsmed.* 2021;49:308–315. doi: 10.1080/00913847.2020.1824536

4. *Mamerow M. M., Mettler J. A., English K. L., Casperson S., Arentson-Lantz E., Sheffield-Moore M., Layman D., Paddon-Jones D.* Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults. *J. Nutr.* 2014;144:876–880. doi: 10.3945/jn.113.185280
5. *Pettersson S., Berg C. M.* Dietary Intake at Competition in Elite Olympic Combat Sports. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2014;24:98–109. doi: 10.1123/ijsnem.2013-0041.
6. *Turnagöl H. H., Koşar Ş. N., Güzel Y., Aktitiz S., Atakan M. M.* Nutritional Considerations for Injury Prevention and Recovery in Combat Sports. *Nutrients.* 2021 Dec 23;14(1):53. doi: 10.3390/nu14010053.