СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ X ПЕТЕРБУРГСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО ФОРУМА ЗДОРОВЬЯ

25–27 октября 2022 года, Санкт-Петербург

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Баирова С.В., Прасс П.С.

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, 194100, г. Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2

E-mail: svbairova@mail.ru

Ключевые слова: питание; спорт; дети.

Актуальность. Целью федерального проекта «Спорт — норма жизни», рассчитанного на 2019–2024 гг., является пропаганда здорового образа жизни и питания, улучшение условий для занятий физической культурой, в первую очередь для детского населения. По данным Минспорта в России систематически (25 часов в неделю) занимаются спортом 85% детей. Из них 41% детей в возрасте от 6 до 15 лет занимаются в специализированных спортивных учреждениях, 44% — в различных спортивных учреждениях, то есть наблюдение за ними осуществляют участковые педиатры. Регулярные занятия спортом значительно улучшают состояние здоровья детского населения, способствуют полноценному физическому и интеллектуальному развитию, прививают культуру здорового образа жизни. Однако повышенные физические и психологические нагрузки на фоне активного роста ребенка могут приводить к неблагоприятным последствиям для здоровья юного спортсмена. В период пандемии наблюдение за детьми, активно занимающимися спортом, приобрело особое значение.

Необходима тщательная оценка состояния здоровья и возможность восстановления полного объема тренировок после перенесенного заболевания, т.е. постоянное медицинское наблюдение с проведением периодических медицинских осмотров и подбором индивидуальных рекомендаций, в первую очередь по рациональному питанию.

Цель работы. Оценить рацион питания детей, занимающихся в спортивных школах. Сравнить с рекомендациями, принятыми в РФ для детей-спортсменов.

Материалы и методы. В сентябре-ноябре 2021 г. было проведено анкетирование 135 спортсменов в возрасте от 9 до 17 лет, занимающихся в спортивных школах г. Санкт Петербурга. Анкета содержала 40 вопросов. Проводилось также анкетирование тренерского состава (10 чел.), по вопросам знания нормативов питания юных спортсменов.

Результаты. Среди видов спорта преобладали силовые — 49% опрошенных, игровые составили 32% и циклические — 19%.

При оценке режима питания были выявлены значимые нарушения, лишь 23% спортсмена питались 4–5 раз в день. Остальные получали пищу лишь 2–3 раза в день. Выявлено, что 47% опрошенных 1 раз в неделю, а 14% — 3–4 раза в неделю тренируются натощак.

В рационе питания юных спортсменов отмечалось значительное снижение потребления мясных и рыбных продуктов. Всего 54% опрошенных употребляют мясо ежедневно (из них 27% — курицу, 19% — индейку, 22% — говядину), а 75% употребляют рыбу 1 раз в неделю и реже, у 11% спортсменов рыба не входит в их рацион. В то же время в рационе спортсменов в достаточном количестве присутствуют овощи и фрукты, молочные продукты и крупы.

Питьевой режим соблюдается у основной массы опрошенных.

Продукты фастфуда, сладкие газированные напитки, сладости употребляются юными спортсменами редко. Однако 48% детей употребляют кофеинсодержащие напитки ежедневно. Всего 26% спортсменов употребляют витаминно-минеральные комплексы, 11% — биологически активные добавки (коллаген, лецитин) и лекарственные препараты (элькар).

Среди продуктов спортивного питания на первом месте стоит использование протеиновых батончиков (19% детей), протеиновых коктейлей (17%), спортивных напитков (изолятов) — 7% спортсменов.

При опросе тренерского состава все отметили нехватку знаний по питанию спортсменов, особенно по использованию спортивного питания и витамино-минеральных добавок.

Выводы. Проведенное исследование показывает, что юные спортсмены имеют несбалансированное питание.

Грамотно составленный индивидуальный рацион спортсмена позволит улучшить спортивную работоспособность, процессы восстановления, адаптации к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания COVID-19 и достичь высоких результатов в спорте при сохранении здоровья юного спортсмена.

Необходимо широкое внедрение информации об основах рационального питания юных спортсменов как среди родителей и тренерского состава, так и врачей педиатров.