

Бирич Т. Д.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТБОЛУ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель доц. Колосовская Л. А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. По результатам исследований 2023 года, за время занятий в университете у 26% игроков сборной БГМУ по футболу были зафиксированы различные травмы. Здоровое питание спортсмена является таким же важным, как тренировка. Рациональное питание позволяет спортсмену тренироваться более интенсивно, быстрее восстанавливаться, избегать травм и утомляемости, способствует росту спортивных результатов.

Цель: оценить питание студентов сборной команды БГМУ по футболу.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты (белорусы) в количестве 16 человек. Использовался анкетный метод, в основу которого положено рациональное спортивное питание. Иностранные учащиеся из состава сборной команды опрос не проходили, так как имеют иную культуру питания.

Результаты и их обсуждение. Занятия спортом связаны с повышенными энергозатратами и увеличенной интенсивностью пластического обмена, углеводного (обмен гликогена) и белкового (ресинтез мышечного белка). Рекомендуемая энергетическая ценность суточного рациона футболистов юношей 3900 Ккал. Важную роль в питании спортсмена играет биологическая ценность пищи, такие нутриенты как животный и растительный белок, сложные углеводы, полиненасыщенные жирные кислоты, антиоксиданты и др. В результате опроса только 25% студентов уверены, что получают все необходимое с пищей. Считают, что их рацион разнообразен и полноценен 18,8%. По данным опроса 50% студентов придерживаются здорового образа жизни. Питьевой режим в течение дня соблюдают 91,3%. Примерно около 70 - 75% студентов употребляют в пищу рекомендуемую норму углеводов. Пищу, состоящую из полисахаридов, ежедневно предпочитают 50% респондентов. Ежедневно употребляют сладости (моносахариды) 43,8%. Фрукты едят ежедневно 18,8%, а овощи 25%. Молочные продукты в ежедневном рационе отмечены у 53% футболистов. Доля пищи, составляющая суточную норму белков, наблюдается у 75% игроков, жиров у 50%. Ежедневно едят мясо или рыбу 68,8%. Орехи, семена и другие источники растительных жиров каждый день употребляют 12,5%, редко 43,8%. Спортсмену недопустимо пропускать завтрак. Однако, третья часть опрошенных часто пропускает его. Никогда не считают калории 37,5%, считают редко 31,3% учащихся. Отмечена часть студентов, употребляющая полуфабрикаты, фастфуд, газированные напитки, чипсы и др. нездоровые продукты.

Спортсменам рекомендуют принимать пищу не менее 5 – 6 раз в сутки (каждые 3–4 часа). Основная часть еды должна составлять $\frac{3}{4}$ продуктов суточного рациона. А $\frac{1}{4}$ продуктов - перекусы. Они могут быть перед тренировкой и обязательно после тренировки для восстановления мышечного гликогена, так как в течение 20–45 минут наблюдается «углеводное окно». По данным опроса 50 % игроков сочетают крупные и небольшие приемы пищи в течение дня. Однако, нужный перерыв между приемами соблюдают только 12,5%. Перекусывают перед тренировкой, чтобы получить энергию 12,5%; после тренировки 43,8%. Студенты иногда принимают витамины и пищевые добавки (62,5%). Никогда не используют спортивные добавки 68,8%. Один из футболистов активно употребляет спортивную добавку «Гейнер», еще один игрок иногда использует «Креатин» и витамин Д. Однако, в спортивном питании для футболистов, самыми важными считают карнитин, витамины группы В, магний.

Выводы. Рекомендовать игрокам сборной по футболу самостоятельно скорректировать свой рацион питания, как спортивный. Обратить внимание на сбалансированность нутриентами в сторону увеличения потребления продуктов богатых витаминами группы В (зелень, орехи, растительный и животный белок), жирорастворимыми витаминами (растительные масла, сливочное масло), микроэлементом Mg.