

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРОЕБОРЬЕМ

Е. Б. Величко

*Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь
lenka_velichko@mail.ru*

В статье раскрываются вопросы питания юношей при занятиях силовым троеборьем, а также предложены практические рекомендации, сформулированные в результате экспериментальных исследований влияния различных по характеру и интенсивности физических нагрузок на состояние обмена веществ в организме спортсменов.

The article reveals the issues of nutrition of young men during exercise, and offers practical recommendations formulated as a result of experimental studies of the influence of various physical and physical loads on the state of metabolism in the body of athletes.

Ключевые слова: питание; силовое троеборье; основные пищевые компоненты; режим питания; специальные продукты спортивного питания.

Keywords: food; power triathlon; main food components; diet; special products of sports nutrition.

Введение. Одним из важнейших условий достижения спортивного успеха и сохранения здоровья является правильное и рациональное питание (А. А. Покровский, 1971; В. А. Тутельян, 2001, 2007; В. А. Доценко, 2001).

Питание спортсмена направлено на обеспечение организма необходимым количеством энергии и пищевыми веществами. Также питание можно отнести к факторам, способствующим сохранению здоровья, профилактике заболеваний, обеспечению естественных процессов роста и развития и расширению границ адаптации к систематическим физическим нагрузкам [1, 3].

В практике занятий физическими упражнениями, в частности силовым троеборьем, спортсмены применяют ряд специальных продуктов питания различной метаболической направленности для поддержания высокого уровня физической работоспособности, а также активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки (В. А. Рогозкин, 1987, А. И. Пшендин, 2003) [2, 3]. Однако научное обоснование и доказательства эффективности и безопасности их применения в большинстве случаев явно недостаточны или отсутствуют. В этой связи, актуальным являются исследования, направленные на изучение организации рационального питания юношей при занятиях силовым троеборьем.

Все выше изложенное и определило цель работы: изучить пищевой статус юношей, систематически занимающихся силовым троеборьем.

Объект исследования – процесс организации рационального питания юношей, занимающихся силовым троеборьем.

Предмет исследования – программа питания юношей при занятиях силовым троеборьем.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документов учета; сравнительный анализ результатов.

Результаты исследования. Сбор данных о фактическом питании юношей, занимающихся силовым троеборьем, осуществлялся анкетно-опросным методом. Далее было проведено анкетирование с целью определения индивидуального пищевого статуса. Для этого нами была разработана анкета по рациону питания.

На основе выделенных критериев в анкете были сформулированы соответствующие вопросы с вариантами ответов. Все пункты анкеты были направлены на определение того, как организовано питание спортсменов, согласно принципам рационального питания.

Для обработки данных анкеты использовался метод контент-анализа. Все ответы анкет разбиваются на конечное число категорий, каждая из которых может быть оценена по степени соответствия критериям рационального питания. По частоте встречаемости каждой из категорий в анкете конкретного спортсмена оценивается рациональность его питания в целом. Далее были подсчитаны сбалансированность белков, жиров, углеводов (Б:Ж:У) и суточные энерготраты рациона питания каждого спортсмена с помощью мобильного приложения «FatSecret». Далее полученные результаты анкетирования сравнивали с показателями, представленными в научно-методической литературе. Также по ростовесовым данным анкеты № 2 сможем проследить динамику изменения веса после применения нашего режима и рациона питания. В нашем исследовании анкетирование проходило 2 раза (сентябрь и март) до начала и после применения диеты.

При оценке сбалансированности основных пищевых компонентов выявлено, что в среднем соотношение Б:Ж:У составляло 1:1,2:4,0 (при рекомендуемом 1:0,9:4,0), что свидетельствует об увеличении в питании квоты жиров.

Традиционно для оптимизации питания в спорте используют специальные продукты спортивного питания. Каким образом применялись эти продукты в исследуемых группах спортсменов, было изучено анкетно-опросным методом. Из 12 спортсменов 4 (38 %) указали на применение в своем рационе специальных продуктов спортивного питания, причем оно увеличивалось с ростом спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта и тренировочной нагрузки.

Из опрошенных студентов-спортсменов 62 % не использовали продукты спортивного питания и указывали на следующие причины: 65,1 % считают, что в этом не было необходимости; 20,9 % сетуют на отсутствие информации; 13,9 % указывают на материально-экономические причины, 2 % юношей не знают об их существовании.

При анализе анкет была выявлено, что 26,3 % спортсменов получали информацию о специальных продуктах питания от тренера-преподавателя, 20,9 % – от сверстников, 17,2 % – из специальной, спортивной литературы, 14,5 % .

При расчете количества принимаемых витаминов и длительности курса юные спортсмены руководствовались, главным образом, советом тренера-преподавателя (33,3 %), сверстника (21,3 %) или принимали решение самостоятельно (18,3 %).

На основании выявленных нарушений состояния здоровья и вида спорта была проведена коррекция пищевого статуса юных спортсменов с включением в рацион белковой смеси, витаминно-минерального комплекса и углеводно-минерального напитка.

Оценка индивидуальных рационов питания спортсменов по данным анкетирования позволила выявить пониженное потребление продуктов, богатых белком. В трехдневном рационе питания употребление рыбы зарегистрировано у 20,8%, при этом 16,0% студентов употребляли морскую рыбу и 4,7 % – речную. Молочные продукты присутствовали в рационах питания у 29,2 % (молоко, кефир и сметана), а яйца – у 32,0 % обследованных лиц. Мясные продукты постоянно употребляли в пищу 43,4 % студентов (в большинстве случаев колбасные изделия и замороженные полуфабрикаты). Хлебобулочные и макаронные изделия ежедневно потребляли практически все респонденты – 99,0 %, из которых 87,0 % отдавали предпочтение хлебу из белой пшеничной муки высшего сорта. Овощи и фрукты присутствовали в рационах питания у 75,5 % и 57,5 % студентов соответственно. В тоже время, постоянное употребление сахара и сладостей отметили 91 (85,8 %) обследованных лиц. Крупы употреблялись в пищу 56,6 % студентами, причем полезные (рис, пшено, гречневая крупа) – 49,0 %, а 7,5 % студентов предпочитали высококалорийную манную крупу. Только у 9,4 % обследованных лиц в рационах питания присутствовали местные ягоды (клюква и брусника). Таким образом, потребляемые продукты питания не позволили студентам сбалансировать рацион по уровню потребления значительного количества основных групп пищевых продуктов.

В суточном рационе питания наблюдался выраженный дефицит потребления углеводов. Студентов обеих групп также отличает значительный избыток среднесуточного поступления жиров (120 % АУП – у юношей КГ и 121 % – у юношей ЭГ). Суточное потребление белков (92,3 % АУП – у юношей КГ и у юношей ЭГ 91,3 %) характеризуется недостаточностью. У спортсменов, которые не соблюдали режима питания, не произошло значительного прогресса, так как потребление пищи было не сбалансировано. Занимающиеся полноценно не завтракали и не обедали, а основной прием пищи приходился на ужин. Вследствие этого не происходило восстановление тканей организма

На базе анализа теоретических сведений о питании как о факторе здорового образа жизни и повышения спортивных результатов [2] были сформулированы критерии рационального питания, а именно: соблюдение 5–6 разового приема пищи; обязательное присутствие в ежедневном рационе первых блюд; прием пищи приблизительно в одно и то же время дня; употребление разнообразной пищи; соблюдение ночного перерыва между приемами пищи; ограничение объема потребляемой пищи перед сном; ежедневное употребление свежих фруктов и овощей; ограничение сладостей и кондитерских изделий; употребление оптимального объема воды в сутки; употребление витаминов и минеральных веществ; соответствие веса возрасту; сбалансированность белков, жиров, углеводов (БЖУ); соответствие калорийности питания суточным энерготратам.

Одним из важнейших аспектов, способствующих восстановлению работоспособности спортсменов при высоких тренировочных и соревновательных

нагрузках, является организация рационального питания, соответствующая характеру спортивной деятельности [4].

Рациональное использование питания во многом определяет достижение необходимого тренировочного эффекта, способствующего наращиванию мышечной массы, повышению энергетического потенциала организма, ускорению срочного восстановления и т. д. Очевидно, что различные аспекты диеттики имеют для современного спорта значение первостепенной важности [2].

Выводы. В основе рациональной организации питания юношей, занимающихся спортом, лежат практические рекомендации, сформулированные в результате экспериментальных исследований влияния различных по характеру и интенсивности физических нагрузок на состояние обмена веществ в организме спортсменов. Это: 1. На этапе подготовки спортсменов вопросы, касающиеся применения специальных продуктов спортивного питания и витаминно-минеральных препаратов, должны входить в общую образовательную программу по воспитанию культурно-гигиенических навыков здорового питания.

2. Режим питания спортсменов при двух тренировках в день должен включать 5–6 приемов пищи: завтрак –30 % от общей калорийности рациона, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) после первой тренировки – 5 %, обед –30 %, ППБЦ после второй тренировки – 5 %, ужин – 25 %, второй ужин – 5 % (молочнокислые продукты, булочка и др.).

3. Использование принципов индивидуализации питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительного тракта, его вкусов и привычек.

4. Нормы потребления энергии и пищевых веществ должны соответствовать затратам спортсменов на данный вид физической активности.

5. При организации питания необходимо использование специальных продуктов спортивного питания и витаминно-минеральных препаратов с целью оптимизации питания в зависимости от интенсивности физических нагрузок, вида спорта, этапа тренировочного процесса и сезона года.

6. Применение специальных продуктов спортивного питания, витаминно-минеральных препаратов и контроль эффективности их использования должны осуществляться спортивным врачом.

Таким образом, при организации рационального питания студентов, систематически занимающихся спортом, необходимо учитывать: общие принципы организации питания спортсменов, специфику вида спорта, сезон года, интенсивность физических нагрузок и этап тренировочного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Арансов М. В., Португалов С. Н. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы // Вестник спортивной науки. 2011. № 1. С. 33–37.
2. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. СПб : Гиорд, 2002. 98 с.
3. Rogozkin B. A., Пшендин А. И., Шишина Н. И. Питание спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1989. 160 с.
4. Розенблюм К. А. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. М. : «Олимпийская литература», 2014. 536 с.