

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

питания. Она обеспечит результативность тренировок (спортсмены не будут чувствовать чрезмерную усталость), восполнит уровень энергии (восстановление после тренировки наступит быстро), а также поможет организму приспособиться к разным стрессовым условиям.

В связи с недостатком времени у студентов нет возможности следить за водным балансом.

Нарушение режима дня и отдыха, хроническое недосыпание, несвоевременное и неправильное питание, интенсивная нагрузка могут привести к проблемам со здоровьем.

Для предотвращения этих проблем необходимо правильно организовать рациональное питание и соблюдать водный баланс. [1].

Цель исследования: оценить возможности соблюдения гигиены питания и водного баланса при занятиях фитнесом у студентов Уральского государственного университета физической культуры (далее – УралГУФК).

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели были проведены анализы по теме исследования и дана оценка фактического питьевого режима студентов УралГУФК.

Было задействовано 10 студентов второго и третьего курса.

Средний возраст опрошенных составлял 20 лет.

Анкеты содержали данные о возрасте, поле, способах и объемах восполнения потерь жидкости, количествах приема пищи, потребления БЖУ и другое.

Соблюдение водного режима в течение суток является показателем водопотребления.

По результатам проведенного опроса выяснилось, что 30% девушек ($n=3$) и 30% юношей ($n=3$) выполняют суточную норму, однако 30% девушек ($n=3$) и 10% юношей ($n=1$) не придерживаются определенного режима (рисунок) [2].

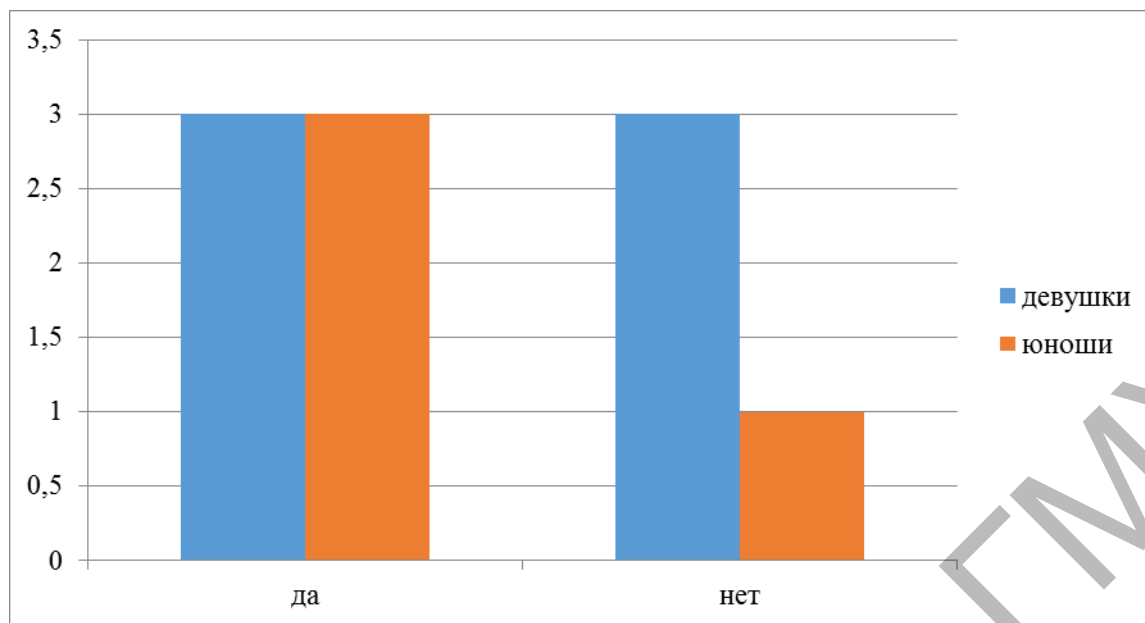


Рисунок – Распределение респондентов по показателю водопотребления

Отсутствие определенного питьевого режима отрицательно сказывается на состоянии водного баланса и ведет к дегидратации организма.

Эффективность восстановления занимающихся фитнесом зависит от быстрого восполнения жидкости, потерянной во время физической активности.

Чистая вода поддерживает метаболические функции, транспортирует питательные вещества, следит за общим тонусом организма.

При повышенном потоотделении следует увеличить количество потребляемой воды [3].

Для того, чтобы более подробно рассмотреть вопрос наличия обезвоженности организма студентов УралГУФК, был проведен сравнительный анализ перехода из одной группы дегидратации организма в другую в течение дня (таблица).

Из напитков, используемых для восполнения водного баланса, все студенты используют воду (100%), большинство используют сок (90%) и чай (80%). В то же время последний вариант относится к напиткам, обладающим мочегонным свойством и приводящим к еще большему выделению жидкости из организма [2].

Таблица – Частота употребления различных напитков студентами УралГУФК, %

Наименование напитка	Не употребляют	1 раз в день	Несколько раз в день	Несколько раз в неделю	1 раз в месяц
Вода	-	-	100	100	-
Чай	20	10	70	80	-
Кофе	40	40	-	60	10
Сок	10	40	10	70	10
Алкоголь	70	-	-	-	30

Общая потеря жидкости за 1,5-2 часовое занятие фитнесом оставляет около 2-3 л воды с солевыми компонентами (К, Na, Mg, Са, Se, Zn), что при неадекватном восполнении ведёт к переутомлению, нарушению нервно-мышечной передачи [4].

Ежедневный рацион должен включать в себя завтрак, обед, ужин и 1-2 перекуса. Также рекомендуется, чтобы время питания было примерно одинаковым. Питание перед тренировкой должно включать в себя белки и углеводы. Без приема пищи перед тренировкой спортсмен будет чувствовать усталость и вялость.

Ответы на вопрос: «Сколько раз в день Вы едите?» распределились следующим образом: 50% опрошенных (n=8) – 3-5 раз с перекусами; 25% (n=4) опрошенных – 1-2 раза; 25% (n=4) – 2-3 раза.

Ответы на вопрос: «За какое время до тренировки крайний прием пищи?» оказались следующими: 62,5% опрошенных (n=10) – 60-90 мин; 37,5% опрошенных (n=6) – 30-40 мин.

При анализе ответов на вопрос: «Занимаетесь натошак с утра?» установлено, что 87,5% опрошенных (n=14) занятий не осуществляют, а 12,5% опрошенных (n=2) – занимаются. Однако известно, что заниматься физической активностью на голодный желудок можно, но не рекомендуется это делать.

Тренировка утром натошак привлекает тем, что сжигается большее количество калорий. Это происходит из-за того, что после сна уровень глюкозы и инсулина в крови достаточно низкий. Именно этот фактор и способствует быстрому

расщеплению жиров. После того, как запасы гликогена будут исчерпаны, энергию организм будет брать за счет разрушения мышечной массы. После тренировки лучше потреблять такие белковые продукты, как творог, яйца, нежирная птица или рыба.

Ответы на вопрос: «Преобладание чего у Вас в питании?» распределились следующим образом: 37,5% опрошенных (n=6) – белки; 37,5% опрошенных (n=6) – «не знаю»; 25% опрошенных (n=4) – углеводы.

Белки в полноценном питании спортсмена играют важную роль. Именно белки являются строительным материалом для организма человека. Белки отвечают за обмен веществ, повышают сопротивляемость клеток организма к различным инфекциям. Кроме того, белки необходимы для синтеза гормонов и ферментов [1].

Жир – основной поставщик энергии. Полезны для организма жиры, богатые липоидами, витаминами А и Д. Они имеются в молочной продукции с повышенной жирностью (сливках, сметане, жирном твороге, сыре), яичном желтке, а также в рыбьем жире и орехах. Тем не менее, не стоит отдавать только предпочтение жирам животного происхождения, так как он содержит холестерин, излишняя доля которого в организме является вредной для сосудов. Растительные жиры также должны быть в рационе спортсмена, так как содержат необходимые Омега 3 и Омега 6 жирные кислоты.

Немалое значение играют углеводы в питании. Углеводы снабжают организм энергией. Углеводы содержатся в растительной пище (крупях, овощах, фруктах). Следует избегать употребления рафинированных углеводов: сахара, выпечки из белой муки, макаронных изделий. В норме не меньше 60% поступающей энергии должно поставляться углеводами [1].

Ответы на вопрос: «Добавляете ли в рацион витамины и минеральные вещества?» оказались следующими: 62,5% опрошенных (n=10) – «нет»; 37,5% опрошенных (n=6) – «да».

При анализе ответов на вопрос: «Употребляете ли рафинированные углеводы (сахар, белый хлеб и т.д.)?» установлено, что 87,5% опрошенных (n=14) их употребляли, а 12,5% опрошенных (n=2) – нет.

Рафинированные углеводы также известны под названиями «простые углеводы», «обработанные углеводы» или «плохие углеводы».

Существует два основных вида сахара: рафинированные и обработанные сахара характеризуются высоким содержанием, как сахарозы (столовый сахар), так и фруктозы (сироп агавы). Рафинированные крупы (злаки): это зерна, из которых удаляют волокнистые и питательные части. Самый большой источник – рафинированная белая мука из пшеницы.

В отличие от сложных углеводов рафинированные углеводы лишены почти всей клетчатки (пищевых волокон), витаминов и минералов. По этой причине их можно считать «пустыми» калориями.

Они также быстро перевариваются и имеют высокий гликемический индекс. Это означает, что после их употребления происходит быстрый скачок уровня сахара в крови и уровня инсулина.

Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом связано с переизбытком и увеличением риска развития многих заболеваний. Продукты с высоким гликемическим индексом способствуют кратковременному чувству насыщения, которое длится около 1 часа, затем снова наступает голод. Употреблять такую пищу после тренировки категорически нельзя [3].

Витамины для спортсменов используются для увеличения продуктивности тренировок, поддержания высокой работоспособности, а также для того, чтобы восстановиться после физических нагрузок. Но как бы не были хороши витамины и их эффект, всегда необходимо консультироваться с врачом.

При нагрузках низкой и средней интенсивности предпочтение стоит отдавать привычной сбалансированной диете. Прием углеводов после тренировки необходим для восполнения запасов гликогена и обеспечения организма достаточным количеством энергии, а белков – для восстановления микроразрывов мышечной ткани и синтеза новых мышечных волокон [5].

Выводы. Таким образом, нами установлено, что студенты стараются придерживаться сбалансированного питания и его

особенностей при занятиях фитнесом, а также водного баланса. К сожалению, в современном мире почти невозможно отказаться от употребления рафинированных углеводов, что доказал опрос. Ещё одна выявленная проблема – отсутствие режима питания: у 50% опрошенных он состоит из 3-5 приёмов пищи с перекусами в течение дня, у 25% опрошенных – 1-2 приемов, что может негативно сказаться на работоспособности и повлечь в дальнейшем проблемы с желудочно-кишечным трактом. Также необходимо включать в питание витамины и минеральные вещества, так как часть студентов пренебрегает ими.

Литература

1. Гигиена питания: мифы о диетах и их распространенность среди студенческой молодежи / Е. А. Черномор, А. А. Зацепина, И. Г. Ненахов, Ю. И. Степкин // Молодежь - практическому здравоохранению : XIII Всероссийская с международным участием научная конференция студентов и молодых ученых-медиков, Иваново, 13 ноября 2019 года. – Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2019. – С. 441–4. – EDN BWULWA.

2. Основы правильного питания. Гигиена питания. – Барнаул : Алтайский государственный университет, 2020. – 127 с.

3. Цыганенко, О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2011. – № 5; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-sistemy-ozdorovitelnogo-funktsionalnogo-pitaniya-v-fitnesse> (дата обращения: 06.04.2023).

УДК 613.2

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ В СОВРЕМЕННЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ ФИТОЭСТРОГЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Р. А. Янковский

Научные руководители: Г.Д. Смирнова, старший преподаватель кафедры лучевой диагностики и лучевой терапии,