

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН СПОРТСМЕНОВ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

(на основании энергетического обмена)

Чуешкова С.С., Борисевич Я.Н. канд. мед. наук, доцент

Белорусский государственный медицинский университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Научно обоснованное питание является одним из главных аспектов медицинского обеспечения подготовки спортсменов. Первым законом рационального питания является закон энергетической адекватности питания, поэтому в первую очередь следует обеспечить соответствие энергетической ценности рациона питания величине суточных энерготрат, которые, в свою очередь, в значительной степени определяются величиной основного обмена, а также образом жизни. По данным Федерального исследовательского центра питания и биотехнологий, 75 % изменчивости величины основного обмена детерминированы величиной тощей массы тела. Поскольку ввиду тяжелых физических нагрузок значение данного показателя в организме спортсменов претерпевает существенные изменения, наиболее правильным будет определение величины основного обмена в расчете на 1 кг тощей массы тела, что обуславливает необходимость индивидуального подхода при формировании рациона питания атлета высокого уровня.

Цель: определить долю жировой и тощей массы тела, удельную величину основного обмена у спортсменов водных видов спорта для индивидуализации рационов их питания.

Материалы и методы. Объектом исследования являются 30 человек: 24 мужчины и 6 женщин, занимающихся водными видами спорта – плаванием и водным поло. Медианные значения и интерквартильный размах (здесь и далее данные приведены в формате - Me (Q₂₅-Q₇₅)) возраста у мужчин из группы наблюдения – 22,0 (20,3-25,5) лет, у женщин – 19,0 (18,3-20,5) лет. Данные о массе

тела, росте, индексе массы тела получены с помощью общепринятых соматометрических методов. Доля жировой массы определялась с использованием электронного цифрового калипера. Величина основного обмена рассчитана по уравнению Katch–McArdle. При анализе полученных данных использованы методы описательной статистики, достоверность различий определялась по критерию Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение. Масса тела мужчин-пловцов составляет 80,50 (74,25-85,00) кг, женщин - 58,00 (49,25-63,00) кг, рост, соответственно – 182,0 (178,8-187,8) см и 165,5 (162,8-170,5) см. Индекс массы тела у мужчин равен – 22,2 (23,9-24,9) кг/м², у женщин - 19,7 (19,3-20,9) кг/м², что соответствует физиологическим нормам (20-25 кг/м²).

Доля жировой массы тела у обследованных спортсменов мужского пола – 7,4 (6,2-9,6) %, у спортсменок - 6,9 (6,4-7,6) %. Величина основного обмена у пловцов-мужчин составила 1916 (1840-2010) ккал/сутки, удельное значение основного обмена – 1,12 (1,10-1,13) ккал/кг тощей массы тела/ч, величины аналогичных показателей у женщин-спортсменок были равны 1552 (1374-1637) ккал/сутки и 1,18 (1,12-1,23) ккал/кг тощей массы тела/ч соответственно. Различие уровней доли жировой массы тела и удельной величины основного обмена в группах наблюдения мужского и женского пола оказались статистически не значимы.

Выводы. Полученные данные о величинах удельного основного обмена на кг тощей массы тела в час у спортсменов водных видов спорта позволяют дать конкретные практические рекомендации при формировании индивидуального рациона питания.