

**Куликова Мария Викторовна**, преподаватель,  
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва

**Комин Сергей Викторович**, преподаватель,  
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва

**Антипов Олег Владимирович**, к.б.н., доцент,  
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва

## **ЗНАЧЕНИЕ СОЛЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАБЕГАХ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

**Аннотация:** в статье рассматривается значение солей для спортсменов при забегах на длинные дистанции. При длительной мышечной работе в организме человека происходят большие потери макроэлементов. Только при своевременном восполнении данных нутриентов, спортсмен не навредит организму и покажет наивысший результат.

**Ключевые слова:** соли, работоспособность, бег, длинные дистанции, спортсмены.

Любая длительная физическая работа связана с потерей солей, минералов и электролитов в организме. Они обеспечивают нормальное функционирование организма, в связи с чем, спортсмен должен вовремя восполнять запасы данных элементов. В повседневной жизни человек постоянно восполняет нехватку с едой и напитками, однако при сильных физических нагрузках обычного питания недостаточно и необходимо применять специализированное спортивное питание и медико-биологическое сопровождение во время забегов [3,4,5].

В современном мире представлен широкий ассортимент такого питания: энергетические гели, шоты, изотонические напитки, солевые таблетки и прочее [2]. Однако нужно понимать, как работает организм и с помощью чего следует восполнять потери при сильных нагрузках [1]. Рассмотрим необходимость солевых капсул, их влияние на работоспособность и состояние организма в целом.

Основные элементы, необходимые при длительном беге, которые содержатся в солевой капсуле:

- натрий – участвует в регуляции водного баланса и работе мышечной системы;
- магний – участвует в работе сердечно-сосудистой системы;
- калий – участвует в сокращении мышц и регуляции давления.

При нехватке солей в организме запускаются процессы диссимиляции, из-за чего спортсмен не может показать высокий результат, так как нарушается работа мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Во время длительного бега, атлет потребляет большое количество воды, чтобы поддерживать водно-солевой баланс. Однако, при этом, усиливается потоотделение, а вместе с ним – потеря солей в организме и их концентрация уменьшается.

Большое влияние при расчете необходимого количества солей играют погодные условия, так как потеря напрямую зависит от потоотделения. При беге в жаркую и сухую погоду организм расходует большее количество жизненно важных элементов, поэтому восполнять их необходимо чаще.

Для оценки влияния потребления солей на дистанции полумарафона, спортсмены были разделены на 2 группы. Первая группа атлетов принимала солевые таблетки, помимо основного питания, каждые 40 минут на протяжении всей дистанции, в то время, как другая группа восполняла недостаток солей только изотоническими напитками и энергетическими гелями.



В ходе оценки, результаты первой группы оказались выше. Средний темп, пульс и каденс в течение всей дистанции оставался примерно на одном уровне, что говорит о сохранении высокого уровня работоспособности организма в течение всей дистанции. Стоит отметить самочувствие спортсменов, употреблявших солевые таблетки: во время работы концентрация важных микроэлементов в крови была выше, чем у атлетов из другой группы, в связи с чем, они не испытывали усталости, работа всех систем была в норме. Участники второй группы ближе к финишу чувствовали слабость, головокружение и обезвоживание, у некоторых отмечалась тошнота. Это связано с недостаточным количеством калия, магния и натрия в энергетических гелях и изотонических напитках.

При беге на длинные дистанции в организме человека происходят большие потери макро- и микроэлементов. Только при своевременном восполнении данных веществ, спортсмен не навредит организму и покажет наивысший результат. Наиболее доступной формой являются капсулы.

*Список литературы:*

1. Антипов, О.В. Организационно-методические условия повышения эффективности двигательной активности студентов высшей школы / О.В. Антипов, Ю.Л. Першин, Р.В. Гежа // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – № 10. – С. 33-37.
2. Основные средства восстановления работоспособности футболистов: Учебное пособие / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, Л.С. Карсека, Н.Н. Штукин. – Москва: ЗооВетКнига, 2023. – 117 с.
3. Питание и водно-питьевой режим циклических видов спорта / Н.Н. Денисова, А.В. Погожева, Э.Э. Кешабянц, В.С. Баева // Спортивная медицина: наука и практика. – 2018. – Т. 8, № 2. – С. 37-46.
4. Пунич, С.В. Особенности питания бегунов на длинные дистанции / С.В. Пунич // ПЕДАГОГИКА и ПСИХОЛОГИЯ в ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ: сборник статей Международной научно-практической конференции, Омск, 13 сентября 2017 года. – Омск: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2017. – С. 130-132.
5. Ракевский, А.И. Правильное питание для спортсменов, специализирующихся в марафонском беге / А.И. Ракевский, Е.В. Егорычева // Исследования и инновации в науке 2024: Сборник материалов III-ей международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 12 марта 2024 года. – Москва: Научный центр "Издание", 2024. – С. 15-17.

