

Заключение. Обобщая изложенное, можно сделать вывод, что становление юных спортсменов-биатлонистов 15–16-летнего возраста проходит через выполнение большого объема средств общефизической и специальной подготовки, постепенного повышения интенсивности нагрузок при рациональном соотношении гоночной, комплексной и стрелковой подготовки и систематическом врачебном контроле над состоянием их здоровья.

Список литературы

1. Булкин, В.А. Построение и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / В.А. Булкин. – М. : ФиС, 1998. – С.55–70.
2. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровья / Л.М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 335с.
3. Шестаков, М.П. Система подготовки спортивного резерва / М.П. Шестаков. – М. : ФиС, 1993. –319с.

СОСТОЯНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Р.И. Фидельская, О.Н. Малах
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Питание относится к важнейшим факторам окружающей среды, которые с момента рождения и до самых последних мгновений жизни воздействуют на организм человека. Пищевые вещества всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и продолжительность жизни человека [1]. Важность данной проблемы обусловлена тем, что студенты, обучающиеся в учебных заведениях, готовящих специалистов по физическому воспитанию, подвергаются, помимо умственных и психо-эмоциональных нагрузок, еще и значительным физическим нагрузкам в процессе учебных, тренировочных занятий и соревнований [2].

Целью наших исследований явилось изучение состояния питания студентов по качественному составу и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов, перечня и количества продуктов, входящих в суточный рацион (меню-раскладка).

Материал и методы. В исследовании приняли участие 58 студентов-спортсменов третьего курса факультета физической культуры и спорта. Проводилось изучение содержания основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальция, фосфора, железа), витаминов (ретинола, тиамина, аскорбиновой кислоты) и энергетической ценности суточного рациона. Студенты были разделены на две группы: в первую группу вошли 36 студентов-спортсменов высокого класса (первый разряд, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта); во вторую группу – 22 студента-спортсмена не выше второго спортивного разряда.

Результаты и их обсуждение. У студентов первой группы питание было в основном сбалансировано по соотношению белка, жира, углеводов, но в абсолютном количестве несколько не хватало белка (в среднем 1,95 г/кг против 2,1-2,5 г/кг), что составило 84,7% от должных величин. Содержание жира в рационе незначительно превысило норму (на 5,5%). Количество углеводов в рационе у студентов, занимающихся видами спорта, связанных с развитием выносливости (би-

атлон, лыжные гонки, триатлон и др.) соответствует нормам и составило в среднем 9,6-10,2 г/кг. При пище, богатой углеводами, организм работает более экономно и меньше утомляется.

У студентов второй группы питание не сбалансировано, значительная нехватка белка (1,3-1,5 г/кг, что составило 66,6% от нормы). Для спортсменов нормы белка повышаются для того, чтобы обеспечить развитие мускулатуры, поддержать ее в хорошей работоспособности и компенсировать распад белков в мышцах, увеличивающийся во время тренировок.

Заключение. Таким образом, у студентов-спортсменов высокого класса (первая группа) питание более сбалансировано, чем у второй группы студентов. Вместе с тем, в рационе студентов отмечается нехватка полноценного белка.

Список литературы

1. Национальная политика здорового питания в Республике Беларусь. – Мн, 2001. – 310 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М: Владос, 2003. – 512 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Ю.Н. Халанский
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

На протяжении всего периода существования спорта как самостоятельного общественного явления, достижения в нём рассматривались как результат совершенствования системы управления тренировочным процессом, имеющей в своей основе определенные закономерности. Эти закономерности определены факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и рациональную структуру подготовленности, индивидуальными особенностями спортсмена, особенностями его адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, этапам многолетней подготовки [1, 2].

Не смотря на то, что вопросам диагностики двигательных способностей в настоящее время уделяется большое внимание, ее актуальность не только не снижается, но возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика диагностики способностей в спорте пока не может быть оценена, как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям [3, 4]. Недостатки существующей практики спортивного отбора подтверждают данные статистики, только 1 из 160 выпускников учебно-тренировочных групп попадает в группы спортивного совершенствования, во многих видах спорта не более 25% чемпионов и рекордсменов среди юношей сохраняют свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов. Показано, что гарантированное нахождение 5 особенно одаренных возможно только среди 10 тысяч юных спортсменов (0,05%) [5].

В теории и методике спортивной тренировки остаются малоизученными проблемы дифференциации средств и методов подготовки в зависимости от проявления индивидуальных особенностей спортсмена на различных этапах их многолетней спортивной деятельности.

Цель исследования заключается в теоретико-методологическом обосновании комплексного подхода к дифференциальной диагностике морфофункциональных