

Лягушевич М. Е.

ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ЖЕНСКОЙ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ ПО ФУТБОЛУ

*Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Павлович Т. П.¹,
канд. мед. наук, доц. Малёваная И. А.²*

*Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Белорусский государственный медицинский университет¹
Республиканский научно-практический центр спорта², г. Минск*

Актуальность. Подготовка спортивного резерва – одна из ведущих задач спортивной медицинской науки. Важным фактором, обеспечивающим эффективность адаптации юных спортсменов к интенсивным физическим и психологическим нагрузкам, повышение общей и специальной работоспособности, оптимизацию постваздушного восстановления, предупреждения риска развития патологических состояний, связанных с занятиями спортом, является питание. Оно должно быть сбалансированным, удовлетворять потребности в энергии, макро- и микронутриентах с учетом возраста, пола, вида спорта, этапа спортивной подготовки и ряда других факторов. Динамично развивающимся видом спорта в настоящее время является женский футбол.

Цель: провести оценку фактического питания и его соответствие энерготратам у спортсменок юношеской женской сборной по футболу в предсоревновательный период (июль-август).

Материалы и методы. Анализ фактического питания проводился методом 24-часового воспроизведения на основании дневников питания, в которые течение 7 дней заносилось время приема пищи, название пищевых продуктов, их вес или объём, программным комплексом «Оптимальное питание» в РНПЦ спорта. Индивидуальные ежедневные энерготраты рассчитывались на основании дневников хронометража физической активности с использованием метаболических эквивалентов, рекомендованных Международным Олимпийским Комитетом (A Youth Compendium of Physical Activities: Activity Codes and Metabolic Intensities). Всего было обследовано 19 спортсменок в возрасте от 17 до 19 лет. Участники исследования и законные представители участников до 18 лет были проинформированы о программе обследования, после чего каждый подписал информированное согласие на добровольное проведение обследования. В соответствии с законом о персональных данных сведения были деперсонифицированы.

Результаты и их обсуждение. Энергетическая ценность рационов составила в среднем $1847,4 \pm 409$ ккал/день, тогда как средние энерготраты составляли $2668 \pm 346,5$ ккал/день, в том числе на тренировки - $742,3 \pm 93,6$ ккал. Потребление белка составило $1,55 \pm 0,4$ г/кг массы тела, жира - $1,3 \pm 0,35$ г/кг, углеводов $3,07 \pm 0,9$ г/кг, что значительно ниже рекомендуемых величин. Доля энергии за счет углеводов была недостаточной – 39,1 %. Как известно, минимум 60% поступающей с пищей энергии в игровых видах спорта должен обеспечиваться углеводами. Однако важность их потребления не всегда правильно оценивается спортсменами, что в долгосрочной перспективе может способствовать развитию синдрома относительного дефицита энергии в спорте, синдрому перетренированности.

Выводы. Таким образом, оценка фактического питания спортсменок, занимающихся женским футболом, выявила его несбалансированность, характеризуясь особенно низким вкладом углеводов в энергетическую ценность рационов. Не сбалансированный по основным пищевым веществам и недостаточный по энергетической ценности рацион питания, не позволяет достигать оптимальной спортивной работоспособности и адекватного восстановления после физических нагрузок. Спортсменкам были даны рекомендации по оптимизации питания.