

Олар өздерінің сүйікті пәндерін таңдай отырып, өздерінің бір бағыттағы қызығушылықтарын аңғартады.

Сонымен, оқу-жаттығу процесін ұйымдастыған кезде, төменгі сынып жасындағы балалардың қызығушылығын арттыратын педагогикалық іс-шаралар жүргізуді жақсылап жолға қою керек және ол үшін арнайы курс ұйымдастырған дұрыс. Ол курстарда футбол ойынының басқа спорт түрлерінен артықшылығы, қол жеткізген жетістіктер мен болашақта іске асырылуы керек жоспарлар қарастырылуы керек. Сонымен қатар, балалардың дербес ерекшеліктері: жақсы дамыған дене сапалары мен артта қалушы сапаларды дамытуға арналған үй тапсырмалары берілуі керек.

Әдебиеттер:

- 1.Тлеуғазиев Ю. Адамбеков А. Дене тәрбиесі. Атамұра, 2003ж.
- 2.Железняк Ю.Д., Бондаренко С.В. Развитие статической выносливости как фактор улучшения адаптационности детей 6-7 лет к учебному труду //Теория и практика физической культуры. – М., 1990. – № 10. – С. 32-34.
- 3.Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации //Теория и практика физической культуры. – М, 1980. – № 1. – С. 31-33.
- 4.Самигуллин Г.Х. Физическое развитие и физическая работоспособность школьников мужского пола 7-17 лет //Проблемы физиологии двигательного аппарата /Казанский университет, 1992. – С. 138-146.
- 5.Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1980. –17 с.
- 6.Джанузакв К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
- 7.Иманалиев Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1993. – 24 с.

Муканова Б.М., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. НВП-31, студентка
(*Научный руководитель - к.м.н, доцент Дуанбекова Г.Б.*)

ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ ПОТРЕБЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТАМИ – СПОРТСМЕНАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФК И С КАРГУ ИМ. Е.А. БУКЕТОВА

Занятие физическими упражнениями, вызывает в организме заметное напряжение со стороны различных функциональных систем. Это обстоятельство приводит к физическому перенапряжению и нарушению нормального функционирования организма.

Во время напряженных физических нагрузок, если не соблюдается специальный медико-биологический восстановительный режим, организм быстро входит в стрессовое состояние, происходит срыв адаптации с тяжелыми последствиями, снижается спортивная работоспособность. [1, 3, 5] В этой связи не вызывает сомнения тот факт, что организму для восстановления требуется помощь в дифференцированном управлении физиологическими процессами. Одним из решений данной задачи служит правильный сбалансированный пищевой рацион, отвечающий потребностям организма при физических нагрузках и обеспечивающий восстановительные процессы. И эволюционным подходом в вопросе питания стала разработка концепции «функциональное питание» - биологически активные добавки к пище (БАД). [2, 5]

Учитывая, что у спортсменов из-за значительного усиления обмена веществ во время интенсивных физических нагрузок потребность в витаминах и микроэлементах увеличена, концепция применения функционального питания основана на принципах химической и энергетической адекватности, витаминной, минеральной сбалансированности потребностям организма. [3, 5, 6, 7]

В этой связи основные задачи пищевой коррекции с помощью спортивного питания определяются следующим образом [3, 5]:

- Для восполнения недостаточного поступления с рационом белка и отдельных незаменимых аминокислот, липидов и отдельных жирных кислот, углеводов и сахаров, витаминов, макро и микроэлементов, пищевых волокон, органических кислот, биофлавоноидов, эфирных масел и др.;
- Для уменьшения калорийности рациона, регулирования (снижения или повышения) аппетита и массы тела;
- Для повышения неспецифической резистентности организма, снижения риска развития заболеваний и обменных нарушений;
- Для осуществления в физиологических границах регуляции функции организма;
- Для связывания в желудочно-кишечном тракте и выведения чужеродных веществ;
- Для поддержания нормального состава и функциональной активности кишечной микрофлоры.

По данным литературы [4,6,7] по своим физико-химическим и биологическим свойствам молочные продукты, также характеризуются как ценные лечебно - профилактические и питательные продукты.

Таблица 1. Состав витаминов и микроэлементов молока различных видов животных (Р.Х. Кадырова, А.К. Жангабылов А.К., 1981г.)

Витамины, мгк/кг и микроэлементы, мг/л	Коровье молоко	Кобылье молоко	Верблюжье молоко	Суточная потребность
Витамин «А»	326	145	364	1,5-2,5
Каротин	113	-	-	2,0-6,0
Витамин «Е»	880	840	-	-
Витамин «В ₁ »	426	236	147	1,5-2,0
Витамин «В ₂ »	1064	275	105	2,0-2,5
Витамин «В ₁₂ »	4,4	2,3	1,47	0,005-0,08
Витамин «В ₃ »	4,1	-	-	-
Витамин «Н»	47,0	10,2	-	0,15-0,3
Витамин «К»	20-40	-	-	2,0
Витамин «С»	2500	3000	6570	70-100
Витамин «Вс»	20-40	263	-	0,1-0,5
Витамин «В ₅ », «В ₃ »	200	1547	-	-
Витамин «В ₆ »	300	-	-	2,0-3,0
Витамин «РР»	-	1084	-	25,0
Медь	0,2-0,3	0,51	0,35	2,0
Железо	0,50	-	0,45	15,0
Цинк	0,40	-	0,26	10-15
Алюминий	0,0063	0,0178	-	-
Марганец	0,03	0,0209	0,06	5-10

На оснований исследований ученых под руководством Шарманова Т. Ш. Казахской академии питания НАН РК, молочные национальные продукты казахов, такие как айран, шубат, молоко, кумыс, курт и другие являются дешевыми, доступными, легкоусвояемым и высокопитательными пищевыми продуктами, оказывающие на организм общеукрепляющее, тонизирующее действие. Учитывая данные исследования, мы решили, что кисломолочные, молочные и сушеные продукты из коровьего молока – курт или кобылье молоко «Эм-курунга» могут использоваться как эффективные продукты для быстрого восстановления организма при напряженной умственной и физической нагрузке. В этой связи национальные

молочные продукты казахов – кумыс, айран, курт, молоко, шубат, «Эм - Курунга» и другие являясь, по нашему мнению, биологически активными добавками к пище могут конкурировать с другими БАД, спортивного назначения.

Нами были исследованы виды, частота и эффективность применения БАД, студентами-спортсменами факультета ФК и С КарГУ им. Е.А.. А также впервые проведено исследование потребления студентами – спортсменами национальных молочных продуктов казахов. Учитывая их ценность энергетическую, лечебную: обогащенность основными нутриентами, микроэлементами, витаминами нами было проведено анкетирование студентов-спортсменов физкультурного факультета Карагандинского государственного университета им. академика Е.А. Букетова. Проведенные исследования являются частью исследований по утвержденному научному проекту под госрегистрационным номером № 0116РК00295.

Для анализа обеспеченности организма студентов - спортсменов факультета ФК и С основными нутриентами, парафармацевтиками мы создали анкеты и провели анкетирование. Этот метод мы сочли самым доступным, информативным и быстро выполняемым.

Были опрошены 100 студентов, от 17 лет до 21 года, обоего пола (девушек – 20%, юношей - 70%), разной спортивной квалификации (от разрядников до мастеров спорта), занимающиеся разными видами спорта. Анкетирование проводилось с целью выявления фактических данных.

Анкета содержит 19 вопросов. Для ее заполнения требуется 20 минут. Анкета состоит из двух основных частей.

1. Общая часть, включающая в себя анкетные и антропометрические данные, сведения о питании, употреблении жидкости.

2. Специальная часть, включающая в себя фармакологическую информацию и клинические симптомы (если есть жалобы).

Анкета

ФИО	_____
Национальность	_____
Место проживания (город, село)	_____
Возраст	_____
Пол	_____
Масса тела	_____
Рост	_____
Вид спорта	_____
Квалификация (разряд, любитель)	_____
Кратность тренировок	_____
Кратность питания в сутки, в какое время суток	_____
Компоненты еды (преимущественно)	_____
Спортивные напитки (углеводосодержащие, минеральные воды, соки) (какие?) кратность	_____
Молочные напитки (айран, кумыз, шубат, молоко) (какие?) кратность	_____
Молочные продукты (творог, курт, сыр, йогурт) (какие?) кратность, когда	_____
Спортивное питание - (БАД) (или другое функциональное питание) (какие?) кратность	_____
Использование фармакологических средств (витамины, анаболики и др.) (какие?) кратность, в какое время года	_____
Дополнительно (включая общее самочувствие)	_____
Дата: ____ ____ 2016 г	_____

Анкетирование показало, рацион питания студентов содержит недостаточное количество молочного и мясного белка, животного жира, витаминов, минеральных веществ. 30% опрошенных регулярно пили натуральные соки, 60% - кисло-молочные напитки. Курт потребляли только 50% спортсменов – казахов, преимущественно во время каникул. 100% респондентов - пили чай с сахаром. Студенты-спортсмены в основном потребляли хлеб, макаронные изделия, крупы, готовили еду на растительном масле. В соревновательный и тренировочный период их рацион питания не менялся, менялась только кратность потребления еды. Овощи, фрукты в меню - редкость, только в летнее время. Спортивные напитки, напитки обогащенные углеводами, пили по мере необходимости - 98,8% опрошенных. 99,9% опрошенных - минеральную воду пили эпизодически. БАД, обогащенные белками, жирами, витаминами, минеральными веществами употребляли эпизодически - 11% опрошенных («Креа-энерджи», «Креатин»), 8% - опрошенных не знали о существовании спортивного питания.

В результате анкетирования выяснилось 92% студентов – спортсменов не применяли во время спортивной деятельности - готовые сбалансированные смеси (БАД спортивного назначения). Национальные молочные продукты в основном потребляли студенты – спортсмены – казахи, тогда как студенты – спортсмены другой национальности потребляли - эпизодически. Витамины, в основном поливитамины, применяли по назначению врача или самостоятельно весной - 53%, микроэлементы – 29% опрошенных. 44% респондентов жаловались на сонливость, быструю утомляемость.

Таким образом, получены убедительные данные об актуальности контроля за рационом и режимом питания студентов – спортсменов, анализа его адекватности физическим нагрузкам и сбалансированности по основным нутриентам, витаминам и микроэлементам.

Молочные продукты являются продуктами, природно обогащенными питательными веществами. Невостребованность у студентов - спортсменов готового функционального питания спортивного назначения вследствие дороговизны, труднодоступности позволяет нам рекомендовать им включать в состав пищевого рациона, для полного удовлетворения потребности организма полноценными белками, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами, микроэлементами, ферментами - доступные, дешевые национальные молочные блюда казахов. И использовать их как БАД спортивного назначения, с лечебно – профилактической, питательной целью во все периоды и виды спортивной деятельности. Учитывая дополнительные жалобы, считаем целесообразным проводить целенаправленную коррекцию с помощью спортивного питания, национальных молочных продуктов казахов, которые будут способствовать восстановлению и повышению их физической и умственной работоспособности.

Литература:

1. Дуанбекова Г.Б. / Принципы энергообеспечения организма спортсменов нутриентами, Бишкек.- КРСУ.- 2016.- с. 70-75
2. Дуанбекова Г.Б. / Растительные соки как носители биологически активных веществ, Бишкек.- КРСУ.- 2016.- с. 75-80
3. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - Спб.: Издательство «ДИЛЯ», 2003. - 56 с.
4. Кадырова Р.Х., Жангабылов А.К. Национальные молочные продукты в лечебном питании.- Алма - Ата: Казахстан, 1981.- 106 с.
5. Португалов С.Н. Программы специализированного спортивного питания на основе биологически активных добавок Сантегра. – М.: ВНИИФК, 2009. - 22 с.
6. Шарманов Т. Государственный реестр биологически активных добавок к пище.- 2008 г.
7. Шарманов Т.Ш. // Государственная политика в области улучшения здоровья населения путем использования биологически активных добавок к пище и функциональных продуктов питания. - Здоровье и болезнь.- «Грант», 2002. - С. 295