



УДК 642.58.:796.071.2

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ПІДЛІТКІВ

П.О. Карпенко, доктор мед. наук, професор, О.В. Бондар

Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ, Україна

Резюме. Проаналізовано особливості харчування при навчальних закладах олімпійського резерву. Досліджено фактичний стан харчування спортсменів-підлітків України та Росії під час тренувального періоду.
Ключові слова: стан харчування, спортсмени-підлітки.

Резюме. Проанализированы особенности питания при учебных заведениях олимпийского резерва. Исследовано фактическое состояние питания спортсменов-подростков Украины и России во время тренировочного периода.
Ключевые слова: состояние питания, спортсмены-подростки.

Summary. The features of nutrition in educational institutions of Olympic reserve. Investigated the actual nutritional status of adolescent athletes Ukraine and Russia in the training period.
Key words: nutritional status, athletes and adolescents.

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів відіграє важливу роль. Високий ступінь фізичного та нервово-психічного навантаження, яке виникає під час тренувань та змагань, супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах. При цьому важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності організму та прискоренні процесів адаптації до напруженої м'язової діяльності належить харчуванню. Велике значення має також вибір режиму харчування та кількості спожитої їжі, раціональної до витрат енергії та потреб організму [1].

Вивчення раціонального харчування спортсменів — актуальна проблема, оскільки правильне її вирішення сприяє підтриманню здоров'я та життєвих функцій організму під час тренувань та змагань [2, 3].

Харчування спортсменів-підлітків сприяє правильному фізичному та розумовому розвитку, зміцненню їхнього здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля та інфекційних захворювань.

Харчування підлітків базується на концепція збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії [2].

Більшість фахівців вважають, що основні принципи харчування спортсменів-підлітків це:

— співвідношення енергетичної цінності раціону та середньодобових енерговитрат, які залежать від віку, статі, характеру та інтенсивності фізичних навантажень [1, 4];

— збалансованість раціону за основними поживними речовинами (білки, жири, вуглеводи), а також за вітамінами, мінеральними та мікроелементами речовинами [5];

— вибір оптимальних норм харчування, який забезпечує різноманітність раціонів (білковий, вуглеводний, білково-вуглеводний) в залежності від конкретних завдань, тривалості, обсягів та інтенсивності фізичних навантажень [3];

— розподілення раціону впродовж дня має чітко узгоджуватися з режимом і характером тренувань і змагань.

З метою вивчення харчування спортсменів-підлітків було розроблено анкету, за допомогою якої вивчався стан та організація харчування даного контингенту. Всього опитано 171 учня, які були поділені за віковими категоріями: до першої належать учні 10-11 років; до другої — 12-13 років; до третьої — 14-15 років та до четвертої — 16-17 років (див. рис. 1).

З даного рисунку видно, що найбільший відсоток учнів становить третя вікова категорія (14-15 років).

Наступним етапом дослідження є визначення, яка кількість учнів займається конкретним видом спорту (див. рис. 2).

Дослідивши організацію харчування підлітків, встановлено, що понад 62 % з них отримують чотириразове харчування різних вікових категорій. Найвищий відсоток посідають учні 3 вікової категорії (див. рис. 3).

У ході аналізу з'ясувалось, понад половину учнів задовольняє харчування та асортимент у меню їдальні Вищого республіканського училища фізичної культури (м. Київ, Україна). Базовим раціоном в училищі є раціон третьої вікової групи.

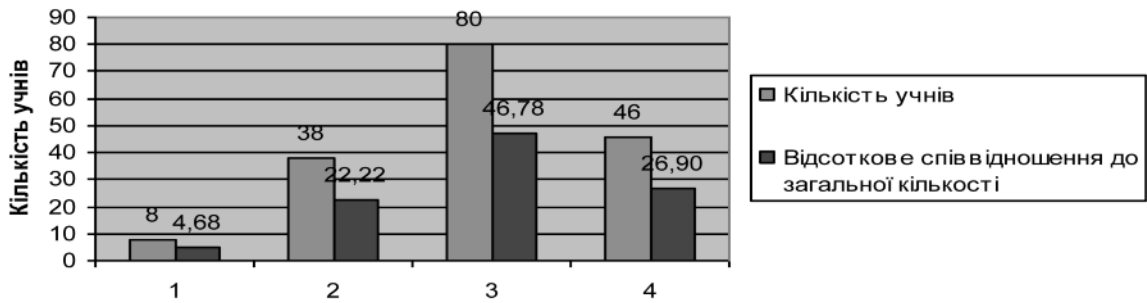


Рис. 1. Вікова категорія учнів

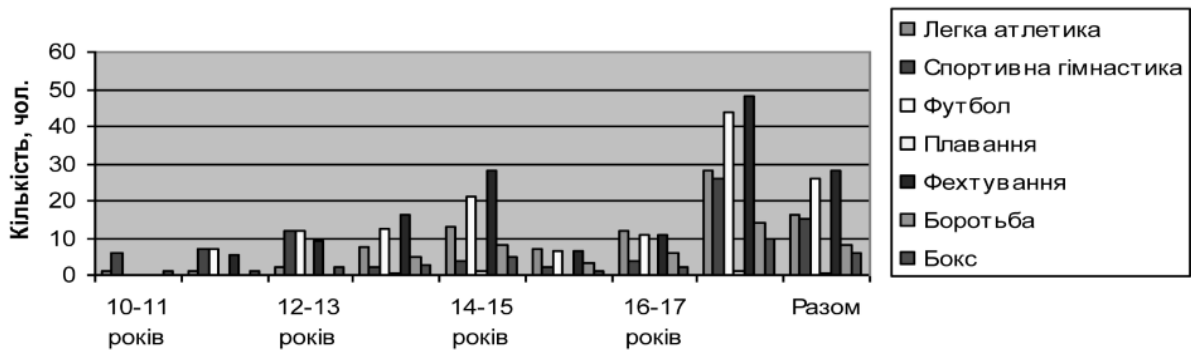


Рис. 2. Заняття видами спорту

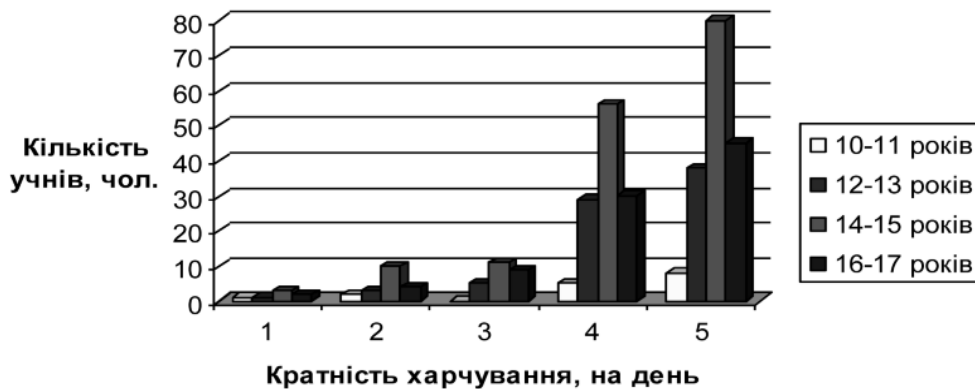


Рис. 3. Режим харчування

Вивчення фактичного харчування спортсменів-підлітків відбувалося в осінньо-зимовий період, на початку змагального періоду тренувального циклу. Вивчався він на основі хімічного складу раціонів харчування, які споживали в їдальні при Вищому республіканському училищі фізичної культури в м. Києві та при Олімпійському училищі №1 м. Москва.

Аналіз рекомендацій за добовою потребою основних поживних речовин підлітків, які мають фізичне і психоемоційне навантаження, свідчить про недотримання одного з принципів раціонального харчування — збалансованості добового раціону не тільки за основними харчовими речовинами, а й за мікронутрієнтами (табл. 1).

Аналізуючи вищенаведене, можна констатувати, що організація харчування в даних закладах задовольняє потреби організму підлітків-спортсменів

різних країн. У ході аналізу встановлено, що норми поживних речовин завищені за всіма показниками від добової потреби. Споживання завищеної кількості призводить до:

- збільшення вмісту білка вище 3 г/кг маси тіла негативно впливає на функціональний стан організму [4, 5];
- підвищений вміст жирів у раціоні призводить до ризику розвитку ряду захворювань, перш за все, серцево-судинних та ожиріння [6, 7];
- підвищений вміст вітамінів не покращує спортивні результати [11];
- великі дози заліза здійснюють токсичну дію на організм [8]

При цьому необхідно пам'ятати, що шкідлива не тільки недостатність окремих незамінних факторів харчування, а й їхнє перенасичення, включаючи амі-

Таблиця 1

Хімічний склад раціонів підлітків

№	Нутрієнти	1 група *			2 група **		
		Раціон	Добова потреба	Відхилення, %	Раціон	Добова потреба	Відхилення, %
1	Білки, г	159	81	196	176	110	160
2	Жири, г	179	90	232	172	88	195,4
3	Вуглеводи, г	556	392	139	476	440	108,1
4	Харчові волокна, г	65	25	250	51,87	30	172,9
5	Кальцій, мг	1847	1200	154	1504	1200	125,3
6	Фосфор, мг	2691	1200	224,3	2532	1200	211
7	Магній, мг	823	350	299,3	823	375	219
8	Залізо, мг	41	14	315,4	37,8	15	252
9	А, мкг	1477	1000	164,1	470	1000	0,47
10	В1, мг	2,8	1,4	2333	2,6	1,8	144,4
11	В2, мг	2,55	1,7	182,1	2,3	1,8	127,7
12	РР, мг	20	20	125	21,6	20	108
13	С, мг	91	80	130	84,47	100	0,84

* — спортсмени-підлітки Олімпійського училища №1 (Росія);

** — спортсмени-підлітки Вищого республіканського училища фізичної культури (Україна).

ноокислоти, вітаміни та інші харчові речовини [9, 12].

У зв'язку з цим необхідно вирішити такі питання:

- дотримання відповідної документації згідно з нормами споживання поживних речовин різними віковими категоріями та видом спорту;
- впровадження в раціони новітніх функціональних продуктів для харчування спортсменів різного напрямку;
- покращити якість страв;

— дотримання персоналом санітарно-гігієнічних норм.

Представлені дані вказують на важливість ролі аліментарного чинника щодо адаптаційних можливостей спортсменів, поліпшення їхньої працездатності, покращення високих спортивних результатів, збереження здоров'я, а також підтверджують важливу роль основних і есенційних харчових речовин у харчуванні спортсменів-підлітків [10].

ЛІТЕРАТУРА

1. Мостовая Л.А. Питание юных спортсменов / Л.А. Мостовая, И.А. Сливинская, П.М. Карповец, Е.В. Гончарук. // Библиотека практического врача. –К.: Здоровье, 1989.
2. Тутельян В.А. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы / В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.Л. Поздняков. // Вопр. питания. –2010. –Т. 79, №3. –С. 78–82.
3. Смоляр В.И. Рациональное питание / В.И. Смоляр. — К.: Наукова думка, 1991. –367 с.
4. Гольберг Н.Д., Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, А.А. Топанова. –М.: Фізкультура и спорт, 2007. –237 с.
5. Борисова О.О. Питание спортсменов / О.О. Борисова –М.: Советский спорт, 2007. –131 с.
6. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. –СПб.:ГИОРД, 200. –234 с.
7. Бойко Е.А. Питание и диета для спортсменов / Е.А. Бойко. –М.: Вече, 2006. –170 с.
8. Волгарев М.Н. Теоретические предпосылки к разработке индивидуального питания спортсменов // М.Н. Волгарев, А.К. Батулин, М.М. Гаппаров.// Вопр. питания. –1996. –№ 2. –С. 3–6.
9. Комплексная оценка пищевого статуса юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, А.А. Топанова, Р.Р. Дондуковская [и др.] // Материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. «Дети России образованны и здоровы». –М., 2010. –С. 48–52.
10. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. –М.: МЕДпресс-информ, 2005. –392 с.
11. Glycemic index of foods for sportsman: a physiological basis for carbohydrate exchange //D.J.A. Jenkins, T.M.S. Wolewer, R.H. Taylor [et al.] // Am.J.Clin. Nutr –1981 –Vol. 34. –P. 362–366.
12. Truswell A.S. Undernutrition, infection and immune function / A.S. Truswell // Eur.J. Clin. Nutr. –1992. –Vol. 62. –P. 120–185.
13. Gabel K.A. The Female Athletes / K.A. Gabel // Ibid. –1997. –Vol. 45. –P. 417–428

Надійшла до редакції 8.11.2013