

Никифорова Ольга Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Никифоров Дмитрий Евгеньевич

канд. пед. наук, доцент

Петрова Оксана Алексеевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ АГРАРНОГО ВУЗА

***Аннотация:** в работе доказано, что совершенствование системы спортивного питания студентов-пловцов может быть обеспечена путем выбора продуктов повышенной биологической ценности и витаминных препаратов.*

***Ключевые слова:** студенты-пловцы, спортивное питание, физическая подготовка.*

Плавание относится к циклическим видам спорта, характеризующимися большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Во время заплыва постоянно меняющийся характер физической нагрузки переключает обмен веществ с одного вида (обмен белка при силовой и скоростно-силовой работе) на другой (обмен углеводов и липидов при работе на выносливость), поэтому важным корректирующим фактором является сбалансированное питание, разработанное на основе последних достижений диетологии спорта [1, с. 211].

Кроме того, при организации рационального питания пловцов в период напряженных физических нагрузок в условиях учебно-тренировочного сбора или в сложных условиях соревнований появилась необходимость использовать специализированные продукты повышенной биологической ценности [2, с. 42; 3, с. 200]. Успешное применение таких продуктов предполагает четкое определение стратегии и тактики их использования.

В связи с вышеизложенным оценка эффективности применения спортивного питания и витаминно-минеральных комплексов при подготовке пловцов в условиях аграрного вуза, является актуальной.

Исследование проводилось на базе РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева в спортивном отделении по плаванию в течение 3 месяцев, в период с сентября 2017 по ноябрь (включительно) 2017 г.

В работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, опросные методы (анкетирование, интервьюирование), педагогические методы тестирования, математико-статистические методы обработки полученных данных с использованием компьютерных технологий.

Для получения объективных данных о применении спортивного питания, которое используют квалифицированные студенты-пловцы, был проведен опрос пловцов и тренеров с помощью анкеты.

Всего было обследовано 30 специалистов, из них 8 тренеров по плаванию и 22 квалифицированных студентов-пловцов.

Оценка компонентов спортивного питания спортсменами и тренерами проводилась по шкале в процентах. В результате анкетного опроса спортсменов-пловцов и тренеров по плаванию было установлено, что в тренировочном и соревновательном процессе студентов-пловцов специализированные продукты спортивного питания включают: белково-углеводные комплексы до 51%, компоненты сжигающие жир и наращивающие мышцу – 17%, компоненты способствующие укреплению костей и суставов – 15,5%, энергетики – 9%, компоненты укрепляющие иммунитет – 4%, витаминно-минеральный комплекс – 3,5%.

С целью оценки влияния специальных продуктов питания и витаминно-минеральных комплексов на уровень тренированности студентов-пловцов нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 18 студентов-пловцов 17–22 лет квалификации – 1 разряда, кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Были созданы две группы пловцов: экспериментальная и контрольная. В состав экспериментальной группы вошло 8 спортсменов, контрольной – 10 спортсменов.

Пловцы контрольной группы во время тренировочного и соревновательного процессов питались 4 раза в день и использовали самостоятельно витаминно-минеральные комплексы согласно инструкции на упаковке.

Пловцы экспериментальной группы во время тренировочного и соревновательного процессов питались 4 раза в день и между приемами основной пищи использовали специализированные продукты спортивного питания по разработанной схеме, которая включала белково-углеводные и изотонические напитки, противоанемические вещества (настойка элеутерококка), полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, витаминно-минеральный комплекс, протеиновые и волокносодержащие батончики. Контроль за правильность употребления специализированных продуктов спортивного питания осуществлялся спортсменом, тренером и врачом при прохождении диспансеризации. Калорийность суточного рациона пловцов составляла: завтрак – 25–35%, обед – 35–39%, полдник – 15%, ужин – 25–30%.

Для контроля за уровнем тренированности студентов-пловцов были использованы педагогические тесты: плавание 50 м кролем на груди, плавание 25 м со старта кролем на груди, 6-минутное плавание.

Изучение перечисленных показателей осуществлялось в начале и конце педагогического эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний, полученные
в ходе педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Этапы эксперимента	Плавание 50 м кролем на груди, с	Плавание 25 м со старта, с	6-мин плавание, м
Экспериментальная (n=8)			
До	$31,79 \pm 0,26$	$15,7 \pm 0,15$	$438,6 \pm 10,1$
После	$30,39 \pm 0,15$	$15,1 \pm 0,14$	$512,9 \pm 12,3$
P	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$
Контрольная (n = 10)			

До	$31,64 \pm 0,26$	$14,6 \pm 0,14$	$462,9 \pm 14,0$
После	$30,95 \pm 0,13$	$14,3 \pm 0,12$	$486,4 \pm 10,5$
P	$\geq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

Результат в плавании 50 м кролем на груди стал выше в экспериментальной группе на 1,4 с, в контрольной на 0,69 с.

Результат в плавании 25 м со старта стали выше в экспериментальной группе на 0,6 с, в контрольной на 0,3 с.

В 6-минутном плавании результат стал выше в экспериментальной группе на 74,3 м, в контрольной только на 23,5 м.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что в результате использования специализированных продуктов питания в тренировочном и соревновательном процессе достоверно ($P \leq 0,05$) повысился уровень тренированности студентов-пловцов. Квалифицированные студенты-пловцы экспериментальной группы улучшили спортивный результат в тесте 6-ти минутное плавание на 14,4%, в плавании на 50 м кролем на груди на 4,4%, в плавании 25 м со старта на 3,8%, что является значительным приростом за один мезоцикл.

Список литературы

1. Кулиненко О.С. Медицина спорта высших достижений. – М.: Спорт, 2016. – 320 с.
2. Тутельян В.А. Особенности организации питания спортсменов / В.А. Тутельян, М.П. Могильный // Вопросы питания. – 2015. – Т. 84. – №53. – С. 42.
3. Чешихина В.В. Изучение влияния специальных продуктов питания и витаминно-минеральных комплексов на уровень тренированности пловцов старшего школьного возраста / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – №2. – С. 200–204.