

## СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ НЕКОТОРЫМИ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БГУФК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

*Еншина А.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

У спортсменов боевых единоборств (каратэ, рукопашный бой, таэквондо), которые быстро перестраивают двигательные действия в соответствии с меняющейся ситуацией, должны быть хорошо развиты сила, быстрота и выносливость в сочетании с частой коррекцией массы тела, особенно в предсоревновательный период [1–3]. В доступной литературе практически отсутствуют сведения о состоянии питания в этих видах спорта.

Таблица – Обеспеченность среднесуточного рациона питания минеральными веществами и витаминами студентов, занимающихся боевыми единоборствами

Пищевые вещества	Рекомендуемые нормы, мг	Фактическое содержание у юношей			Фактическое содержание у девушек		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Кальций	800	579,5	581	578,0	–	590,7	613,4
Магний	500	355	413	297,1	320,4	241,5	292,4
Фосфор	1600	1430	1596,7	1264,9	1235,7	1134,6	1089,5
Железо	10–30	27	26,3	31,5	15,6	17,4	16,5
Тиамин	1,3–2,5	1,4	1,5	1,1	1,1	0,9	1,0
Рибофлавин	1,3–2,5	1,4	1,5	1,7	1,3	1,3	1,5
Ниацин	15–20	21,1	22,8	20,7	15,4	15,7	12,0
Аскорбиновая кислота	75–150	265,3	390,7	146,5	245,0	217,0	218,5

На основании разработанной «Анкеты по изучению питания студента» с помощью специальной компьютерной программы «Библиотека продуктов» проведено изучение фактического питания студентов с определением содержания некоторых витаминов и минеральных веществ в среднесуточном рационе (в исследовании участвовали 13 человек, из них 7 юношей и 6 девушек).

Проведенные исследования выявили сниженную обеспеченность среднесуточного рациона кальцием, магнием и фосфором, что связано со структурой питания: низким потреблением молочных продуктов (молока, кефира, сыра, сметаны), почти полного отсутствия рыбы и морепродуктов, орехов, сухофруктов. Сниженное потребление хлеба ржаного и пшеничного, муки пшеничной, макаронных изделий, круп и бобовых, а также картофеля, что обусловило низкое содержание в среднесуточном рационе тиамина. Рацион питания студентов обеспечен железом, рибофлавином, аскорбиновой кислотой (таблица).

Кальций, магний, калий и натрий участвуют в передаче нервных импульсов, участвуя тем самым в нервно-мышечном сокращении. Кальций способствует распаду мышечного гликогена и составляет основу прочности костной ткани. Одной из важных функций магния является метаболизм глюкозы в мышечных клетках [1].

Недостаточное систематическое потребление солей кальция и магния при выполнении интенсивных физических нагрузок может существенно снизить физическую работоспособность и сказаться на спортивных результатах. Необходимо сбалансировать пищевой рацион и рекомендовать прием витаминно-минеральных препаратов.

1. Розенблюм, К. Питание спортсменов / К. Розенблюм. – Киев: Олимп. лит-ра, 2005. – С. 416–423.

2. Питание в системе подготовки спортсменов / под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моночарова, М. М. Булатовой. – Киев: Олимп. лит-ра, 1996. – 221 с.

3. Общая нутрициология / А. Н. Мартинчик [и др.]. – М.: Медпресс-информ, 2005. – 388 с.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ШАХМАТАМ НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

*Жамойдин Д.В., Барабой В.В.*

Академия управления при Президенте Республики Беларусь  
(Минск, Республика Беларусь)

Анализ научно-методической литературы, опыта работы отечественных и зарубежных педагогов и тренеров подтверждает, что шахматы являются достоянием общей культуры [1]. Однако, несмотря на значительное влияние шахмат на развитие интеллектуальных и стратегических способностей, многие студенты не знакомы с данной игрой [2; 3]. Это значит, что будущие специалисты лишаются возможности приобрести необходимые и полезные навыки в легкой для восприятия игровой форме. Актуальность работы обусловлена важностью усвоения студентами навыков, развивающихся в процессе игры в шахматы, а также необходимостью формирования организационной площадки для обучения игре в рамках учебного процесса.

В настоящей работе изучается степень интереса у студентов к игре в шахматы. Применялся опрос студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь. В опросе приняли участие 86 студентов в возрасте от 17 до 21 года, среди них юношей 23 % и девушек 77 %.

Опросом установлено, что среди студентов только 1,5 % от опрошенных умеют играть в шахматы на высоком уровне; 39,5 % составляют учащиеся, не