

CHARACTERISTIC OF DISTANT SWIMMING METHODS IN ASPECT OF PRIORITY AIMS OF CONDITIONING TRAINING MIDDLE-AGED MEN

Evgeniy SHLYAPNIKOV

National university of physical education and sport of Ukraine

Annotation. This article is about optimization of conditioning training of middle-aged men with high physical state level. The major trends of forming of the rational distant swimming programs with middle-aged men have been determined.

ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Андрей ШПАКОВ

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Питание является фактором, во многом обуславливающим успешность выступления спортсмена, состояние его здоровья и психофизическую работоспособность. Известно, что имеющие большое значение для функционирования организма навыки и привычки питания формируются в юности [1]. Студенческая молодежь является специфическим контингентом, у которого ряд негативных явлений (стрессы, нерациональное питание, вредные привычки) могут в будущем приводить к негативным последствиям [2]. Не является исключением и молодежь, занимающаяся спортом так называемых массовых спортивных разрядов [4].

Недооценка значения рационального питания, а также отсутствие систематического мониторинга фактического питания различных групп населения обуславливает проведение данного вида научных исследований

Цель работы: на примере репрезентативной группы студенческой молодежи факультета физической культуры изучить пищевые предпочтения и особенности фактического питания студентов-спортсменов в зависимости от уровня их спортивной подготовленности.

Материал и методика исследований. Проведено комплексное обследование двух групп студентов-спортсменов - 314 человек в возрасте 18-22 года. Первую группу (студенты, регулярно занимающиеся спортом, кандидаты в мастера и мастера спорта) составили 86 человек. Во вторую группу (студенты, имеющие 1-2 спортивные разряды) вошли 228 человека. В данной работе приводятся только результаты анкетирования студентов.

Частота употребления, а также привычки питания за последние 6 месяцев оценивались при помощи анкеты Стажиньской [3], позволяющей провести бальную оценку частоты использования наиболее важных групп продуктов питания. В анкете были выделены 15 групп основных продуктов и 41 подгруппа. Определено 7 рангов

ответов для оценки частоты употребления продуктов от “не употребляю” до “употребляю ежедневно”. В дальнейшем определялось среднемесячное употребление определенного продукта и группы продуктов. Определялся также уровень знаний о рациональности и сбалансированности питания и значение отдельных продуктов в рационе питания.

Оценка фактического питания обследованных групп студентов проведена методом 3-х разового 24-часового интервью. Изучено питание в течение трех суток, причем один день обязательно был выходным. Объем питания оценивался в бытовых единицах с индивидуальной верификацией по “Альбому порций продуктов и блюд” (Институт Питания, Варшава). В суточном потреблении продуктов оценивалась энергетическая ценность рациона и содержание основных нутриентов. Для унификации результатов исследования с общепринятыми нормативами содержания нутриентов в продуктах питания использовалась компьютерная программа FOOD-3.1 (2002 г.). Полученные результаты могут служить основой разработки профилактических программ здорового образа жизни молодежной популяции.

Результаты и их обсуждение. Пищевые навыки следует рассматривать как отношение респондентов к своему здоровью, а также как важный элемент формирования образа жизни [3]. К сожалению, нерациональный выбор продуктов питания может негативно сказываться на состоянии здоровья. Только около половины респондентов считали свое питание разнообразным (55,4% спортсменов первой группы и 42,7% спортсменов второй группы). Значительная часть обследованных во второй группе (53,4%) дополнительно не принимали витамины и биологически активные вещества. В первой группе таких студентов было более трети.

В дни обследования не завтракали 6,25% спортсменов первой группы и 9,5% второй. В то же время около 20% респондентов и первой, и второй групп указали, что нередко случается так, что они не успевают позавтракать. Более 3 раз в день питаются около 90% спортсменов обеих групп.

На вопросы, касающиеся частоты приема отдельных продуктов и групп продуктов, респонденты обеих групп отвечали по-разному. Так при оценке использования молока и молочных продуктов в рационе оказалось, что такие продукты 2-3 раза в день употребляют 16,9% студентов первой группы и 30% второй. Вообще не употребляют молоко и молочные продукты 6% обследованных в первой группе и 11% - во второй. Данную ситуацию подтвердили результаты повторного опроса, где устанавливался среднемесячный показатель употребления конкретных продуктов питания.

Частота употребления фруктов и овощей 2-3 раза в день характерна для рационов более половины опрошенных студентов обеих групп. Не установлено различий и в среднемесячном употреблении этих продуктов.

По ответам респондентов первой группы рационы характеризовались достоверным увеличением употребления хлебобулочных изделий, мясных продуктов, сырых овощей и фруктовых соков. Также установлена тенденция к увеличению употребления блюд из гороха, фасоли, кисломолочных продуктов и подсолнечного масла. В целом можно сказать, что по частоте употребления основных групп продуктов питания респондентов первой группы было более рациональным. Следует отметить в первой группе анкетированных некоторое превалирование употребления сухих вин.

Среди причин сложившейся негативной ситуации с состоянием здоровья населения одной из важнейших является недостаточный уровень знаний. Практически

все программы обучения в средней и высшей школе недостаточно освещают вопросы рационального питания. По результатам специальной анкеты проанализирован уровень знаний спортсменов по вопросам значимости некоторых продуктов питания.

Из всех обследованных первой группы только 42% респондентов правильно назвали 3 основных продукта - источника жира из 16 предложенных. Среди спортсменов второй группы этот показатель был на 12% меньше. Около 36% респондентов обеих групп основным источником жира назвали молоко 2,5-3,2% жирности, а не указали маргарин или масло.

Еще более серьезной оказалась ситуация с выбором продуктов - основных источников холестерина. Правильно выбрали 3 продукта, содержащих большое количество холестерина, только 26% респондентов. Уровень знаний по этому вопросу в обеих обследованных группах был одинаково низким.

Термин "клетчатка" был понятен всем анкетированным. Однако выбор 3 продуктов, содержащих клетчатку, оказался трудным для 10,7% респондентов.

Во второй части анкеты, отражающей знания респондентов по вопросу о влиянии питания на развитие и частоту болезней цивилизации, большинство респондентов показали высокий уровень знаний. Вызывает беспокойство факт недостаточного знания продуктов, источников витамина С. Среди предложенных 12 продуктов питания на 4 потенциальных источника витамина С указали 10% респондентов обеих групп, на 3 - 59% респондентов первой группы и только 36% спортсменов второй группы. Следует отметить относительно низкий уровень знаний по этому вопросу у спортсменов 1-2 разрядов. В 15% случаев среди источников витамина С они называли печень.

Фактическое питание в обеих группах характеризовалось колебаниями в потреблении белка, особенно среди юношей второй группы. Содержание белка в рационах питания значительно отставало от рекомендуемых норм для профессиональных спортсменов. По сравнению же с безопасными нормами для лиц, занимающихся рекреационной физической культурой, фактическое питание по содержанию белков соответствовало рекомендуемым в обеих группах. Соотношение животных и растительных белков во всех обследованных группах также следует признать соответствующим безопасным нормам питания. Это подтверждается и оптимальным процентным вкладом энергии от белка в суточном рационе (13-14%).

Отличия в рационах питания касались потребления жиров и углеводов (в первой группе показатель был значительно выше). Считается, что оптимальные нормы потребления жира трудно рассчитать, потому что организм сам может производить жир из других нутриентов, например из углеводов. В мировой практике рекомендуется для таких целей использовать процентный вклад энергии, произведенной в результате усвоения жиров в организме. В норме нежелательно, чтобы данная величина превышала 33-35%. По данным наших исследований процентный вклад жира в энергию рационов в обеих группах значительно превышал рекомендуемые нормативы и составил более 40%.

Потребление углеводов и соответственно процент энергии, полученной от углеводов, почти на 10-15% отстают от рекомендуемых величин для спортсменов. Длительное пребывание в таком состоянии может провоцировать нарушение метаболизма и значительное снижение психофизической работоспособности спортсмена. Особенно это касается видов спортивной деятельности, требующей выносливости. Однако оказалось, что уровень потребления углеводов в видах спорта,

требующих длительной выносливости (марафон, спортивная ходьба, биатлон, лыжные гонки) в обеих группах, был самым низким.

Энергетическая ценность рационов спортсменов первой группы составила 88% от должной величины, среди спортсменов второй группы – 80,2%.

Фактическое питание студентов-спортсменов обследованных групп характеризовалось существенными ошибками в потреблении основных нутриентов. Однако уровень знаний по вопросам питания, пищевые предпочтения и фактическое питание спортсменов-кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта отличались прагматичностью, рациональностью и относительной сбалансированностью.

Указанные негативные особенности питания и низкий уровень знаний во второй группе обследованных могут явиться условием повышенного риска возникновения метаболических нарушений в будущем. Сохранение выработанных в студенческие годы нерациональных навыков питания может явиться фактором, снижающим уровень здоровья и ухудшающим образовательный компонент в пропаганде и формировании здорового образа жизни будущих педагогов.

Литература

1. Лавинский Х.Х., Бацукова Н.Л., Замбржицкий О.Н. Фактическое питание и статус питания подростков // "Национальная политика в области здорового питания в Республике Беларусь": Материалы международной конференции. – Минск, 1997. – С.53-55.
2. Celejowa I. *Żywnienie w treningu i walce sportowej*, Warszawa, 2001.
3. Gronowka-Senger A. *Ocena wyżywienia i żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu* / red. Gawęcki J., Hrynkiewicz L. . – PWN. – Warszawa, 1998. – s. 469.
4. Maughan R.J, Burke L.M. *Żywnienie a zdolność do wysiłku*. – Kraków, 2000. – 120 s.

ALIMENTARY PREFERENCES AND ACTUAL FEED OF STUDENTS-SPORTSMEN

Andrew SHPAKOV

Grodno state university

Annotation. In group of students - sportsmen alimentary preferences and features of an actual feed on a level of sport readiness are investigated. An actual feed of the surveyed groups is characterized by essential mistakes in consumption of the basic alimentary substances. A level of knowledge on questions of a feed, alimentary preferences and an actual feed of high class sportsmen differed by pragmatic, rationality and some equation.

Key words: sport readiness, surveyed groups, essential mistakes, basic alimentary substance.
