

Носкова Маргарита Петровна

канд. мед. наук, доцент

Титов Михаил Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им. К.Д. Ушинского»
г. Ярославль, Ярославская область

СОДЕРЖАНИЕ МАКРОНУТРИЕНТОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАНКРАТИОНОМ

***Аннотация:** в статье приводятся результаты изучения характера питания спортсменов областной спортивной общественной организации «Федерация панкратиона» г. Ярославля по содержанию белков, жиров, углеводов, калорийности суточного рациона.*

***Ключевые слова:** панкратион, рацион питания, белки, жиры, углеводы, калорийность суточного рациона, распределение приемов пищи.*

При организации тренировочного процесса одним из главных элементов является создание сбалансированного рациона питания для спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей с полным восполнением затрат энергии и соблюдением водного баланса организма. Для того, чтобы дать обоснованные рекомендации по питанию спортсменам, занимающимся панкратионом, необходимо было исследовать фактический рацион спортсменов.

Для проведения исследования были выбраны постоянно тренирующиеся спортсмены, активно выступающие на соревнованиях различного уровня. Данная выборка включала 13 человек в возрасте от 16 до 22 лет, выступающих в различных весовых категориях.

Для исследования рациона питания спортсменов был использован дневник потребления пищи. Респонденты записывали всю потребленную пищу и напитки в дневник, включая оцененный размер порции, в период за 7 дней.

Проанализировав дневники питания спортсменов, занимающихся панкратионом, было рассчитано фактическое содержание белков, жиров и углеводов в рационе питания. Сравнение доли белков в рационах питания спортсменов, занимающихся панкратионом, с нормой для спортсменов смешанных единоборств [1, с. 416], представлено на рисунке 1.

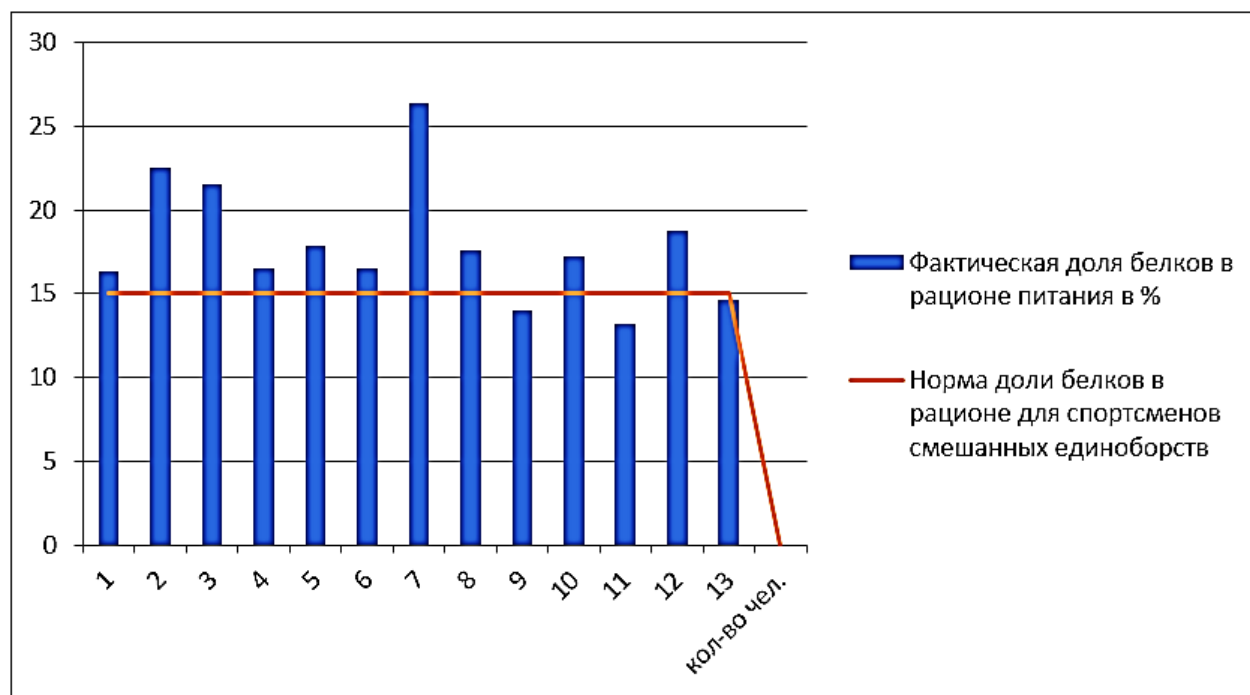


Рис. 1

Сравнение доли белков в рационах питания спортсменов, занимающихся панкратионом, с нормой для спортсменов смешанных единоборств (в %).

Анализируя данные, представленные на диаграмме, мы видим, что лишь у троих из тринадцати наблюдается незначительный недостаток доли белков в общем рационе. На общем фоне сильно выделяются трое спортсменов – у них показатель доли белков в общем рационе превышает отметку в 20%. Это объясняется тем, что двое из них употребляют протеин, а в рационе третьего присутствует много продуктов, содержащих большое количество белка – таких, как яйца и творог.

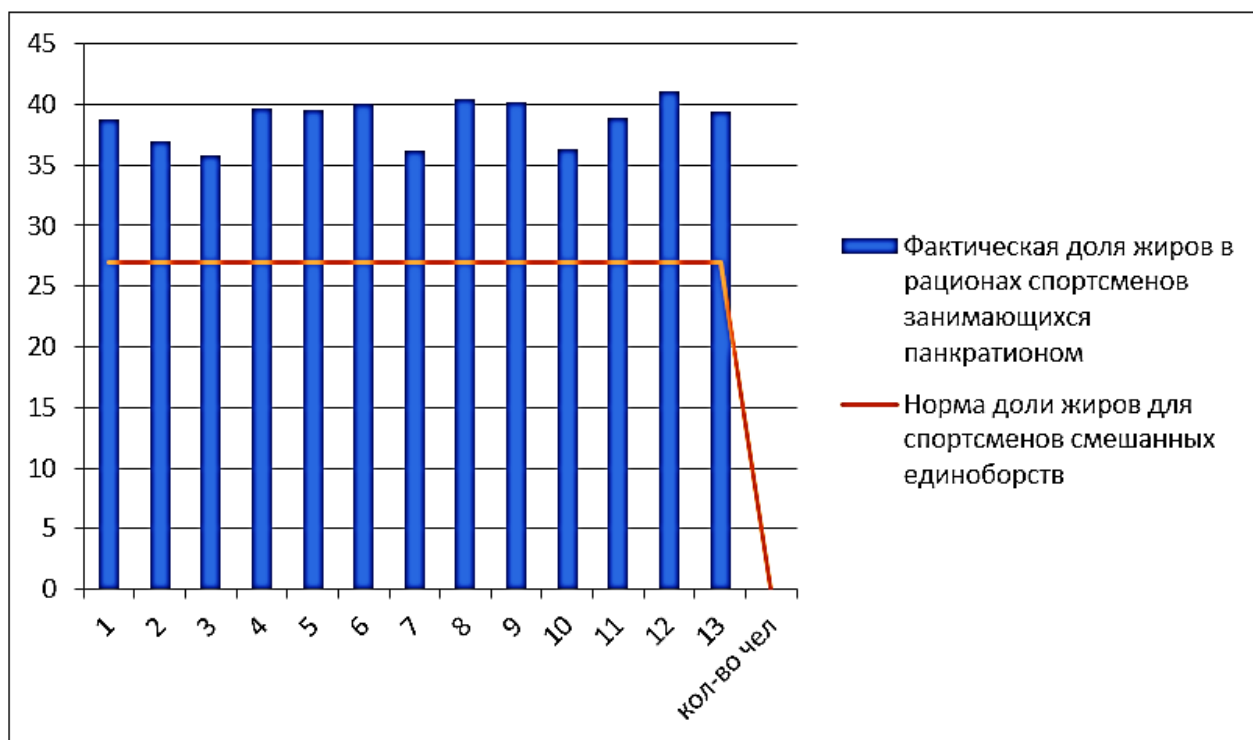


Рис. 2

Сравнение доли жиров в рационах питания спортсменов, занимающихся панкратионом, с нормой для спортсменов смешанных единоборств (в %).

Исходя из данных, представленных на диаграмме, видно существенное отклонение от нормы доли жира в рационе питания [1, с. 416]. В среднем этот показатель составляет 11%, что является негативным фактором воздействия на здоровье спортсменов, занимающихся панкратионом.

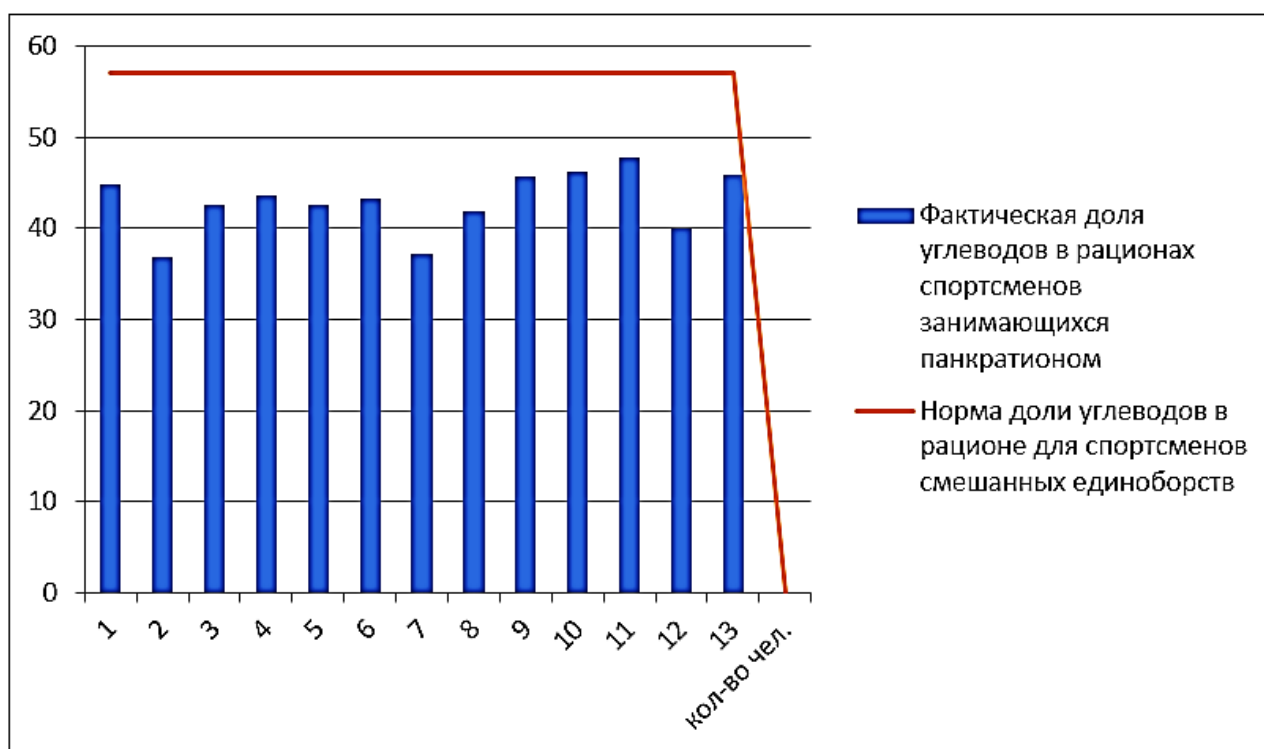


Рис. 3

Сравнение доли углеводов в рационе питания спортсменов, занимающихся панкратионом, с нормой для спортсменов смешанных единоборств (в %).

На диаграмме наглядно отображено, что в рационах спортсменов, занимающихся панкратионом, видна крайне низкая доля содержания углеводов. В среднем показатель недостатка углеводов составляет 15%.

Проанализировав данные, представленные на диаграммах, мы видим нарушения, связанные с энергетической несбалансированностью рациона питания спортсменов, занимающихся панкратионом – недостаточную обеспеченность организма углеводами [1, с. 417] и большого поступления в организм жиров.

Исследовав рационы спортсменов, занимающихся панкратионом, была определена фактическая калорийность рациона каждого из них, и выведен средний показатель за неделю. Для сравнения, был рассчитан показатель необходимой калорийности рациона для каждого спортсмена (рис. 4).

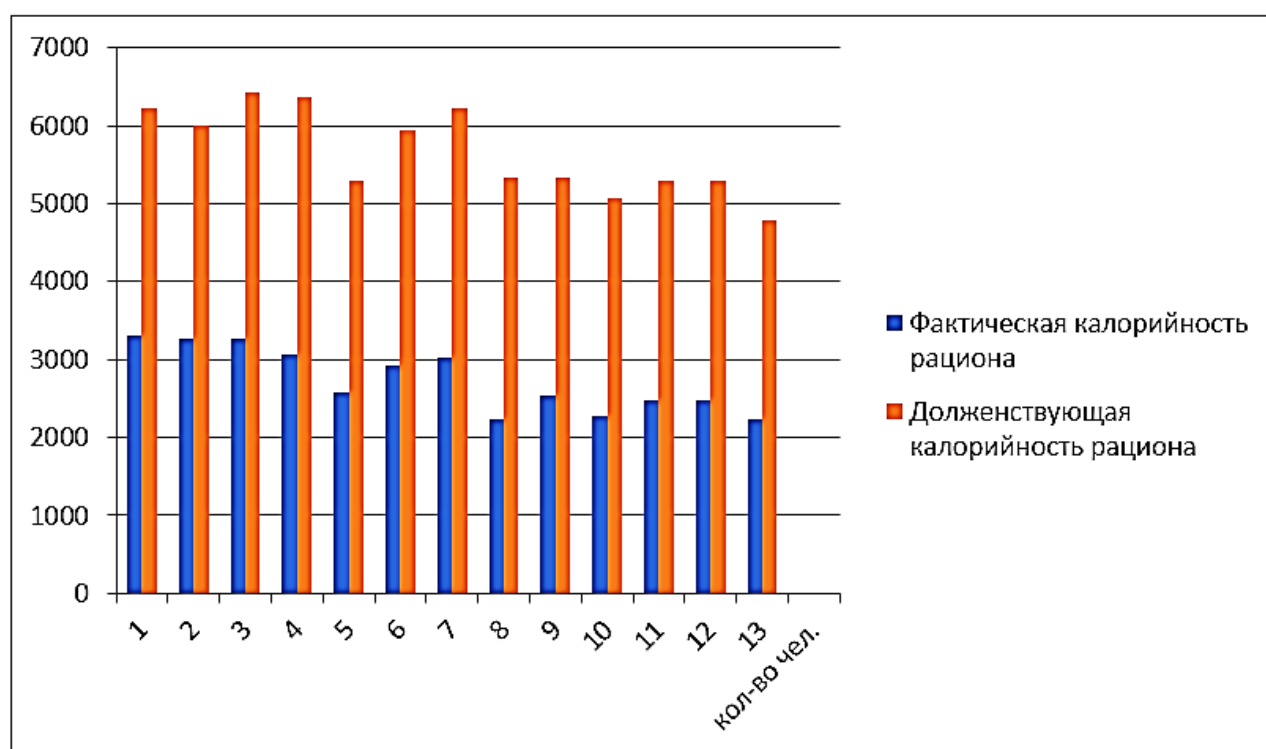


Рис. 4

Сравнение фактической и долженствующей калорийности рациона спортсменов, занимающихся панкратионом, в ккал.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что у всех спортсменов группы имеется острый дефицит калорийности питания.

При оценке рациона питания важным является не только общая калорийность рациона, но и оптимальное распределение калорийности в течение дня. Оптимальный рацион спортсмена при 5-разовом питании выглядит следующим образом: 20% – 25% – завтрак, 15% – второй завтрак, 25% – 30% – обед, 20% – ужин, 15% – закуски и напитки.

Был проанализирован рацион питания спортсменов, занимающихся панкратионом. У всех 100% спортсменов завтрак составил 20%, что соответствует норме. У 46% 2-й завтрак составил 6%, что явно недостаточно. Обед у всех спортсменов соответствует норме – 28%. На ужин приходится 27%, что несколько выше нормы (20%), перекус на ночь – 14%, что соответствует рекомендуемой норме для спортсменов. Таким образом, можно сказать, что спортсменам рекомендуется увеличить 2-й завтрак и уменьшить по калорийности ужин.

Итак, можно отметить, что в рационе питания спортсменов, занимающихся панкратионом, имеется повышение поступления в организм жиров, недостаточное количество углеводов, снижение общей калорийности питания, повышение содержания калорийности питания во время ужина.

Список литературы

1. Розенблюм А. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми [Текст] / А. Розенблюм. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 535 с.