

*Дубовец Е. А.*

## **ДИЕТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ**

*Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Саванович И. И.,*

*канд. мед. наук, доц. Ванда Е. С.*

*2-я кафедра детских болезней, кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Плавание является циклическим видом спорта, для которого характерно повторяемость движений и связь последующего цикла с предыдущим. Существуют разные группы пловцов: спринтеры и стайеры, для которых характерно достижение максимальной работоспособности именно на своей дистанции. Питание юных спортсменов должно состоять из разнообразных продуктов, богатых питательными веществами и микроэлементами.

Цель данной работы заключается в изучении, анализе и обобщении литературных источников о современных стратегиях питания юных спортсменов, занимающихся плаванием на разные дистанции.

В ходе написания работы были использованы данные научных статей, интернет-источники.

Питание является важнейшим фактором, обеспечивающим адаптацию организма спортсмена к интенсивным физическим и психологическим нагрузкам, повышающим работоспособность, оптимизируя процессы постнагрузочного восстановления, динамическую коррекцию функционального состояния, снижая риск патологических состояний, связанных с занятиями спортом. Построение рациона спортсменов-пловцов с полным восстановлением потребности в энергии, макро- и микрокомпонентах, биологически активных веществах и поддержанием водного баланса организма – важное требование при организации тренировочного процесса.

Потребность в энергии и углеводах может сильно различаться у пловцов в зависимости от возраста, пола, макроцикла, годовой программы или плавательной карьеры. Потребность в углеводах больше у стайеров, плавающих на длинные дистанции, из-за преобладания аэробного гликолиза. В то время как для спринтеров характерны анаэробные процессы и потребность в белке.

Для достижения наилучших результатов разрабатываются как групповые, так и индивидуальные программы питания в зависимости от возраста, пола, дистанции, тренировочного мезоцикла.