

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

¹Н.Н. Ничипорко, ²Е.Б. Величко

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²УО «Белорусский государственный университет»

Правильное питание является одним из условий достижения высоких спортивных результатов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Связано это с тем, что питание можно рассматривать как фактор, способствующий удовлетворению потребности спортсмена в энергии, обеспечению процессов роста и развития, а также и адаптации к систематическим физическим нагрузкам. При этом питание должно быть индивидуально подобрано, поскольку несбалансированное питание может оказать отрицательное влияние на спортивные достижения и состояние здоровья занимающихся.

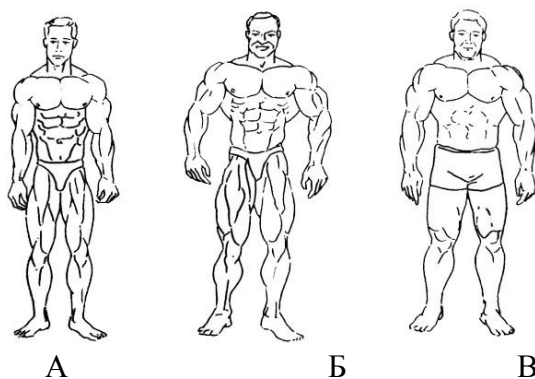
Рацион питания спортсменов будет зависеть от многих факторов, где существенное место будет занимать тип телосложения спортсмена. Тип телосложения человека можно оценить с помощью соматоскопических методов, которые позволяют оценить общую характеристику телосложения по морфологическим признакам обследуемого.

Для разработки рекомендаций по питанию для юношей при занятиях спортом проводился педагогический эксперимент в условиях учебно-тренировочного процесса на базе УО МГПУ им. И.П. Шамякина. В нем приняли участие 22 человека, которые были разделены на группы. При распределении спортсменов учитывался тип телосложения спортсмена.

Для оценки эффективности применяемой нами методики проводились соматоскопическое исследование, которое включало в себя определение типа телосложения спортсмена. Тип соматической конституции определяли по классификации М.В. Черноруцкого (рисунок) с помощью индекса Пинье. Морфотипы включают астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения. Индекс Пинье (показатель крепости телосложения) отражает связь между окружностью грудной клетки в фазе выдоха (ОГК, см), ростом стоя (Р, см) и массой тела (М, кг): $ИП = Р - (М + ОГК)$.

Так, если $ИП > 30$, то человек – астеник (астенический тип, худощавое телосложение); если $30 > ИП > 10$ – нормостеник, (атлетический тип, нормальное телосложение); если $ИП < 10$ – гиперстеник (пикнический тип, тучное телосложение).

При определении конституционального типа также обращалось внимание на развитие и соотношение таких признаков, как форма спины, грудной клетки, живота, ног, степень развития костной, мышечной и жировой тканей (рисунок).



А – астеник; Б – нормостеник; В – гиперстеник
Рисунок - Типы телосложения

Эти три типа конституции характеризуются не только особенностями внешних морфологических признаков, но и функциональных свойств. Для астеников, в отличие от гиперстеников, характерно преобладание продольных размеров над поперечными, конечностей над туловищем, грудной клетки над животом. Сердце и паренхиматозные органы у них относительно малых размеров, легкие удлинены, кишечник короткий, брыжейка длинная, диафрагма расположена низко. Отмечены различия и физиологических показателей: понижено артериальное давление, ускорено капиллярное кровообращение, увеличена жизненная емкость легких, уменьшены секреция и моторика желудка, всасывательная способность кишечника, уменьшены гемоглобин крови, число эритроцитов. Отмечаются гипофункция надпочечников и половых желез и гиперфункция щитовидной железы и гипофиза. Основной обмен повышен, обмен белков, жиров и углеводов ускорен, преобладают процессы диссимиляции; снижено содержание в крови холестерина, мочевой кислоты, сахара, нейтрального жира [2].

Далее участникам эксперимента, согласно делению на группы, была предложена программа питания, разработанная согласно типу телосложения, которая включала следующие элементы:

- соматоскопическое исследование – определение типа телосложения;
- сбор данных о фактическом питании спортсменов (анкетно-опросный метод);
- определение индивидуального режима питания спортсменов;
- разработка программы питания (рисунок 2);
- ведение пищевого дневника;
- оценка (при необходимости коррекция) выбранной системы питания по истечении 3–6 месяцев.

Таким образом, исходя из сказанного выше, можно выделить следующие рекомендации по питанию юношей при занятиях спортом:

- определение типа сложения при помощи соматоскопии;
- консультация с тренером по составлению программы питания;
- сбалансированная диета с качественным потреблением углеводов, протеинов, витаминов и здоровых жиров;
- оптимальный набор пищевых добавок;
- соблюдение 5–6 разового приема пищи;
- ежедневное употребление свежих фруктов и овощей;
- ограничение сладостей и кондитерских изделий;
- употребление оптимального объема воды в сутки;
- умение прислушаться к своему телу.

АСТЕНИК

Цель – увеличение массы.

Принимать пищу надо 5–6 раз в день небольшими или средними порциями, но допустимы и более редкие приемы (не менее 3-х).

Углеводы – 50–60 %, (рис, овсянка, фасоль, чечевица, макароны из твердых сортов пшеницы, различные овощи, в том числе и картофель).

Белки – 20–30 % из расчета 3 г на 1 кг собственного веса (нежирные сорта мяса, куриная грудка, индейка, рыба).

Жиры – 20–30 %.

Добавки (поливитамины, углеводные энергетические коктейли).

НОРМОСТЕНИК

Цель – поддержание оптимального веса.

Принимать пищу надо 5–6 раз в день небольшими или средними порциями, но допустимы и более редкие приемы (не менее 3-х).

Углеводы – 40–50%, (рис, овсянка, фасоль, чечевица, макароны из твердых сортов пшеницы, различные овощи, в том числе и картофель).

сократить потребление простых углеводов (сахар, конфеты, булки, варенье).

Белки – 30–40 % (мясо, яйца, рыба, бобовые, белковые смеси).

Жиры – 10–20 %.

Добавки (поливитамины, белково-углеводные коктейли).

ГИПЕРСТЕНИК

Цель – избавиться от жировых отложений.

Принимать пищу надо 5-6 раз в день малыми порциями.

сократить потребление простых углеводов (сахар, конфеты, булки, варенье)

Углеводы– 30–40 %, во второй половине дня нужно исключить потребление всех углеводов.

Белки – 40–50 % (куриное мясо без кожи, индейка, рыба, нежирное мясо, протеиновые напитки).

Жиры – 10 %.

Кефир, йогурты, молоко, творог с содержанием жира не более 1 %.

Рисунок 2. – Правила составления программы питания по типу телосложения

Литература

1. Харитонов, В.М. Антропология / В.М. Харитонов, А.П. Ожигова, Е.З. Година, М.: ВЛАДОС, 2003. - 271 с.
2. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. – СПб: Гиорд, 2002. – 98 с.
3. Колосова, Е.Г. Основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта. / Е.Г. Колосова, Л.Л. Богомолов; Мин-во образования и науки РФ, Федерал. агентство по образованию, Оренб. гос. пед. ун-т. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. – 72 с.
4. Спортивная энциклопедия // [Электронный ресурс]. – 2018.