

ИЗУЧЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

С.В. Зернов

Сыктывкарский государственный университет, г. Сыктывкар, Россия
sergei.sernov89@gmail.com

В отечественной диетологии одной из актуальных проблем является изучение рациона питания людей, занимающихся спортом. Рациональным питанием считается сбалансированное пополнение организма питательными веществами, которые были затрачены во время интенсивных тренировок и трудовой деятельности. Правильная организация питания способствует более полной реализации преимуществ тренировочного процесса и индивидуальных качеств спортсмена в достижении максимальных спортивных результатов [2, 3, 5].

Целью данной работы являлось изучение рациона питания юношей 17-21 года, занимающихся тяжелой атлетикой.

Объектом проведенного исследования являлись спортсмены 17–20 лет ($n=10$), занимающиеся тяжелой атлетикой в ГОУ ДОД РК «ДЮСШ № 2» (Республика Коми, г. Сыктывкар). С использованием общепринятых методик [2] на каждом испытуемом были проведены измерения основных антропометрических показателей – длины и массы тела. Испытуемым предлагалось в течение тренировочной недели записывать в дневнике спортсмена сведения о суточных рационе питания и количестве приемов пищи. По приведенным в дневниках спортсменов данным проводили индивидуальный подсчет калорий, содержания белков, жиров и углеводов в суточном потреблении пищи [1, 3]. Рассчитывали соотношения калорий, белков, жиров и углеводов в суточном потреблении пищи у испытуемых относительно массы тела и проводили сравнительный анализ с необходимым, согласно литературным данным [1, 3], содержанием калорий и данных нутриентов.

Полученные в работе данные обрабатывались методом математической статистики. Рассчитывались следующие статические величины: средняя арифметическая величина ($\bar{X}$), ошибка средней арифметической величины (m), среднее квадратичное отклонение (σ). Определение различий между группами осуществлялось с помощью критерия Фишера [4].

Установлено, что у испытуемых в рационе питания относительное количественное содержание белка – 1.4 г/кг, при необходимом поступлении от 1.7 до 2.4 г/кг [1, 3]. Выявлено, что в рационе тяжелоатлетов преобладает повышенное содержание жиров – 1.45 г/кг, при необходимом 1.2 г/кг ($p<0.05$), которые отчасти компенсируют калорийность суточного потребления пищи [1, 7]. Содержание углеводов в суточном рационе спортсменов снижено ($p<0.05$) и составляет 5.73 г/кг при должном поступлении 7 – 10 г/кг [1, 3]. Кратность поступления пищи в организм низкая, варьирует от 3 до 4 приемов пищи в день, что, согласно литературным данным, снижает усваиваемость питательных веществ [1, 3]. Для лучшего усвоения пищи необходимо повышение перекусов в приемах пищи, при которых до тренировки в организм должно поступать большая часть питательных веществ, а после окончания тренировки в течение двух часов необходимо восполнять запасы углеводов, а затем белков и жиров [1, 3, 6, 8].

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что питание юношей, занимающихся тяжелой атлетикой, нерационально. Юношам, занимающимся тяжелой атлетикой необходимо рекомендовать увеличить в рационе питания прием белковой пищи, уменьшить потребление жиров и увеличить прием углеводов. Для лучшего усвоения питательных веществ рекомендуется увеличить кратность приемов пищи.

Литература

1. Борисова, О.О. Питание спортсменов / О.О. Борисова. – М., 2007. – 132 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М., 2002. – 512 с.

3. Калинин, М.И. Рациональное питание спортсменов / М.И. Калинин. – Киев, 1985. – 128 с.
4. Лакин, Г.Ф. Биометрия: учебник для унив. и педагог. Институтов / Г.Ф. Лакин. – М., 1973. – 343 с.
5. Рогозкин, В.А. Питание спортсмена / В.А. Рогозкин. – М., 1989. – 158 с.
6. Blom PCS., Hostmark A.T., Vaage O.t Kardel K.Ft., Maehlum S. Effect of different post exercise sugar diets on the rate of muscle glycogen synthesis // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 1987. - 19. - P. 491 - 496.
7. Kiens B., Helge W.J. Adaptation to a High Fat Diet // Nutrition in Sport / R.M. Maughan (Ed). – Blackwell Science Ltd., 2000. - P. 192 – 202.
8. Lemon, P.W. Effects of exercise on protein requirements / P.W. Lemon // Journal of Sports Science. 1991. – 9. P. 53-70.