

Ошукревич А. Ю.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАТУСА ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ И БАСКЕТБОЛОМ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Борисевич Я. Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Подростки, занимающиеся в спортивных секциях, особенно подвержены влиянию нерационального питания. Нарушения обеспечения растущего организма энергией и пластическими веществами в условиях интенсивных физических и нервно-психических нагрузок может оказать негативное влияние на здоровье.

Цель: гигиеническая оценка показателей статуса питания юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем и баскетболом.

Материалы и методы. Объект исследования – лица мужского пола в возрасте 12-16 лет ($n=19$), занимающиеся рукопашным боем и баскетболом в течении не менее двух лет. Оценка фактического питания осуществлялась методом 24-часового воспроизведения фактического питания. Антропометрические показатели, показатели деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем определялись по общепринятым методикам. Состав тела исследовали с помощью анализатора TANI TA SC330ST. Показатели нервно-психического статуса оценивались при помощи бланковой методики «САН»: самочувствие, активность, настроение.

Результаты и их обсуждение. Рацион питания юных рукопашников ($n=11$) содержит 91 г белков (норма – 98-113 г), 60 г жиров (норма – 93-107 г) и 273 г углеводов (норма – 378-420 г). Соотношение Б:Ж:У составляет 1:0,7:3. Энергетическая ценность рациона равна $1967\pm 499,5$ ккал (норма – 2800-3000 ккал), что отличается от норм физиологических потребностей. Рацион питания юных баскетболистов ($n=8$) содержит 75 г белков (норма – 84-102 г), 79 г жиров (норма – 80-96 г) и 265 г углеводов (норма – 324-378 г). Соотношение Б:Ж:У равно 1:1:3,5. Энергетическая ценность рациона составляет $2064\pm 263,4$ ккал (норма – 2400-2700 ккал), что также отличается от норм физиологических потребностей.

Индекс массы тела рукопашников равен $19,9\pm 2,9$ кг/м² (норма - 17,61-22,75 кг/м²), баскетболистов - $17,6\pm 1,9$ кг/м² (норма – 16,03-21,0 кг/м²). Содержание жира в организме рукопашников - $11,2\pm 4,1$ %, баскетболистов - $11,0\pm 2,6$ %. Это свидетельствует о сниженной доле жира в организме (норма 14-17%) при нормальной массе тела, что обусловлено воздействием физических нагрузок и величиной энергетической ценности рациона питания.

Индекс физического состояния у рукопашников равен $0,66\pm 0,1$ балла, баскетболистов - $0,65\pm 0,1$ балла, что соответствует физиологическим значениям (средний уровень - 0,526-0,675 баллов). Адаптационный потенциал у рукопашников составляет $1,94\pm 0,4$ балла, баскетболистов - $1,81\pm 0,1$ балла, что также соответствует физиологическому значению (удовлетворительная адаптация до 2,20 баллов). Индекс Руфье у рукопашников равен $8\pm 4,6$ балла, баскетболистов - $9,8\pm 3$ балла, что соответствует физиологическим величинам (до 10 баллов). Кардиореспираторный индекс у рукопашников - $3,3\pm 0,5$ балла, баскетболистов - $3,6\pm 0,5$ балла весьма близок к физиологическим величинам (норма 4-5 баллов). Величины жизненного индекса у рукопашников - $57,6\pm 3,5$ мл/кг и баскетболистов - $52\pm 6,4$ мл/кг практически равны физиологическим значениям (норма – более 60 мл/кг).

Показатель «самочувствие» у юных спортсменов составляет $5,9\pm 0,7$ балла, «активность» – $5,7\pm 0,5$ балла, «настроение» – $6,2\pm 0,5$ балла, что свидетельствует о высоких показателях оценки нервно-психического статуса (физиологические значения 5-7 баллов).

Выводы. Полученные данные статуса питания юных рукопашников и баскетболистов свидетельствуют о достаточно высоких показателях структуры тела, функциональных возможностей и адаптационных резервов организма. Однако имеющиеся погрешности в рационе питания юных спортсменов обуславливают необходимость его индивидуальной коррекции с учетом степени тяжести физических и нервно-психических нагрузок.