

Основным источником информации по проблемам рационального питания для 96,7% является Интернет, 53,3% – узнают много нового от преподавателей, 23,3% – от родственников, 16,7% – от сверстников, а 13,3% – из телевидения.

Выводы. Результаты исследования показали, что современную молодежь пока не беспокоит вопрос качества и безопасности продуктов питания и их составляющих. Главную роль для молодежи при выборе продуктов питания играет стоимость продукта и срок годности. К сожалению, не многие имеют даже приблизительное представление об экзорфинах и их влиянии на организм, употребляя продукты с теми или иными пищевыми добавками.

Литература

1. Современная территория здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ter-z.work/ekzorphiny-v-edel/>. – Дата доступа: 29.04.2023.
2. Экзорфины — хорошо или плохо? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vivovoco.astronet.ru/VV/JOURNAL/NATURE/05_06/EXO.HTM/. – Дата доступа: 29.04.2023.
3. National Center of Biotechnology Information [Electronic Resource]: Bread and other edible agents of mental disease / P. Bressan, P. Kramer // Pub. Med. Central. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809873>. – Date of access: 29/04.2023.

УДК 613.2:796.01

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С. Ю. Филь¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2}, Т. Г. Арутюнян²

¹ *Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет»,*

² *Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», г. Красноярск, Российская Федерация*

Введение. Спортсмены в период тренировок и соревнований испытывают повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки. Для восстановления работоспособности и достижения высоких спортивных результатов требуются другие соотношения пищевых веществ и потребность в энергии по сравнению с индивидуумами без активных физических занятий или занимающимися, например, фитнесом [1].

При занятиях физкультурой и спортом питание должно:

- полностью возмещать расходуемое спортсменом количество энергии и пищевых веществ;
- способствовать повышению его специальной спортивной работоспособности;
- ускорять восстановительные процессы после тренировок или соревнований.

Это достигается прежде всего введением в суточный пищевой рацион спортсмена относительно больших количеств белка и углеводов и некоторым ограничением жира.

Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 0,8 : 4 (или 5), а не 1 : 1 : 4, как в питании лиц, не занимающихся спортом, причем повышенная потребность в белке объясняется необходимостью развития мускулатуры спортсмена, а также увеличивающимся распадом белков в мышцах во время физической работы.

В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться:

- 2-2,5 г белка;
- 1,6-2,3 г жира;
- 9-13 г углеводов на 1 кг веса тела.

В спорте энерготраты зависят и от специализации в конкретном виде спорта.

В зависимости от характера обеспечения энерготрат в процессе занятий выделяют три группы видов спорта [2]:

- преимущественно аэробная группа (бег на длинные дистанции, бег на лыжах, ориентирование, велосипедный спорт, плавание, ходьба): тренировки требуют длительной работы и больших энерготрат (6000-7000 ккал в сутки);
- аэробно-анаэробная группа (бег на средние дистанции, спортивные игры, гребля, борьба): на тренировках выполняется

как длительная, так и относительно кратковременная работа (повторный метод), расход энергии – 5000-6000 ккал в сутки;

- анаэробная группа (прыжки, спринтерский бег).

В ходе работы было проведено исследование спортсменов разных специализаций и составлена таблица питания с учётом КБЖУ для каждого из выявленных видов спорта в расчёте на 1 килограмм массы тела (таблица).

Распределение суточного пищевого рациона в течение дня зависит от того, на какое время суток приходится основная спортивная нагрузка.

Если это время между завтраком и обедом, то завтрак должен быть высококалорийным (30-35%), небольшим по объёму, легкоусваиваемым, богатым сахаром, фосфором и витамином С и пищевыми веществами, повышающими функциональное состояние центральной нервной системы.

Таблица – Норма питания для спортсменов разных видов спорта в расчёте на 1 килограмм массы тела

Вид спорта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории (нетто)
Гимнастика	2,2 – 2,4	1,5 – 1,6	9,5 – 9,6	60 – 65
Плавание	2,1 – 2,3	2,0 – 2,1	8,0 – 9,0	60 – 65
Фехтование	2,0 – 2,3	1,5 – 1,6	9,0 – 10,0	60 – 65
Тяжелая атлетика	2,4 – 2,5	2,0 – 2,3	10,0 – 11,0	70 – 75
Футбол	2,3 – 2,4	1,8 – 1,9	9,0 – 10,0	63 – 67
Бокс	2,4 – 2,5	2,0 – 2,1	9,0 – 10,0	65 – 70

Он не должен содержать жиров с высокой точкой плавления и пищевых продуктов с большим количеством клетчатки.

В него желательно включать мясо, колбасные изделия, сыр, какао или кофе, овощи (картофель, помидоры, морковь, зеленый и репчатый лук).

Калорийность обеда должна составлять 35-40% всего суточного калоража пищевого рациона.

Обед должен включать большой объём белков животного происхождения (мясо), большое количество углеводов и жиров.

Именно во время обеда потребляются пищевые продукты, содержащие трудноусваиваемые вещества, богатые клетчаткой, а также продукты, наиболее долго задерживающиеся в желудке (свинина, баранина, богатые клетчаткой овощи – капуста, бобовые).

Основное физиологическое назначение ужина – восстановление энерготрат, не восполненных во время обеда, подготовка организма спортсмена к предстоящим нагрузкам.

Его калорийность – 25-30%.

Ужин должен способствовать восстановлению тканевых белков и восполнению в организме утраченных за день углеводных запасов, поэтому в него включаются каши (овсяная), творог и изделия из него, овощи, богатые витамином В, (капуста, кабачки, помидоры), рыбные блюда.

Цель исследования: изучить особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

Материал и методы исследования. В ходе исследования была проведена оценка качества рациона спортсменами (соответствия виду спорта), а также уровня знаний о нутриентном составе и энергетической ценности, отраженне на рисунках 1 (4), 2 (5).

Результаты исследования и их обсуждение. Несмотря на явное несоответствие режима и рациона питания спортсменов требованиям, предъявляемым к ним современными нутрициологами, большинство респондентов были вполне удовлетворены качеством питания и считали, что их рацион вполне соответствует виду спорта (рисунок 1 (4)).

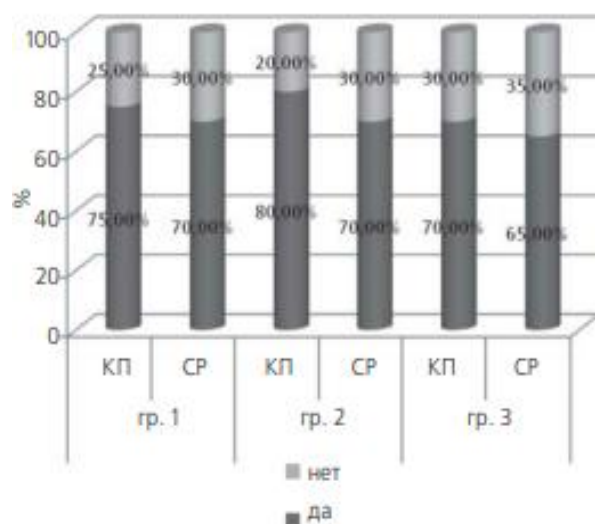


Рис. 4. Оценка спортсменами качества питания и соответствия рациона виду спорта: КП – качество питания; СР – соответствие рациона

Более подробный анализ позволил установить, что в большинстве случаев спортсмены просто не располагали соответствующей информацией о составе своего рациона и его соответствии предъявляемым требованиям.

Установлено (рисунок 2 (5)), что в 45,0–55,0% случаев спортсмены не знали об энергетической ценности и нутриентном составе своих рационов, причем значимые различия между группами отсутствовали.

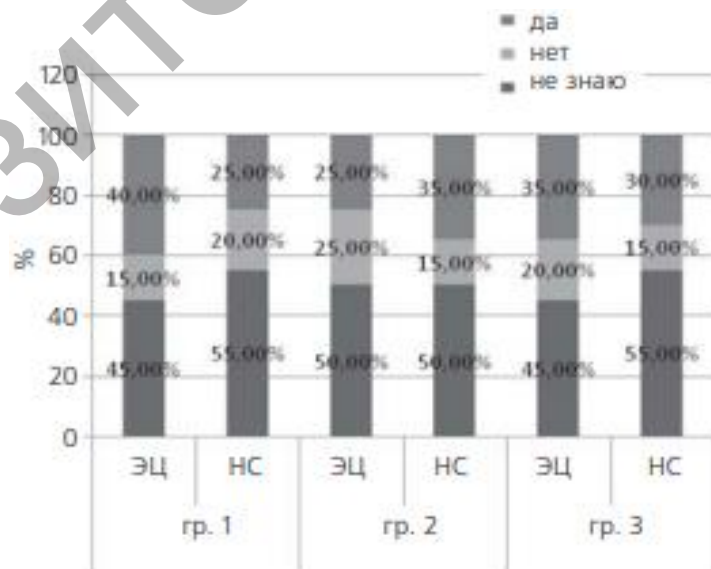


Рис. 5. Оценка знаний спортсменов энергетической ценности и нутриентного состава их рационов: ЭЦ – энергетическая ценность; НС – нутриентный состав

В 25,0–40,0% случаев спортсмены полагали, что их рацион отвечает всем требованиям, предъявляемым к спортивной диете, по указанным критериям, хотя это мнение и не соответствовало действительности. Это еще раз подчеркивает низкую информированность спортсменов в вопросах особенностей спортивного питания и недооценку ими значимости этой проблемы.

Таким образом, в настоящее время проблема разработки и регулирования рационов питания спортсменов весьма актуальна.

Выводы. Адекватное питание – одна из составляющих достижения высоких спортивных результатов, тогда как неадекватное поступление нутриентов в организм спортсмена в условиях интенсивных физических и нервно-психических нагрузок чревато весьма неблагоприятными последствиями и не только для спортивной формы, но и для его здоровья.

Литература

1. Арансон, М. В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М. В. Арансон, С. Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33–7.
2. Оценка адаптационных возможностей спортсменов / В.М. Щепина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 27–30.

УДК 612.394

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ И ВОДНОГО БАЛАНСА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

А. Б. Юстус, А. Р. Ганиева

Научный руководитель: Е. В. Звягина

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Уральский государственный
университет физической культуры» Министерство
по физической культуре, спорту и туризму, г. Челябинск,
Российская Федерация*

Введение. Гигиена питания – это правила питания, которые необходимо соблюдать человеку для поддержания здоровья. Студентам, занимающимся фитнесом, важно соблюдать гигиену