

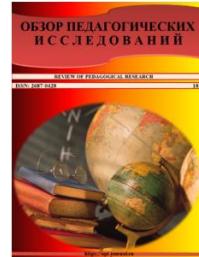
Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 7 / 2025, Vol. 7, Iss. 7 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.015.5



Организация рационального питания спортсменов, занимающихся триатлоном

¹ Васин Р.В., ¹ Васин В.Н.,
¹ Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
имени Маршала Советского Союза Л.А. Говорова

Аннотация: в статье освещены основные принципы нутрициологии, которые являются одним из важным компонентом спортивной подготовки. Правильная организация питания спортсменов является ключевым аспектом в энергообеспечении и адаптация организма к высоким нагрузкам, но к данному вопросу не всегда относятся серьезно в должной мере.

Занятия видами спорта, связанными с длительными физическими нагрузками и увеличением энергозатрат (такими как велогонка, бег, плавание и в целом триатлон), создают значительную нагрузку для организма, следовательно для детей, занимающихся триатлоном, важно поддерживать здоровье за счет рационального питания, также это в будущем скажется на достижение высоких спортивных результатов и поддержании здоровья. Разработка рациона для юных атлетов требует учета многих факторов: возраста, уровня тренированности, интенсивности тренировок и индивидуальных потребностей организма. Рациональное питание спортсменов, занимающихся триатлоном, должно быть сбалансированным и учитывать особенности разных периодов: перед тренировкой, во время занятия и после него, а также в период соревнований. Важно обеспечить организм достаточным количеством «топлива» для поддержания энергии и работоспособности. Таким образом, в статье рассматриваются основные элементы, входящие в рациональное питание.

В статье обсуждаются результаты исследования, связанные с выявлением актуальных проблем, с которыми сталкиваются родители и тренеры в организации рационального питания спортсменов. По результатам исследования были предложены пути решения наиболее фундаментальных проблем. Например - организовать дополнительное просвещение тренеров о принципах спортивной нутрициологии. Данный вопрос можно решить с помощью специального обучения на курсах повышения квалификации, профессиональной переподготовки по данной тематике.

Ключевые слова: спорт, триатлон, тренировка, рациональное питание, нутрициология, спортивная подготовка

Для цитирования: Васин Р.В., Васин В.Н. Организация рационального питания спортсменов, занимающихся триатлоном // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 7. С. 149 – 154.

Поступила в редакцию: 7 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 августа 2025 г.; Принята к публикации: 3 октября 2025 г.

Organization of rational nutrition of athletes engaged in triathlons

¹ Vasin R.V., ¹ Vasin V.N.,
¹ Yaroslavl Higher Military School of Air Defense named after Marshal of the Soviet Union L.A. Gоворов

Abstract: the article highlights the basic principles of nutrition science, which are an important component of sports training. Proper nutrition is crucial for athletes to meet their energy needs and adapt to high-intensity activities, but this aspect is often overlooked.

Sports related to prolonged physical exertion and increased energy consumption (such as cycling, running, swimming, and triathlon in general) create a significant burden on the body, therefore, it is important for children involved in triathlons to maintain health through rational nutrition, and this will also affect the achievement of high athletic performance and health maintenance in the future. Developing a diet for young athletes requires taking into account many factors: age, fitness level, training intensity, and individual body needs. The rational nutrition of triathlon athletes should be balanced and take into account the specific features of different periods: before training, during and after training, as well as during competitions. It is important to provide the body with enough "fuel" to maintain energy and performance. Therefore, this article discusses the main elements of a rational diet.

The article discusses the results of a study aimed at identifying the current challenges faced by parents and coaches in organizing the rational nutrition of athletes. Based on the results of the study, the article proposes solutions to the most fundamental problems. For example, it is possible to organize additional training for coaches on the principles of sports nutrition. This issue can be addressed through specialized training courses and professional retraining programs.

Keywords: sport, triathlon, training, rational nutrition, nutrition, sports training

For citation: Vasin R.V., Vasin V.N. Organization of rational nutrition of athletes engaged in triathlons. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (7). P. 149 – 154.

The article was submitted: June 7, 2025; Approved after reviewing: August 5, 2025; Accepted for publication: October 3, 2025.

Введение

Триатлон, объединяющий три дисциплины – плавание, велоспорт и бег, требует от спортсменов не только физической силы, но и высокой выносливости, особенно в случае юных атлетов. Важно понимать, что энергообеспечение и адаптация организма к высоким нагрузкам являются ключевыми аспектами подготовки детей к участию в этом комплексном виде спорта [6].

Важно понимать, что в отличии от детей, не занимающихся спортом у юных триатлетов энергетические затраты значительно выше. В частности, физическая активность занимает 34-38% от общего суточного расхода энергии. К тому же, эта активность сопровождается нервно-психическими нагрузками, что дополнительно увеличивает потребность в энергии [3].

Занятия видами спорта, связанными с длительными физическими нагрузками и увеличением энергозатрат (такими как велогонка, бег, плавание и в целом триатлон), создают значительную нагрузку не только на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, но и на органы пищеварения [4]. В результате, система пищеварения у детей-спортсменов переживает хроническое перенапряжение, что объясняет высокую частоту нарушений функций органов пищеварения.

Кроме того, во время физических нагрузок происходит снижение притока крови к органам брюшной полости, что изменяет их секреторную и моторную функции и может порождать нарушения пищеварительных процессов, приводя к дисбиозу кишечника. Все эти факторы требуют особого внимания к составу пищи и режиму питания спортсменов.

Для детей, занимающихся триатлоном, важно поддерживать здоровье за счет рационального питания, также это в будущем скажется на достижение высоких спортивных результатов и поддержании здоровья [10]. Разработка рациона для юных атлетов требует учета многих факторов: возраста, уровня тренированности, интенсивности тренировок и индивидуальных потребностей организма [9].

Материалы и методы исследований

На основе анализа научно-методической литературы, были рассмотрены основные принципы рационального питания юных триатлетов [1, 5, 8]. Для дальнейшего изучения их можно разделить на 5 важных критериев.

1) Энергетические потребности. Наиболее важным аспектом питания для юных триатлетов является обеспечение достаточного уровня энергии. Количество необходимых потребляемых калорий на прямую зависит от целей и задач тренировоч-

ногого процесса (длительность и интенсивность тренировок). Рекомендуется проводить регулярные замеры уровня затрат энергии и адаптировать рацион в соответствии с потребностями. Необходимо учитывать, что в периоды повышенных нагрузок, например, во время подготовки к соревнованиям, потребление калорий должно увеличиваться [7].

Питание молодого спортсмена должно быть сбалансированным и включать три основных макронутриента: углеводы, белки и жиры.

Углеводы – это основной источник энергии, особенно во время длительных тренировок. Спортсменам следует отдавать предпочтение сложным углеводам, которые содержатся в цельнозерновых продуктах, фруктах и овощах. Рекомендуется потреблять около 60-70% от общего количества калорий из углеводов.

Белки необходимы для восстановления мышечной ткани и поддержания иммунной системы. Для юных триатлетов рекомендуется включать в рацион нежирное мясо, рыбу, молочные продукты, яйца и растительные источники белка, такие как бобовые. Суточная потребность в белках составляет около 1,2-1,5 г на килограмм массы тела.

Жиры, особенно ненасыщенные, играют важную роль в поддержании энергетического баланса и усвоении витаминов. Около 20-30% калорий следует получать из жиров, включая растительные масла, орехи и авокадо.

2) Гидратация. Во время тренировок и соревнований юные триатлеты должны поддерживать водный баланс, чтобы избежать дегидратации. Необходимо следить за количеством употребляемой жидкости на всех этапах спортивной подготовки. Спортивное питание с добавлением электролитов может быть уместно во время длительных нагрузок.

3) Режим питания. Регулярный прием пищи способствует оптимальному обмену веществ и уменьшает риск переедания. Рекомендуется делить суточный рацион на 4-6 приемов пищи, включая завтрак, обед и ужин, а также перекусы. Перед тренировками следует потреблять легко усваиваемую пищу, чтобы обеспечить организм достаточным количеством энергии, а после тренировки – белковые и углеводные продукты для восстановления.

4) Индивидуальные особенности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена, такие как возраст, пол, уровень физической активности и предрасположенность к определенным заболеваниям. Важно, чтобы каждому спортсмену был разработан персонализированный план питания, соответствующий его потребностям и целям.

5) Психологический аспект. Формирование здоровых привычек с раннего возраста поможет юным триатлетам не только достигнуть высоких результатов, но и наслаждаться процессом тренировок и соревнований. Важно обеспечить положительное отношение к здоровому питанию, исключив при этом использование ограничения в диете как форму наказания [2].

Результаты и обсуждения

Исходя из рассмотренных принципов построения рационального питания спортсменов, нами были изучены основные проблемы, с которыми сталкиваются родители спортсменов при организации питания своих детей. В исследовании приняло участие 74 человека. Составленная анкета предназначалась для родителей юных спортсменов в возрасте от 9 до 12 лет, занимающихся триатлоном в МАУ ДО СШОР 4 (г. Ярославль), МАУ ДО СШОР «Темп» (г. Рыбинск).

Отметим, что большинство респондентов (77%) не организовывает специальное питание для своих детей в тренировочный период, всего 18% поддерживают питание под потребности спортсмена, и только 5% опрошенных обеспечивают специальным питанием юных триатлетов в соревновательный период (за 2-3 дня до соревнований). Данные представлены на рис. 1.

При ответе на вопрос с какими трудностями родители сталкиваются при организации рационального питания для своих детей наиболее популярными причинами стали: отсутствие необходимой информации о принципах рационального питания (65%); нет возможности для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня; недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка; нехватка времени для приготовления пищи дома. Данные результаты представлены на рис. 2.



Рис. 1. Организация рационального питания.
Fig. 1. Organization of rational nutrition.



Рис. 2. Трудности при организации рационального питания.
Fig. 2. Difficulties in organizing a balanced diet.

Интересным для анализа ответов стал вопрос о том, дает ли тренер рекомендации по организации питания. Выяснилось, что значительное большинство респондентов (95%) не получают информацию от наставников.

Также, рассмотрев результаты дополнительно опроса тренерского состава (14 человек) был выявлен дефицит знаний по питанию спортсменов, а особенно использованию спортивного питания и витаминно-минеральных добавок.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что острым встаёт вопрос об организации дополнительного просвещения тренеров о принципах спортивной нутрициологии. Данный вопрос можно решить с помощью специального

обучения на курсах повышения квалификации, профессиональной переподготовки по данной тематике. Тем самым, тренеры смогут передать знания родителям юных триатлетов, помочь преодолеть им трудности в организации питания. Несомненно, совместная заинтересованность родителей и тренера поможет правильно организовать режим жизни юных спортсменов и дома, и на сборах, и в дни соревнований.

Выводы

Таким образом, правильное питание является основополагающим элементом успеха юных триатлетов. Оно требует внимательного подхода и учета множества факторов – от баланса макронутриентов до индивидуальных особенностей. Обес-

печение юных атлетов необходимыми питательными веществами и соблюдение рекомендованного режима способствует не только улучшению спортивных результатов, но и повышению качества жизни в целом. В конечном итоге, основная

цель питания – поддержка здоровья и физической активности, что влечёт за собой гармоничное развитие юного спортсмена и формирование успешной спортивной карьеры.

Список источников

1. Брынцева Е.С. Питание триатлонистов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию российской академии наук. Белгород, 2022. С. 160 – 165.
2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р., Пшенин А.И., Топанова А.А. Основные принципы организации питания в детско-юношеском спорте (методические рекомендации). СПб., 2006. 39 с.
3. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. М.: Советский спорт, 2009. 240 с.
4. Мирошников А.Б., Мештель А.В., Смоленский А.В. Питание в триатлоне. М., 2023. 210 с.
5. Рогозкин В.А., Пшенин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов. М.: ФиС, 1989. 160 с.
6. Поспелова Е.А., Скобликова Т.В. Влияние культуры питания на спортивные результаты чемпионов: научный взгляд // В сборнике: Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: Сборник научных статей Всероссийской студенческой научной конференции, посвященной 80-летию Великой победы. Курс, 2025. С. 280 – 282.
7. Рылова Н.В., Самойлов А.С., Жолинский А.В., Большаков И.В. Актуальные аспекты спортивной нутрициологии детского возраста // Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2021. № 5. С. 240 – 245.
8. Сенченко Д.С., Маль Г.С. Принципы нутрициологии в спорте // В сборнике: Здоровый образ жизни и фармакология спорта: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Всемирному дню здоровья. Курск, 2024. С. 223 – 225.
9. Черных А.В., Артемьева С.С. Актуальные исследования в области спортивного питания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2021. № 11 (201). С. 512 – 517.
10. Юдина Н.М., Глейкин Д.Ю. Анализ построения тренировочного процесса у спортсменов занимающихся триатлоном // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: Сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2024. С. 364 – 368.

References

1. Bryntseva E.S. Nutrition of triathletes. International scientific and technical conference of young scientists of BSTU named after V.G. Shukhov, dedicated to the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences. Belgorod, 2022. P. 160 – 165.
2. Golberg N.D., Dondukovskaya R.R., Pshendin A.I., Topanova A.A. Basic principles of organizing nutrition in children's and youth sports (methodological recommendations). St. Petersburg, 2006. 39 p.
3. Golbert N.D., Dondukovskaya R.R. Nutrition of young athletes. Moscow: Sovetsky Sport, 2009. 240 p.
4. Miroshnikov A.B., Meshtel A.V., Smolensky A.V. Nutrition in triathlon. M., 2023. 210 p.
5. Rogozkin V.A., Pshendin A.I., Shishina N.N. Nutrition of athletes. M.: FiS, 1989. 160 p.
6. Pospelova E.A., Skoblikova T.V. The influence of nutrition culture on the sports results of champions: a scientific view. In the collection: Actual problems of the development of physical culture, sports and tourism in modern conditions: Collection of scientific articles of the All-Russian student scientific conference dedicated to the 80th anniversary of the Great Victory. Course, 2025. P. 280 – 282.
7. Rylova N.V., Samoilov A.S., Zholinsky A.V., Bolshakov I.V. Current aspects of sports nutrition in children. Russian Bulletin of Perinatology and Pediatrics, 2021. No. 5. P. 240 – 245.
8. Senchenko D.S., Mal G.S. Principles of nutrition in sports. In the collection: Healthy lifestyle and pharmacology of sports: Collection of scientific papers based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to World Health Day. Kursk, 2024. P. 223 – 225.

9. Chernykh A.V., Artemyeva S.S. Current research in the field of sports nutrition. Scientific notes of P.F. Lesgaft University, 2021. No. 11 (201). P. 512 – 517.

10. Yudina N.M., Gleikin D.Yu. Analysis of the training process structure for athletes involved in triathlon. In the collection: Current issues of physical education and adaptive physical culture in the education system: Collection of materials of the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation. Volgograd, 2024. P. 364 – 368.

Информация об авторах

Васин Р.В., преподаватель, Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны имени Маршала Советского Союза Л.А. Говорова, 150001, г. Ярославль, Московский проспект, 28, vasin.roman205@yandex.ru

Васин В.Н., кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель, Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны имени Маршала Советского Союза Л.А. Говорова, 150001, г. Ярославль, Московский проспект, 28, v1vasin@yandex.ru

© Васин Р.В., Васин В.Н., 2025