

По результатам опросника мы убедились, что у учащихся средняя активность. И из этого можно сделать вывод, что такая двигательная активность может оказать негативное влияние на состояние здоровья студентов и школьников. С недостаточно большим уровнем физической активности у молодого поколения большая вероятность появления разных заболеваний. И чтобы уменьшить риск развития заболеваний, необходимо выполнять аэробные физические упражнения или гимнастику несколько раз в неделю не менее 10-15 минут. Такие физические упражнения вызывают положительные эмоции и бодрость, которые создают отличное настроение и легкость в теле. Поэтому становится понятным, почему человек, узнавший «вкус» спорта и физических упражнений, стремится к регулярным посещениям данных занятий.

И в заключение хочется сказать, что двигательная активность позволяет поддерживать отличную физическую форму, улучшает самочувствие, обеспечивает зарядом энергии на целый день.

Литература:

1. Доклад на ШМО начальных классов по теме: «Влияние физических упражнений на здоровье школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-na-shmo-nachalnykh-klassov-po-teme-vliianie.html> . – Дата доступа: 22.03.24.

2. Физическая культура в здоровом образе школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kul-tura-v-zdorovom-obrazie-shkolni.html> / – Дата доступа: 01.03.24.

3. Двигательная активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ppt-online.org/1154043> . – Дата доступа: 30.03.2024.

ОПРОС ЕДИНОБОРЦЕВ О ПОТРЕБЛЕНИИ МАКРОНУТРИЕНТОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Селедкова Ю. А.¹, Кобелькова И. В.²

¹*Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Россия*

²*Российский университет спорта, Москва, Россия*

Научный руководитель – ²Мирошников А. Б., д-р биол. наук

Введение. Здоровое питание и поддержание нормальной массы тела (МТ) важны для снижения риска возникновения разных заболеваний не только среди населения в целом, но и среди спортсменов, особенно в видах спорта с разными весовыми категориями. В возрасте 18 лет еще продолжают процессы роста и развития, то есть спортсмены-юниоры обладают особыми повышенными потребностями в пищевых веществах и энергии по сравнению со взрослыми. Накануне соревнований спортсмены-единоборцы проходят официальную процедуру взвешивания и в зависимости от полученных

результатов выступают в соответствующей весовой категории. При этом часто используются нездоровые методы питания, такие как пропуск приемов пищи или ограничение отдельных продуктов или групп продуктов в рационе. Часто наблюдается чередование переедания и голодания, периодического приема слабительных или диуретических средств [4]. Это может привести за счет снижения необходимых пищевых веществ в рационе к их истощению в организме. Адекватное питание, отвечающее индивидуальным потребностям, позволит поддерживать оптимальную МТ на протяжении всего сезона без применения манипуляций, негативно сказывающихся на здоровье, а также будет способствовать реализации потенциала спортсмена – повышению уровня физических показателей и когнитивных возможностей, напрямую влияющих на общую работоспособность и спортивные результаты. Нормы потребления макронутриентов и калорийность рациона зависят, помимо прочего, от физической активности спортсмена. С учетом данного показателя и типа физической нагрузки (аэробной, анаэробной, смешанной) желательно определить более точное соотношение белков, жиров и углеводов в питании спортсменов-единоборцев.

Цель исследования. Оценка физической активности единоборцев-юниоров и потребления макронутриентов в их рационе.

Материалы и методы. Исследование проходило на базе кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российского Университета Спорта «ГЦОЛИФК», совместно с ГБОУ г. Москвы «Центр Спорта и Образования «САМБО-70»». В опросе приняли участие 317 спортсменов-самбистов. Средний возраст респондентов составил $18,0 \pm 4,8$ года. Средний стаж занятий спортом – $10,0 \pm 3,6$ года. Были использованы следующие методы: поиск литературы, разработка анкеты, опрос и методы математической статистики. Вопросы по проблематике исследования звучали следующим образом: как часто Вы тренируетесь с учетом средней продолжительности тренировки 2 ч; какое количество белка из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки; какое количество жиров из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки; какое количество углеводов из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки.

Результаты исследования. Оценка ответов на вопрос: «Как часто Вы тренируетесь?», показала следующие результаты. Спортсмены имеют высокий уровень физической активности – ежедневные тренировки 1 и более раз в день – у 70,6% самбистов, 21,1% респондентов тренируются 3-4 раза в неделю, 6% – 1-2 раза в неделю, и 2,2% посещают тренировки 1 раз в неделю. Следовательно, большая часть спортсменов имеют повышенные энергозатраты. Для поддержания энергетического баланса они должны питаться в количестве, равном затраченной энергии. Для определения качества рациона питания спортсмены ответили на три вопроса, касающиеся потребления белков, жиров и углеводов. Были получены следующие результаты (рис. 1, 2, 3).

Ответ на вопрос о суточном потреблении белка «До 2,5 грамма на 1 кг» веса тела смог дать 71 респондент, что составило 22% от числа всех участников. Ответ на вопрос о суточном потреблении жиров «До 2,5 грамма на 1 кг» получен от 28% спортсменов (рис. 1 и 2).

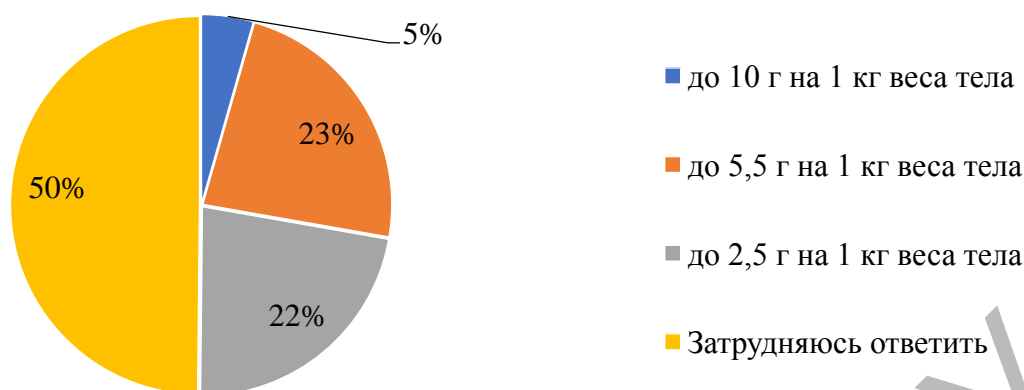


Рисунок 1. – Самооценка удельного потребления белков самбистами-юниорами (г/кг МТ сутки)

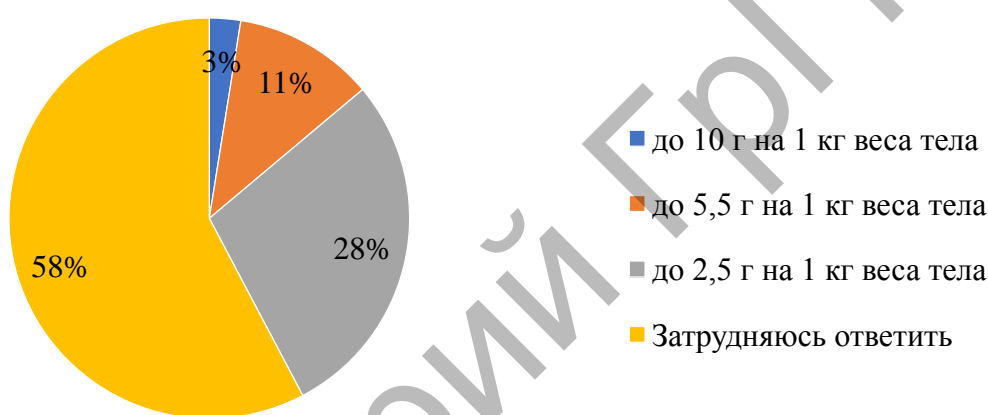


Рисунок 2. – Самооценка удельного потребления жиров самбистами-юниорами (г/кг МТ сутки)

Если данные, полученные по предыдущим вопросам, можно оценить как высокое и крайне высокое потребление, то в отношении углеводов получены крайне низкие показатели, не соответствующие рекомендуемым уровням при высокой физической активности. Ответ, наиболее соответствующий рекомендациям, – «До 10 граммов на 1 кг» – дали лишь 12% респондентов (рис. 3).

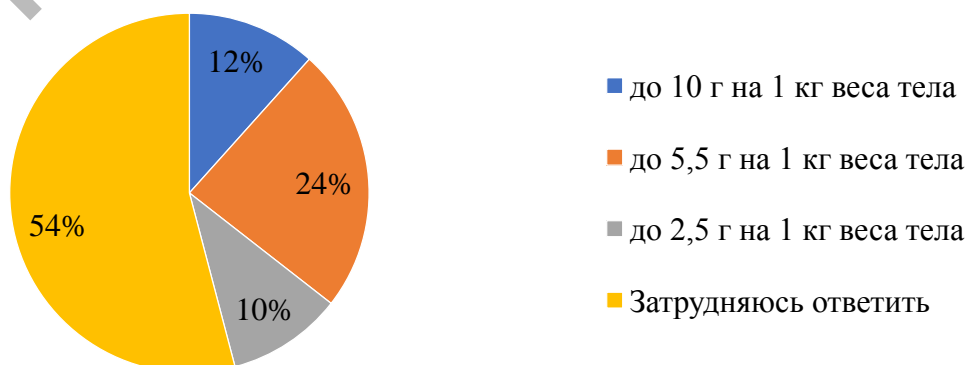


Рисунок 3. – Самооценка удельного потребления углеводов самбистами-юниорами (г/кг МТ сутки)

Наши результаты коррелируют с данными зарубежных и российских авторов [1, 2, 3, 5], которые в свою очередь столкнулись с такой же проблемой – выявлена несбалансированность питания спортсменов.

Выводы. Высокий уровень физической активности имеют 70,6% самбистов-юниоров. Выявлены «пробелы» в навыках, а, следовательно, и в знаниях спортсменов-единоборцев по аспектам оценки качества рациона питания – 50% и более из числа опрошенных не могут указать уровни собственного потребления белков, жиров и углеводов. Рекомендации по потреблению белкового компонента рациона питания соблюдают не менее 22% респондентов, жиров – 28%. Показано низкое удельное потребление углеводов спортсменами – лишь у 12% опрошенных соответствует рекомендуемым пределам. Полученные результаты связаны с отсутствием или малой информативностью учебных программ в аспекте потребления макронутриентов для поддержания оптимальной работоспособности. «Пробелы» в уровне знаний необходимо свести к минимуму, включив в тренировочный процесс спортсменов образовательные мероприятия по основам питания в спорте с участием квалифицированных спортивных диетологов и специалистов-нутрициологов.

Литература:

1. Методические рекомендации «Технология профилактики обмена веществ и разработка рационов питания для спортсменов единоборцев». – М.: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». – 2019. – С. 42.

2. Никитюк, Д. Б. Оценка фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев / Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева, Э. Э. Кешабянц // Спортивная медицина: наука и практика. – 2018. – Т.8– №2. – С. 47-53.

3. Dietary intake in kickboxing fighters Consumo alimentar de lutadores de kickboxing / J. D. R. da Silva Duarte [et al.] //Brazilian Journal of Development. – 2021. – Т. 7. – Vol. 4. – 42409-42424 S.

4. Rapid weight loss and dietary inadequacies among martial arts practitioners from Poland / A. Anyżewska [et al.] //International journal of environmental research and public health. – 2018. – Т. 15. – Vol. 11. – 2476 S.

5. Yerzhankyzy, Y. Y. Comparative evaluation of actual nutrition practices and macroand micronutrients consumption of athletes in a range of Sport types / Y. Y. Yerzhankyzy, S. Z. Bekbolatkyzy, M. Kazys //Science for Education Today. – 2018. – Т. 8. – Vol. 1. – 205-222 S.