

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 417 с.

3. Валеев, Ф. Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни / Ф. Г. Валеев. – Казань: Идел-Пресс, 2017. – 218 с.

УДК 613.2.03:796.322]-057.875

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ: КОМПЛЕКСНЫЙ
ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ РАЦИОНА
В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

¹К.Ю. Краськов

Научные руководители: ³Э.К. Кыргыз, ^{1,2}М.Д. Кудрявцев

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск,

²Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

³Тувинский государственный университет, г. Кызыл,
Российская Федерация

Введение. Современный футбол предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Студенты, совмещающие учебную деятельность с интенсивными тренировками, сталкиваются с необходимостью оптимизации всех аспектов подготовки, среди которых питание занимает ключевое положение. Однако, по данным современных исследований, до 60% студентов-спортсменов не придерживаются рационального режима питания, что негативно сказывается на их работоспособности и восстановлении [2].

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими факторами, включающими рост требований к физической подготовке футболистов, увеличение учебной нагрузки в ВУЗах, недостаточную изученность особенностей питания именно в студенческой группе спортсменов, а также отсутствие унифицированных рекомендаций по питанию для данной категории молодежи.

Цель исследования: разработать научно обоснованные рекомендации по оптимизации питания студентов-футболистов с учётом особенностей их учебной и спортивной деятельности [1].

Материал и методы исследования. В исследовании применялся комплекс методов:

- системный анализ научной литературы (4 источника за 2015-2024 гг.);
- анкетирование 30 студентов-футболистов из 6 институтов Сибирского федерального университета.

Статистическая обработка данных проведена с применением программы SPSS 26.0.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе написания статьи был проведён опрос среди студентов различных институтов и выявлено несколько основных мнений, представленных на рисунке 1.

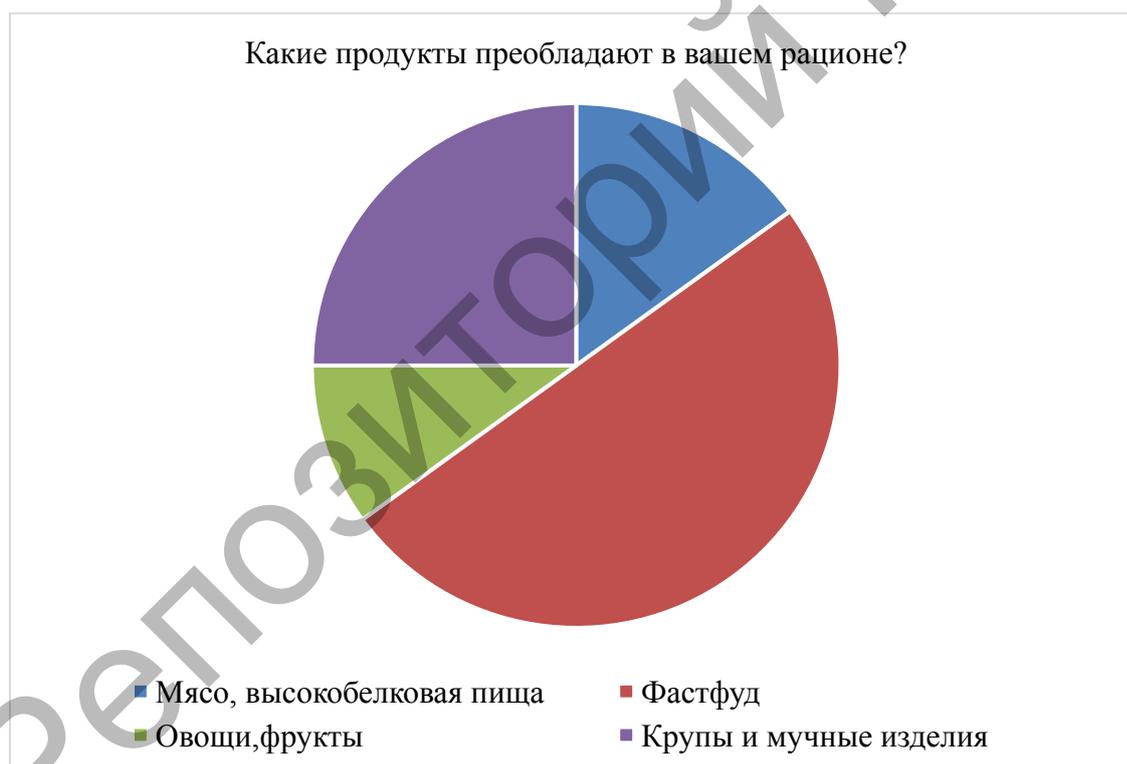


Рисунок 1 – Результаты опроса на тему «Какие продукты преобладают в вашем рационе?»

Как следует из результатов, представленных на рисунке 2, половина (50%) студентов отмечает, что питается не чаще 1–2 раз в день, при этом в качестве основы для рациона выбирает фастфуд. Исходя из полученных данных, мы можем сделать

вывод о том, что это является следствием недостатка времени на приготовление пищи, а также отсутствия сформированного рациона питания.

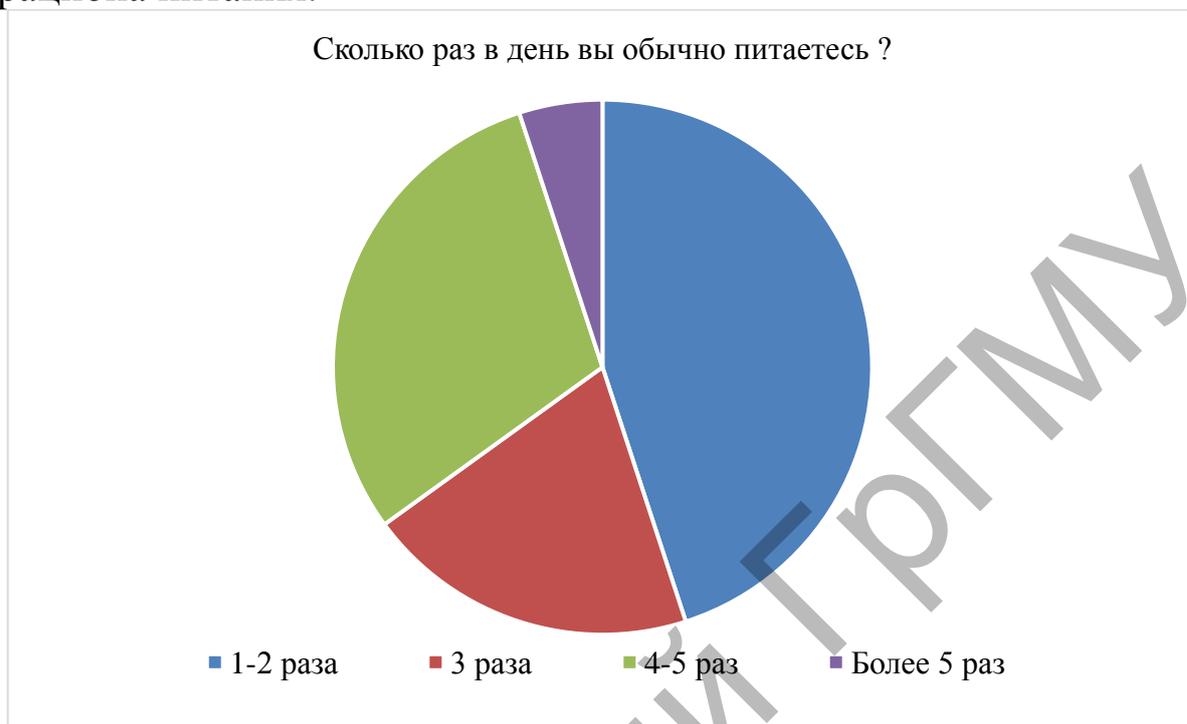


Рисунок 2 – Результаты опроса на тему «Сколько раз в день вы обычно питаетесь?»

Еще одна проблема – недостаток овощей и фруктов в рационе спортсменов (15% ответов). Так, в большинстве случаев студенты питаются не многосоставными блюдами без овощей, фруктов и салатов. Это негативно сказывается на составе микроэлементов в рационе и способствует ухудшению восстановлению спортсменов.

Также в ходе анкетирования был задан вопрос, употребляют ли спортсмены спортивное питание и пищевые добавки в период тренировок. Результаты опроса показали, что только 30% опрошенных используют спортивные добавки в рационе. Развернутый ответ позволил нам установить, что 20% студентов употребляют протеин, а 10% – употребляют добавки для ускорения восстановления, такие как комплекс ВСАА и изотонические напитки [4].

Из результатов проведенного опроса и выявленных проблем можно сделать вывод о том, что все замечания решаемы, а большинству студентов просто не хватает сбалансированного и запланированного рациона питания с учетом их потребностей,

так как все опрошенные отметили, что пользовались бы универсальным спланированным рационом питания со спортивными добавками, если бы была такая возможность.

На основе изучения энергозатрат студентов-футболистов нами были получены следующие результаты:

- в дни лекционных занятий: 2800-3000 ккал;
- в тренировочные дни: 3500-4200 ккал;
- в соревновательные дни: 4200-4800 ккал.

Эти данные существенно превышают показатели студентов, не занимающихся спортом (в среднем, 2200–2500 ккал/сутки).

Рекомендуемые соотношения нутриентов для студентов-футболистов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рекомендуемые соотношения нутриентов для студентов-футболистов

Период	Белки (г/кг)	Углеводы (г/кг)	Жиры (% от ккал)
Учебный день	1,6-1,8	5-6	25-28
Тренировочный день	1,8-2,2	6-8	25-30
Соревновательный день	2-2,4	8-10	20-25
Восстановление	2-2,2	6-7	25-28

На основании анализа полученных данных нами предложена следующая схема рационов питания для рассматриваемой группы спортсменов:

1. Основные приёмы пищи: 4 раза в день.
2. Дополнительные перекусы: 2-3 раза.
3. Интервалы между едой: 2,5-3 часа.
4. Время последнего приёма пищи: за 1,5 часа до сна.

Особое внимание следует уделять завтраку (он должен содержать 20-25% суточной калорийности), питание перед тренировкой (за 2-2,5 часа), а также восстановительному питанию (первые 30–45 минут после нагрузки).

Гидратационный режим также нуждается в коррекции.

Рекомендованы следующие количества по потреблению жидкости: базовая норма – 35-40 мл/кг массы тела, при этом дополнительно во время тренировки – 150-200 мл каждые 15–20 минут, а после тренировки – 500–700 мл в течение 2 часов.

Среди предпочтительных напитков – вода (основной источник), а также изотоники (при нагрузках >60 минут), восстановительные коктейли (после интенсивных тренировок)

Нами предложены рекомендации в меню спортсменов.

Приводим пример суточного рациона для тренировочного дня.

Завтрак (7:30):

- овсяная каша на молоке (200 г) с орехами (30 г);
- омлет из 3 яиц с овощами;
- цельнозерновой хлеб (2 куска);
- сыр (50 г);
- чай с мёдом (1 ч. л.).

Второй завтрак (10:30):

- творог 5% (200 г) с бананом;
- грецкие орехи (20 г);
- йогурт натуральный (150 мл).

Обед (13:30):

- гречневая каша (200 г);
- запечённая куриная грудка (250 г);
- овощной салат (150 г) с оливковым маслом;
- компот из сухофруктов;

Полдник (16:00):

- бутерброд с индейкой и авокадо;
- фрукты (яблоко или груша);
- кефир (200 мл);

Ужин (19:30):

- рыба на пару (200 г);
- бурый рис (150 г);
- тушёные овощи (200 г).

Перед сном (21:30):

- творог 5% (150 г);
- кефир 1% (200 мл).

Рекомендуемые добавки для студентов-футболистов: протеин (20-30 г после тренировки), ВСАА (во время длительных

тренировок), витаминно-минеральные комплексы, омега-3 жирные кислоты, креатин моногидрат (в подготовительный период).

Итак, в статье представлены результаты комплексного исследования особенностей питания студентов-футболистов, обучающихся в высших учебных заведениях. На основании анализа современных научных данных и собственных исследований разработаны практические рекомендации по оптимизации пищевого рациона с учётом энергетических затрат, специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Выводы. Питание студентов-футболистов должно быть дифференцировано в зависимости от вида деятельности (учебная, тренировочная, соревновательная).

Основными принципами являются: адекватная калорийность, сбалансированность нутриентов, оптимальный режим приёмов пищи.

Особое внимание следует уделять гидратации и восстановлению электролитного баланса.

Рациональное использование спортивных добавок может повысить эффективность тренировочного процесса.

Разработаны практические рекомендации по оптимизации пищевого рациона с учётом энергетических затрат, специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Литература

1. Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития; – Режим доступа: URL: <https://bik.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/free/i-543237.pdf>. – Дата доступа: 22.09.25.

2. Иванов, А. А. Современные аспекты спортивного питания : учебное пособие / А. А. Иванов, С. Н. Петров, О. В. Сидорова // М. : Спорт, 2022. – 320 с.

3. Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе; – Режим доступа: URL:<http://sport.isu.ru/opencms/ru/science/imagegallery/.-2023.pdf>. – Дата доступа: 23.09.25.

4. Влияние питания на когнитивные функции; – URL: <https://kamyzakcrb.ru/blog/vlijanie-pitanija-na-kognitivnye-funkcii-svjaz>.