

Потороча Е. В.

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ФУТБОЛИСТОВ-УЧАЩИХСЯ
МИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ГОРОДСКОГО УЧИЛИЩА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Научный руководитель ст. преп. Борисевич Я. Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Правильно организованное питание является одним из ведущих факторов, обуславливающих состояние здоровья юных атлетов и способствующих достижению высоких спортивных результатов.

Цель: оценить фактическое питание и состояние здоровья футболистов-учащихся Минского государственного городского училища олимпийского резерва (МГГУОР).

Задачи:

3 Оценить энергетическую ценность и нутриентный состав рациона питания футболистов-учащихся из МГГУОР.

4 Оценить физическое развитие и параметры деятельности сердечно-сосудистой футболистов-учащихся из МГГУОР.

Материал и методы. Объектом исследования являлись 16 учащихся МГГУОР, занимающихся футболом. Фактическое питание оценивали методом анализа семидневных меню-раскладок. Соматометрические, физиометрические и физиологические показатели исследовали по общепринятым методикам.

Результаты и их обсуждение. В МГГУОР питание юных атлетов организовано без учета вида спорта, которым занимается учащиеся. Энергетическая ценность среднесуточного рациона питания (3145 ± 119 ккал) адекватна суточным энерготратам (3330 ± 43 ккал). Содержание в рационе питания белков (2 г/кг массы тела) и углеводов (5,9 г/кг массы тела) удовлетворяет физиологическую потребность юных спортсменов, однако доля жиров в энергетической ценности рациона питания составляет около 35 %, что несколько превышает рекомендуемое значение.

Индекс массы тела (ИМТ) у футболистов составляет $20,9 \pm 0,35$ кг/м², доля жировой массы тела (ДЖМТ) равна – $7,77 \pm 0,51$ %, жизненный индекс – $65,6 \pm 2,1$ мл/кг и силовой индекс – $53,7 \pm 1,7$ % - данные значения соответствуют физиологическим нормам. Средние значения индекса физического состояния ($0,733 \pm 0,034$ ед) и адаптационного потенциала ($1,834 \pm 0,075$ ед) указывают на адаптацию организма юных футболистов к физической нагрузке.

Выводы:

1 Среднесуточный рацион питания удовлетворяет физиологические потребности организма юных спортсменов в энергии, белках и углеводах, а доля жиров в энергетической ценности рациона повышена на 5 %.

2 Физическое развитие учащихся МГГУОР гармоничное, выше среднего. ИМТ и ДЖМТ соответствуют физиологической норме для футболистов.

3 Организм юных спортсменов адаптирован к физическим нагрузкам.