

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

*Михайлусова Юлия Сергеевна, факультет оздоровительных технологий и
спортивной медицины
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия*

*Научный руководитель: Харина И. Ф., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры анатомии УралГУФК*

В статье представлен анализ нутриентного состава рациона питания в межсессионный период студентов-спортсменов, профессионально занимающихся футболом и обучающихся на дневном отделении. В исследовании приняли участие 22 студента, разного уровня спортивной квалификации. Анализировалась карта учета физической активности и опрос, распространенный посредством googleforms.

The article presents an analysis of the nutritional composition of the diet in the intersessional period of student-athletes who go in for football professionally and study at the full-time department. The study involved 22 students of different levels of sports qualifications. A physical activity map and a survey disseminated through googleforms were analyzed.

Ключевые слова: студенты; футболисты; питание; межсессионный период.

Keywords: students; football players; food; off-season.

Введение. Проблема исследования рациона питания спортсмена не нова, но она актуальна по ряду причин. Во-первых: сбалансированное питание может быть положено в основу повышения работоспособности. Во-вторых: контроль веса, так как для многих видов спорта актуально такое понятие как весовые категории. В-третьих: включение в рацион питания микроэлементов может способствовать быстрому и эффективному восстановлению после соревновательного периода или интенсивной анаэробной тренировки. Ну и нужно отметить о необходимости знаний запрещенного списка WADA.

Основными критериями рационального питания спортсменов согласно Путро Л. являются:

- сбалансированное соотношение в рационе спортсмена пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных компонентов и воды);
- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энерготратам спортсмена;
- соответствие химического состава, калорийности и объема суточного рациона конкретному виду спорта, возрасту, полу, объему и интенсивности нагрузок, климатическим условиям, национальным и индивидуальным особенностям организма;

- введение в рацион легкоусваиваемых продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительную систему спортсмена;
- использование пищевых продуктов повышенной биологической ценности и пищевых добавок для увеличения силы, стимуляции синтеза белка, снижения возможности повреждения мышц во время выполнения упражнений и ускорения периода восстановления;
- разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и применения разнообразных приемов их кулинарной обработки;
- оптимальное распределение пищевого рациона по приемам пищи в зависимости от режима тренировочных занятий и соревнований;
- сбалансированная замена недостающих продуктов в дневном рационе спортсмена равноценными [2, с. 66].

Цель работы изучить особенности питания студентов-спортсменов.

Задачи: 1. Изучение литературных источников по данной тематике. 2. Исследовать особенности питания на основе анализа распространенного опроса в межсессионный период обучения в УВО.

Методика. Опрос, который распространялся посредством облачного сервиса googleforms. Это технология позволяет удаленно, оперативно в режим онлайн осуществлять сбор данных по исследуемым вопросам, а также хранить, анализировать полученную информацию, оценивать ее наполняемость, автоматически формировать отчетность и ее визуализировать [3]. Также данная система может решить проблемы, которые часто возникают при ручном сборе информации: несвоевременность, неоперативность предоставления данных, скорость обработки, особенности хранения и дублирования информации при утере.

Кроме этого, мы осуществляли анализ карты учета физической активности за 4 суток (включая день отдыха), для определения энергетических затрат при помощи регистрации уровня физической активности.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с использованием пакета стандартных статистических программ Excel 7.0 для среды Windows. Проводили расчет средней арифметической величины (M) и ошибки средней арифметической величины (m).

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 588 студентов, обучающиеся с I по III курс на дневном и заочном отделениях УралГУФК, средний возраст составил $19,0 \pm 0,5$ лет, разного уровня спортивного мастерства. Все студенты были уведомлены о цели исследования. Данное изыскание было проведено с соблюдением всех требований, предъявляемых Комитетом по этике УралГУФК [1]. Статистический анализ полученных данных осуществлялся посредством программы Microsoft Office Excel. Контур выборки был ограничен студентами ($n = 22$), обучающимися на третьем курсе на кафедре футбола.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ опроса. 22,4 % опрошенных ответили, что питание у них однообразное.

На вопрос «Как часто Вы питаетесь «всухомятку»? 12,3 % ответили ежедневно. В рационе недостаточно рыбы у 65,6 %, фруктов у 38,3 %.

84,7 % утверждают, что знают, что такое спортивное питание. Витамины и минералы употребляют 39,7 %, не употребляют пищевые добавки так же 39,7 %, остальные студенты выбирают креатин, протеин, аминокислоты, гейнеры, энергетика. При этом 35,1 % респондентов считают, что спортивное питание – это «химия».

77,9 % употребляют протеин и креатин с целью роста мышечной массы. 56,5 % считают, что при выполнении высокоинтенсивных тренировочных нагрузок необходимо использовать витамины в виде комплексов, а не с пищей. 74 % утверждают, что спортивные добавки нужно употреблять до и после тренировки.

Анализ карты учета физической активности за 4 суток (включая день отдыха) для определения энергетических затрат при помощи регистрации уровня физической активности выявил, что в предсоревновательном периоде энергетические траты составляют 3250 ± 154 ккал.

Оценивая среднесуточное употребление пищевых продуктов при помощи дневника, в этот период был выявлен недостаток 350 ± 25 ккал в один день, при этом избыток на следующий 420 ± 30 ккал. То есть несоответствие фактического среднесуточного пищевого рациона и уровня физической активности. Анализ пищевого дневника выявил избыток углеводов на 12 % от рекомендуемой суточной нормы, недостаток белка на 17 %.

Опираясь на рекомендации Путро Л. студентам-футболистам было предложено сбалансировать основной рацион белково-углеводной направленности; адекватное обеспечение организма спортсмена витаминами (В1, В2, С, РР, А, Е) и минеральными элементами.

Выводы. Проблема адекватного обеспечения студентов-спортсменов макро и микронутриентами актуальна. Руководствуясь научно обоснованными рекомендациями по составу питания, выявлено недостаточное содержание белков и углеводов в рационе питания студентов-спортсменов ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры.

Анализ опроса показал на проблему, обусловленную тем, что среди респондентов сформировано понимание биохимической сущности спортивного питания (в теории), но редко применяется студентами-спортсменами на практике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта (работа этического комитета УралГУФК) / Е. В. Быков [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 1 (21). – С. 63–69.
2. Путро, Л. Особенности питания спортсменов-футболистов / Л. Путро // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 1. – С. 66–69.
3. Реализация технологии googleforms в мониторинге состояния здоровья студентов университета физической культуры / И. Ф. Харина [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 4 (24). – С. 3–10.