

УДК 613.2

**НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИОННО-  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА**

Самойлов А.С., Новикова А.А., Катковский И.В., Назарян С.Е.

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
"Государственный научный центр Российской Федерации – Федеральный  
медицинский биофизический центр имени А.И. Бурназяна",  
г. Москва, Россия

**NUTRITIONAL SUPPORT FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES  
DURING THE PERIOD OF REHABILITATION AND RECOVERY WORK  
IN A HOSPITAL**

Samoilov A.S., Novikova A.A., Katkovsky I.V., Nazaryan S.E.

Federal State Budgetary Institution "State Scientific Center of the Russian  
Federation - Federal Medical Biophysical Center named after A.I. Burnazyan",  
Moscow, Russia

На сегодняшний день остается открытой и недостаточно изученной проблема адекватного питания у спортсменов в период реабилитационно-восстановительной работы в условиях стационара. Организм высококвалифицированного спортсмена испытывает каждый день сверхнагрузки, которые приводят к истощению функциональных резервов, срыву адаптации и тем самым, увеличивается риск усталостных и повторных травм.

По статистике, травмы опорно-двигательного занимают одно из первых мест среди причин ухода из большого спорта профессиональных спортсменов или временной приостановке спортивной деятельности соответственно с потерей физической формы.

На базе ФГБУ ГНЦ РФ ФМБА им. Бурназяна было проведено научное исследование по данной проблеме.

Цель исследования: разработка методики адекватной нутритивной поддержки высококвалифицированных спортсменов в условиях стационара при заболеваниях и травмах.

Проанализировав полученные данные, при повышении физической активности, появляется необходимость компенсации рациональной нутритивной поддержкой.

Общий стол лечебного питания, предлагаемый пациентам на стационарном этапе, не только не учитывает специфические потребности спортсменов в макро- и микронутриентах, то есть даже не обеспечивает общую энергетическую ценность, т.к. рассчитан на 2000 ккал суточных энергозатрат.

Включение дополнительных нагрузок в ходе реабилитационного процесса, специфичного для фаст-трек реабилитации и как их следствия - сверхбыстрого восстановления спортсменов сборных команд, сопровождается ростом энергозатрат на 350-800 ккал в сутки в зависимости от этапа реабилитации и индивидуальных показателей метаболизма, что должно быть компенсировано за счет введения в рацион спортсменов, проходящих восстановительное лечение после перенесенных травм и заболеваний, на стационарном этапе, специализированных продуктов спортивного питания, в первую очередь для компенсации энергодефицита и поддержания адекватной мышечной массы.

#### Список литературы

1. Воробьева В.М. Роль факторов питания при интенсивных физических нагрузках спортсменов / В.М. Воробьева, Л.Н. Шатнюк, И.С. Воробьева, Г.А. Михеева, Н.Н. Муравьева, Е.Е. Зорина, Д.Б. Никитюк // Вопросы питания. – 2011. – Том 80. – №1. – С.70–77.
2. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков // М.: Изд. Советский Спорт, 2009. – 52 с.
3. Мартинчик А.Н. Альбом порций продуктов и блюд / А.Н. Мартинчик, А.К. Батурин, В.С. Баева, Е.В. Пескова, Т.И. Ларина, Т.Г. Забуркина // Институт питания РАМН. – Москва, 1995. – 64 с.

#### References

1. Vorobyova V.M. The role of nutritional factors during intense physical activity of athletes / Vorobyeva V.M., Shatnyuk L.N., Vorobieva I.S., Mikheeva G.A., Muraveva N.N., Zorina E.E., Nikityuk D.B. // Nutrition issues. – 2011. – V.80. – №1. – P.70-77.
2. Markov G.V. System of recovery and improvement of physical performance in elite sports: a methodological guide. / G.V. Markov, V.I. Romanov, V.N. Gladkov // M.: Ed. Soviet Sport, 2009. – 52 p.

3. Martinchik A.N. Album of food and dish portions / A.N. Martinchik, A.K. Baturin, V.S. Baeva, E.V. Peskova, T.I. Larina, T.G. Ziburkin // Institute of Nutrition, Russian Academy of Medical Sciences. – Moscow, 1995. – 64 p.

**Сведения об авторах:** **Александр Сергеевич Самойлов** – д.м.н., доцент, генеральный директор ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, г. Москва, Россия; e-mail: iprofmbc@mail.ru; **Анастасия Александровна Новикова** - врач по лечебной физкультуре, ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, г. Москва, Россия; e-mail: iprofmbc@mail.ru; **Светлана Евгеньевна Назарян** - заведующая отделением спортивной психологии, ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, г. Москва, Россия; e-mail: iprofmbc@mail.ru; **Катковский И.В.** - ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, г. Москва, Россия; e-mail: iprofmbc@mail.ru.