

2. Васильева, М. В. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья / М. В. Васильева. – Витебск : Символ наук. – 2017 – 120 с.

3. Новикова, Ж. В. Пищевая промышленность: учеб.-метод. пособие / Ж. В. Новикова. – Минск: Медицинская наука, 2020. – 235 с.

4. Сетко, А. Г. Роль нутриентной обеспеченности в функционировании основных органов и систем организма студентов / А. Г. Сетко. – Гомель: Гигиена и санитория, 2017 – 75 с.

УДК 613.2:796.015

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К МИРУ БОЛЬШОГО СПОРТА

М. Н. Мурашов, В. Д. Хашин

*Научный руководитель: М. Д. Кудрявцев, профессор
факультета физической культуры и спорта Сибирского
государственного университета науки и технологий имени
академика М. Ф. Решетнёва, д.м.н., профессор,
г. Красноярск, Российская Федерация*

Введение. В наше время спорт имеет большую популярность, и родители часто приводят в спорт маленьких детей. Все они надеются на то, что спорт будет укреплять, поддерживать здоровье ребенка, выработает дисциплину, трудолюбие, ответственность и прочие. качества, а также отвлекут от вредных привычек и дурных компаний [1, 3].

Можно заметить некую тенденцию от ранних тренировок и выступлений на соревновательных площадках во многих видах спорта. Нагрузки во время тренировок растут, усложняются, увеличивается спрос и требования от юных спортсменов в плане обеспечения его питательными веществами и энергией. Учитывая, что в детском организме стремительно идут процессы роста и развития, становится понятно, что должно быть также соответствующее питание для спортивной подготовки [2, 4].

Цель исследования: провести анализ и опросы для определения особенностей питания подрастающего поколения спортсменов.

Материал и методы исследования. Проведен анализ результатов проведенных опросов.

Применен метод анкетирования для опроса при помощи Google-формы.

В ходе анкетирования было опрошено 30 тренеров различных видов спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа особенностей и проведенных опросов среди тренеров было выявлено следующее: подрастающим спортсменам необходимо 4- или 5-разовое питание при интервалах между приемами пищи 3-3,5 ч. Конечно же, перед самой тренировкой нельзя наедаться, чтобы не ухудшить общее состояние спортсмена, а сами тренировки должны быть жесткими, интенсивными, но не изнуряющими. В фаст-фуде мало важного компонента – белка, но много углеводов, что приводит к чувству насыщения, но это чувство также быстро и уходит из-за чего спортсмен начинает переедать. Также однозначно нужно отправлять в спортивные лагеря юных спортсменов, так как они еще дети и должны общаться, играть, узнавать что-то новое для себя, а в лагере этого достаточно.

Правильно организованное питание – залог укрепления здоровья, работоспособности, ускоренного восстановления после тренировок и адаптации к повышенным физическим нагрузкам, роста спортивного мастерства, что по итогу приводит и к спортивным успехам и достижениям.

Питание подрастающего спортсмена должно в первую очередь способствовать обеспечению процессов его роста и развития. Из-за функциональной незрелости ЦНС (центральная нервная система) и др. органов подрастающий организм детей реагирует очень быстро на недостаток или переизбыток в питании пищевых веществ. Это проявляется:

- нарушением развития физического состояние и психологического;
- расстройством деятельности органов, несущих функциональную нагрузку по обеспечению гомеостаза;
- ослаблением иммунитета.

С целью оптимизации питания юным спортсменам показано 4- или 5- разовое питание с интервалом приемов пищи 3-3,5 ч.

Увеличение кратности приемов пищи на фоне интенсивных физических нагрузок способствует более равномерному поступлению питательных веществ, их лучшему усвоению, утилизации.

Перед самым тренировочным процессом не следует сильно наедаться, так как это ухудшает работу организма и состояние спортсмена в целом (работоспособность, ухудшается кровоснабжение мышц скелета, обеспечение их кислородом)

Между началом тренировки и приемом пищи интервал не должен быть менее 1 – 1,5 ч.

Не допускается проводить тренировку или соревнование на голодный желудок, так как физические нагрузки приводят к истощению углеводов в организме и снижению работоспособности.

Распределение суточного рациона по калорийности в связи с количеством тренировочных занятий (в процентах от суточной калорийности) приведено в таблице.

Таблица – Распределение суточного рациона по калорийности в связи с количеством тренировочных занятий

Одно тренировочное занятие в день	Два тренировочных занятия в день	Три тренировочных занятия в день
Первый завтрак- 10% Утренняя тренировка Второй завтрак — 25% Обед- 35% Полдник — 5% Ужин — 25%	Первый завтрак — 10% Утренняя тренировка Второй завтрак — 25% Обед- 35% Полдник-5% Вечерняя тренировка Ужин — 25%	Первый завтрак — 10% Утренняя тренировка Второй завтрак — 25% Дневная тренировка Обед-35% Полдник — 5% Вечерняя тренировка Ужин 25%

Перейдем к опросам, проведенным с тренерами юных спортсменов.

Все ответы мы просили аргументировать: почему именно менторы подрастающих спортсменов так считают.

В первом опросе на тему: «Считаете ли Вы тренировки «на износ» полезными?», удалось установить, что только 35%

тренеров поддерживали это утверждение, тогда как 65% отнеслись к нему отрицательно (рисунок 1).

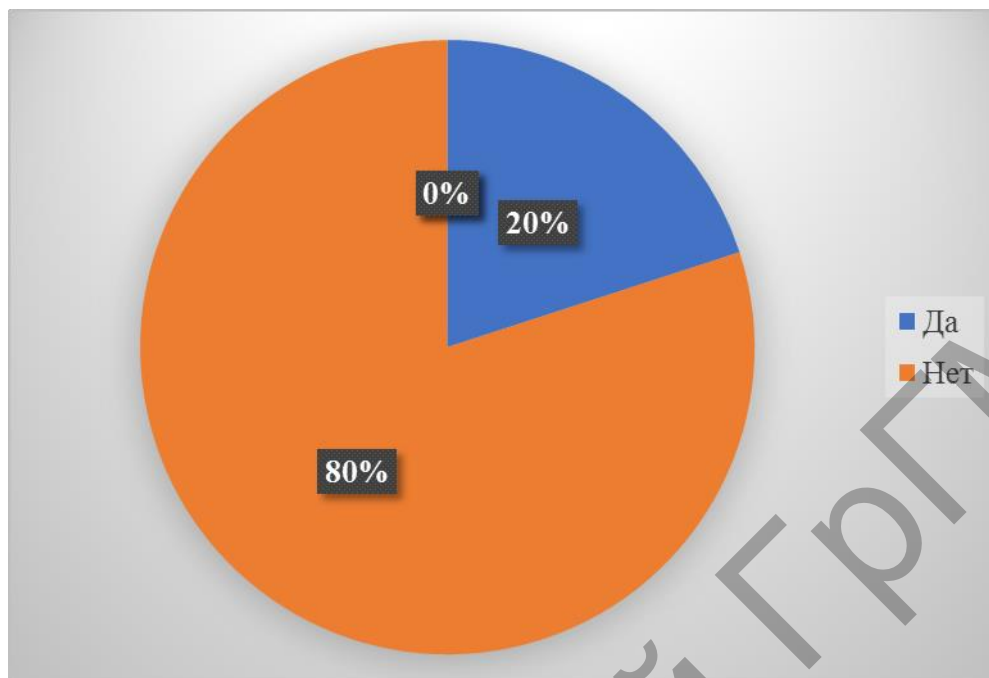


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы тренировки «на износ» полезными?»

Почти все, кто сказал «да» аргументировали это тем, что только через тренировки «на износ» спортсмен начинает по-настоящему закаляться и готовиться к тому, что будет ждать его дальше. Другие же 65% аргументировали свой ответ тем, что тренировки должны быть жесткими, интенсивными, но не изнуряющими.

При ответах на второй вопрос: «Считаете ли Вы допустимым в питании юных спортсменов фаст-фуда?» мы получили только 23% утвердительных заключений, которые были аргументированы тем, что нельзя совсем ограничивать в этом детей. Большинство же (77%) ответили категорически «нет», обосновав это тем, что в фаст-фуде мало важного компонента – белка, но много углеводов, что приводит к чувству насыщения, но это чувство также быстро и уходит, из-за чего спортсмен начинает переедать (рисунок 2).

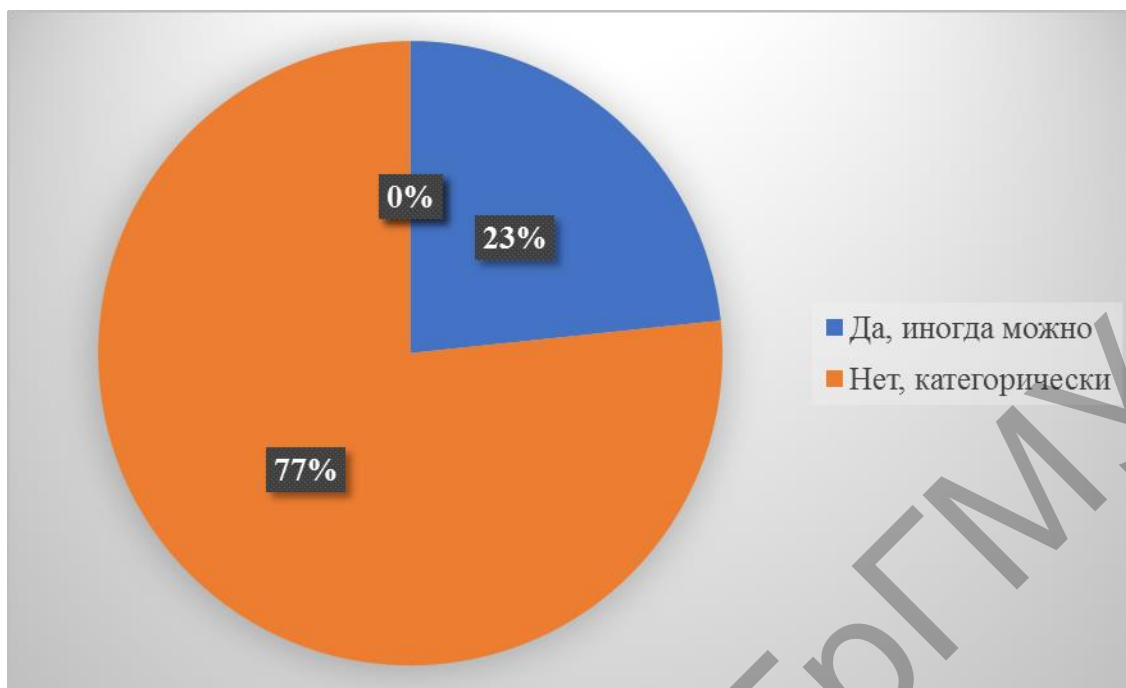


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы допустимым в питании юных спортсменов фаст-фуда?»

На последний вопрос: «Советуете ли Вы отдавать ребенка на лето в спортивный лагерь или отдаете предпочтение индивидуальным тренировкам?», 30% респондентов ответили отрицательно, аргументировав это тем, что при персональном подходе можно контролировать режим тренировок, питания и пр. Большинство же анкетированных (70% ответов) однозначно ответили «да», обосновав свой ответ тем, что это хоть и будущие спортсмены, но все же пока они – дети и должны общаться, играть, узнавать что-то новое для себя, а в лагере этого достаточно (рисунок 3).

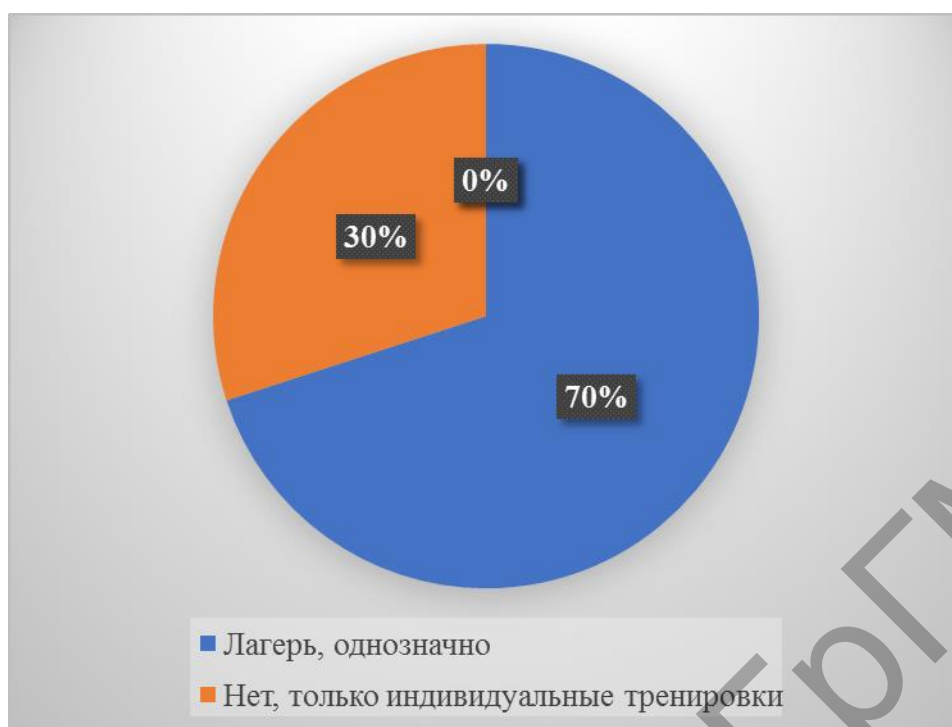


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос: «Советуете ли Вы отдавать ребенка на лето в спортивный лагерь или отдаете предпочтение индивидуальным тренировкам?»

Выводы. Проведя исследование и анализ особенностей питания и подготовки юных спортсменов к миру большого спорта, можно сделать несколько важных заключений: юным спортсменам показано 4-5-разовое питание с интервалами между приемом пищи 2,5-3,5 ч; непосредственно перед тренировкой прием пищи не должен быть обильным, поскольку это ухудшает общее состояние спортсмена; тренировки должны быть жесткими, интенсивными, но не изнуряющими; в фаст-фуде мало важного компонента – белка, но много углеводов, что приводит к чувству насыщения, но это чувство также быстро и уходит из-за чего спортсмен начинает переедать; также однозначно нужно отправлять в спортивные лагеря юных спортсменов, так как это хоть и будущие спортсмены, но все же пока что они – дети и должны общаться, играть, узнавать что-то новое для себя, а в лагере этого достаточно.

Литература

1. Мэт, Ф. Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов / Ф. Мэт. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 768 с.

2. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 569 с.

3. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М. : ИЛ, 2013. – 835 с.

4. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.

УДК 613.26/.2:579.67

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Т. А. Новикова

Научный руководитель: Н.В. Пац, доцент кафедры общей гигиены и экологии, к.м.н., доцент

Учреждение образования “Гродненский государственный медицинский университет”, г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Процесс ферментации продуктов питания как способ увеличить срок их хранения и сделать более легко усвояемыми и питательными известен человечеству с начала времен.

От тропиков, где клубни кассавы (маниока) сбрасывают в земляную яму, чтобы позволить им стать мягче и слаще, до Заполярья, где рыбу принято употреблять в пищу «сгнившей» до консистенции мороженого, ферментированные продукты ценятся за их целебные свойства и сложный вкус.

К сожалению, многие ферментированные продукты исчезают из рациона питания, что негативно сказывается на нашем здоровье и экономике, ведь они являются мощным средством улучшения пищеварения и защиты от болезней. Кроме того, исчезновение продуктов, получаемых путем ферментации кустарными способами, ускоряет централизацию и индустриализацию поставок продовольствия и наносит непоправимый урон мелким фермам и местным экономикам.