

(СЛАЙД 1) Уважаемые члены государственной аттестационной комиссии, однокурсники, гости! Вашему вниманию предлагается дипломная работа на тему «ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ОРГАНИЗМА У ДЗЮДОИСТОК В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД С УЧЕТОМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ».

(СЛАЙД 2) Также, актуальность исследования обусловлена повышением требований к спортивной подготовке дзюдоисток, интенсификацией процессов их подготовки и необходимостью выбора оптимальных форм восстановления энергетических ресурсов, а также недостаточной научной разработанностью темы исследования. Целью настоящего исследования является исследовать влияние поливитаминных комплексов на восстановление энергетических ресурсов в восстановительный период цикла спортивных тренировок у дзюдоисток. Цель обусловила необходимость решения ряда задач, которые вы видите на слайде.

(СЛАЙД 3) Таким образом, Исследование проводилось на тренировочной базе ФГБУ «Юг спорт» г. Сочи в течении двух месяцев под наблюдением спортивного врача сборной Российской Федерации. В исследовании приняли участие 15 спортсменов сборной команды РФ по дзюдо квалификации КМС и МС. Среди обследуемых 100% женщин в возрастной категории 18-25 лет. Все обследуемые спортсмены находились на этапе восстановительного периода цикла спортивных тренировок. На первом этапе исследования была проведена оценка состояния дзюдоисток с целью выявления особенностей их нутритивного статуса, для оценки энергозатрат дзюдоисток и функционального состояния их организма. Также была проведена оценка рациона питания дзюдоисток. На втором этапе исследования был разработан новый рацион питания с использованием поливитаминных комплексов. На третьем, заключительном, этапе исследования были подведены итоги исследования.

(СЛАЙД 4) Далее, Анализ приведенного меню показал, что калорийность организованного питания составляет в среднем 1354 ± 302 ккал, что соответствует 30-35% от суточной потребности в 3900 ккал/сутки, рекомендуемой для видов спорта, характеризующихся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Энергетическая ценность завтрака составила 14%, а обеда – 20,6% от общей калорийности рекомендованного рациона, а должна составлять 20-25% для завтрака и 30-35% для обеда. Таким образом, калорийность рациона не соответствует потребностям дзюдоисток. При расчете количества белка, жира и углеводов оказалось, что в приведенном рационе эти значения колеблются в пределах приблизительно 47-61% от нормы..

(СЛАЙД 5) Итак, Общая калорийность такого рациона 3748 ккал при норме 3751. Белков в нем содержится 116,4 г при норме 112,5 г; жиров – 126,

7 г при норме 125 г; углеводов – 548 г при норме 543,9 г. Такая работа позволяет контролировать показатели спортсмена и при необходимости снижать вес без потери трудоспособности. Однако необходимо еще учитывать необходимость в пополнении количества витаминов и микроэлементов, истраченных организмом в ходе тренировок. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать также витаминно-минеральный комплекс, который мог бы обеспечить восполнение этих потерь. Для этих целей можно использовать поливитамины Myprotein A-Z. Они снижают усталость и утомление, укрепляют иммунную систему, подходят для ежедневного употребления. Суточная доза – 1 таблетка в день, принимаемая вместе с едой. Поливитамины очень хорошо подходят в качестве добавки, дополняющий рацион правильного питания спортсмена выше.

(СЛАЙД 6) Таким образом, в порции на 1 день содержатся следующие активные компоненты. Видим, что этот витаминно-минеральный комплекс содержит практически все витамины и микроэлементы, которые требуются дзюдоисту. Он сможет помочь дзюдоисткам быстро преодолеть сложный восстановительный период после интенсивных тренировок и соревнований.

(СЛАЙД 7) Также, для оценки индивидуальных энерготрат у дзюдоисток вне тренировочного процесса было проведено тестирование с использованием портативного метаболографа. Индивидуализированная оценка энерготрат вне тренировочной деятельности проводилась на основании показателей энерготрат, полученных при проведении эргоспирометрии в положениях лежа, сидя и стоя/ходьба пешком. Результаты представлены в таблице. Анализ режима дня дзюдоисток показал, что значительную часть времени дня они проводят сидя – 493 ± 18 минут, в положении стоя находятся в среднем 321 ± 35 минут, в положении лежа (сон) дзюдоистки в среднем проводят 425 ± 18 минут. На тренировку спортсмены ежедневно тратят в среднем 156 ± 27 минут.

(СЛАЙД 8) Далее, экспресс-диагностика функционального состояния дзюдоисток до и после внедрения нового рациона питания с использованием поливитаминов показала, что функциональный резерв тренированности (ФРТ) после введения нового рациона увеличился на 14,5%, или на 3,4 у.е. (рисунок 1), что свидетельствует об увеличении адаптационного потенциала сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы дзюдоисток. Различия достоверны на основании парного критерия Стьюдента в сравнении с исходными показателями, $p < 0,05$. На констатирующем этапе исследования средний показатель доли ЖМТ у исследуемых дзюдоисток составил $8,5 \pm 1,2$ кг. На основании двухкомпонентной модели оценки состава тела был выявлен уровень тощей массы тела (ТМТ), средний показатель составил $57,6 \pm 4,7$ кг, и уровень мышечной массы тела, средний показатель составил $23,1 \pm 4,1$ кг. Средняя масса тела исследуемых спортсменов составила 68,4 кг. По данным зарубежных исследователей, для представителей единоборств

жировая масса тела составляет 8-15% [Heymsfield]. Таким образом, исследуемые дзюдоистки попадают в категорию нормы..

(СЛАЙД 9) Об эффективности внедрения нового рациона питания с использованием поливитаминов можно судить по динамике соотношения лабильных компонентов тела. На контрольном этапе исследования было зафиксировано заметное снижение веса и параметров состава тела дзюдоисток. Различия достоверны на основании парного критерия Стьюдента в сравнении с исходными показателями, $p < 0,05$. Таким образом, анализ полученных результатов показал, что внедрение рациона питания с использованием поливитаминовых комплексов в восстановительный период цикла спортивных тренировок позволило увеличить энергетические ресурсы дзюдоисток.

(Слайд 10) Таким образом, цель работы достигнута. Доклад окончен!