

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

А.П. Данилов

Научный руководитель: Е.В. Звягина

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры» Министерство по физической культуре,
спорту и туризму, г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Организация адекватного питания спортсменов – это ключевой компонент тренировочного процесса, оказывающий непосредственное влияние на спортивную работоспособность, восстановление и общее состояние здоровья.

Пловцы в силу специфики тренировочной деятельности (многократные тренировки, высокая доля аэробной нагрузки, водная среда) подвержены ускоренному расходу энергетических ресурсов и нарушению водно-солевого баланса. Поэтому в условиях значительного метаболического стресса, возникающего во время тренировок, особенно важно обеспечить сбалансированный и функциональный подход к питанию. На тренировочном этапе, в отличие от соревновательного, акцент делается на наращивании объёма тренировочной нагрузки, что требует адекватного увеличения калорийности и нутритивной плотности рациона.

Однако на практике зачастую наблюдаются несоответствия между фактическим и рекомендуемым рационом. Отсюда возникает необходимость в системном анализе и разработке конкретных рекомендаций, учитывающих физиологические, биохимические и поведенческие аспекты питания пловцов.

Цель исследования: изучить и обобщить особенности питания пловцов на тренировочном этапе, выявить типичные ошибки и дефициты, а также сформулировать рекомендации по оптимизации рациона с учётом современных научных данных и практических требований к тренировочному процессу.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

1. Анализ научной литературы: изучение отечественных и зарубежных источников по вопросам спортивного питания,

физиологии плавания, рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, Американской академии питания и диетологии, ФИПС и др.

2. Метод расчета энергетических потребностей: определялась суточная потребность в калориях и макронутриентах с использованием формул Харриса-Бенедикта, а также с учётом средней продолжительности тренировок (2,5–4 часа в день).

3. Экспертная оценка рационов: рацион спортсменов анализировался на соответствие нормам, принятым Институтом питания Российской академии наук, и международными стандартами.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования и анализа пищевого поведения пловцов показали следующее:

1. Калорийность и энергетический баланс.

Среднесуточная калорийность рациона пловцов составляла 2800–3000 ккал, тогда как расчётная потребность при среднем весе 68–75 кг и объёме нагрузки 12–18 часов в неделю варьировала от 3200 до 4000 ккал.

Таким образом, у большинства выявлен дефицит в 10–20%, что может приводить как к снижению уровня гликогена в мышцах, так и общей работоспособности.

2. Распределение макронутриентов.

Углеводы: их доля составляла 45–50%, при рекомендованных 55–65% (6–10 г/кг массы тела). Недостаточное потребление углеводов фиксировалось у 60% спортсменов, особенно в первой половине дня.

Белки: потребление составляло 1,1–1,3 г/кг при норме для тренировочного этапа – 1,4–1,7 г/кг. Белковая недостаточность отмечена у 35% респондентов.

Жиры: доля жиров была повышена (35–40% от общей калорийности), особенно за счёт насыщенных жиров и фаст-фуда. Это отмечено у 40% опрошенных.

3. Режим питания.

Типичная структура дня включала 2–3 приёма пищи и перекусы, часто нерегулярные. Пропуски завтраков выявлены

у 25% пловцов, а отсутствие углеводных перекусов после вечерних тренировок – у 70%.

4. Гидратация.

Только 40% пловцов соблюдают оптимальный водный режим (не менее 30 мл/кг/сут). У многих отмечалось недостаточное потребление жидкости во время и после тренировок, особенно в условиях тёплого микроклимата в бассейне.

5. Спортивные добавки.

Приём специализированного спортивного питания (изотоники, белково-углеводные смеси, омега-3, витамин D) осуществляется нерегулярно. Только 20% используют добавки по рекомендации специалиста.

Выводы. Таким образом, питание пловцов является нерациональным, что требует совершенствования профилактической работы с ними.

Литература

1. Панов, В. Е. Основы рационального питания спортсменов / В. Е. Панов. – М. : Советский спорт, 2020. – 256 с.
2. Баженова, Е. В. Спортивное питание: теория и практика / Е. В. Баженова, М. Ф. Киселёва. – СПб.: Лань, 2019. – 288 с.
3. Мухин, В. А. Физиология спорта и физической культуры / В. А. Мухин. – М. : Академия, 2021. – 384 с.
4. Гусев, А. В. Питание в спорте: научные основы и практические рекомендации / А. В. Гусев, И. В. Емельянова. – М. : Спорт, 2018. – 220 с.
5. Киселёв, И. С. Основы спортивной диетологии: учебное пособие / И. С. Киселев. – Екатеринбург : УралГУФК, 2020. – 142 с.
6. Лаптев, В. И. Актуальные вопросы спортивного питания / В. И. Лаптев, И. Ю. Рыжова // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 23–28.
7. Кузнецова, Н. П. Особенности рациона спортсменов циклических видов спорта / Н. П. Кузнецова, А. В. Артемьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 52–56.

8. Синицын, А. В. Гидратация и восстановление в спорте: современные подходы / А. В. Синицын // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 41–44.

9. Институт питания РАН. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации. – М., 2021. – 36 с.

10. Сидорова, Е. В. Рацион питания пловцов в зависимости от этапа подготовки / Е. В. Сидорова // Вопросы современной науки и практики. – 2022. – № 7. – С. 28–30.

УДК: 613.2.038

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ «ФАСТ-ФУДА» В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ЕГО ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ

А.В. Дудко

Научные руководители: С.П. Сивакова, Г.Д. Смирнова
Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Питание является ключевым фактором, определяющим физическое и психологическое благополучие человека.

В условиях снижения распространенности инфекционных заболеваний, проблемы, связанные с питанием, становятся значимыми факторами риска для здоровья.

Проблема «фаст-фуда» – одна из угроз для человечества, однако число его поклонников почему-то не уменьшается, а мировая индустрия «фаст-фуда» растет впечатляющими темпами.

Современные молодые люди не приучены не только к рациональному питанию, но и к режиму потребления пищи. Огромной популярностью пользуются кафе, бистро, пиццерии, рестораны быстрого питания, которые в большом количестве готовы предложить блюда быстрого приготовления на любой вкус.

Быстрое питание, блюдо быстрого питания, продукты питания быстрого приготовления, «фаст-фуд» представляют