

*ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ*

*«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»*

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:**

**«ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ
ПАРАМЕТРОВ ОРГАНИЗМА У ДЗЮДОИСТОК В
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД С УЧЕТОМ
АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель, задачи и актуальность

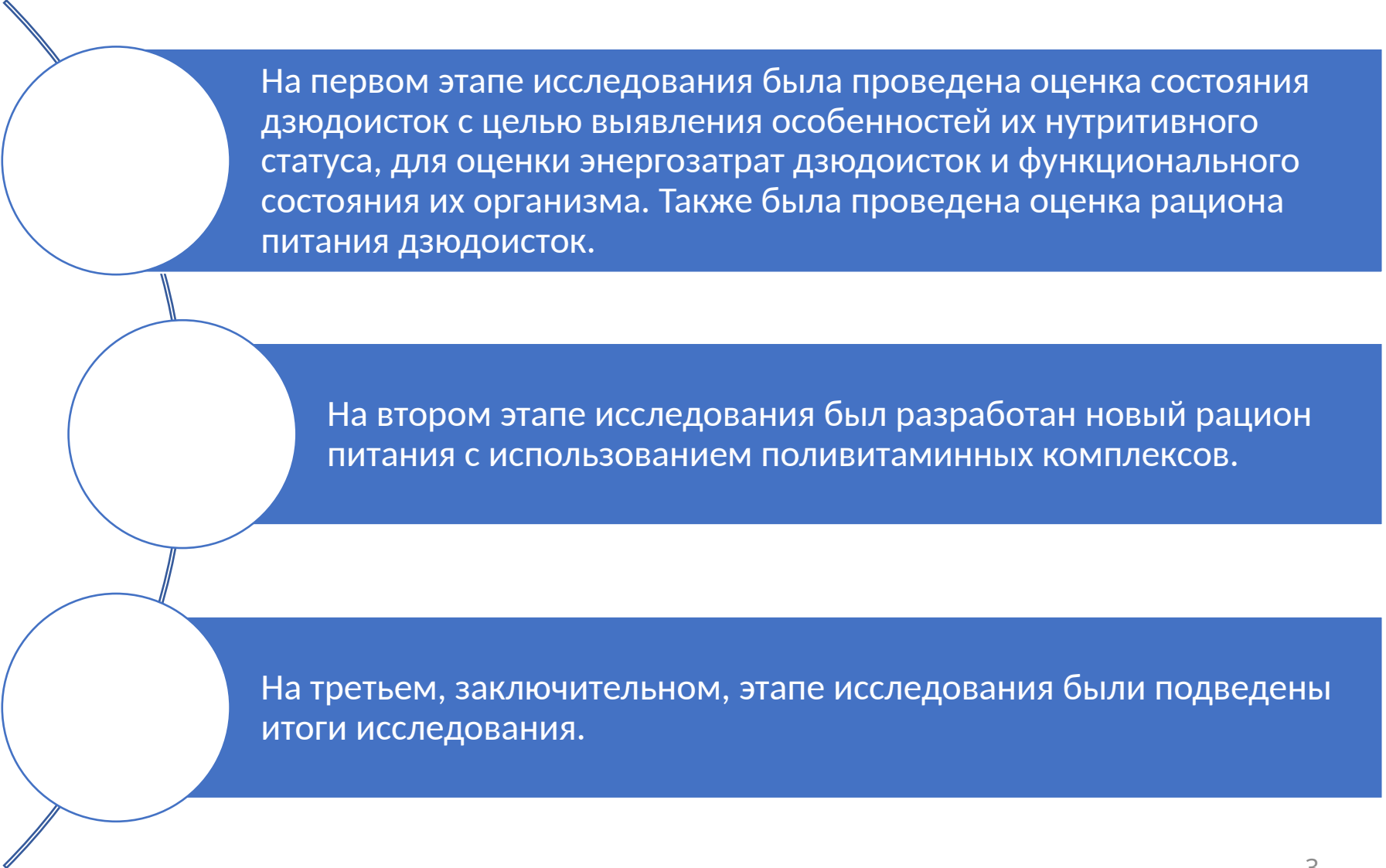
Цель — исследовать влияние поливитаминовых комплексов на восстановление энергетических ресурсов в восстановительный период цикла спортивных тренировок у дзюдоисток.

Задачи:

- 1) Рассмотреть восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма.
- 2) Выделить средства восстановления энергетических параметров, применяемые в дзюдо.
- 3) Выявить значение поливитаминовых комплексов для восстановления энергетических ресурсов.
- 4) Провести оценку рациона питания дзюдоисток.
- 5) Разработать и внедрить рацион питания с использованием поливитаминовых комплексов в восстановительный период цикла спортивных тренировок.
- 6) Оценить результаты проведенного исследования

Актуальность. 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.

Этапы исследования



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 поливитаминовых комплексов.

На третьем, заключительном, этапе исследования были подведены итоги исследования.

Меню дзюдоисток до внесения изменений

Понедельник

Завтрак:

йогурт (с пониженной жирностью) – 125 г
гематоген – 20 г
молоко – 200 г
яблоко – 200 г

салат из моркови – 60 г

Обед:

суп с макаронами и отварным мясом – 250/35 г
котлеты из индейки – 100 г
рис припущенный – 150 г
сок фруктовый – 200 г
хлеб дарницкий – 15 г
хлеб пшеничный – 30 г

Вторник

Завтрак:

творожок – 200 г
зефир – 20 г
банан – 200 г
гематоген – 20 г
салат из морской капусты – 60 г

Обед:

суп картофельный с горохом и отварным мясом – 250/35 г

рыба, припущенная в молоке – 125 г
творожок – 200 г
печенье – 100 г

картофельное пюре – 150 г
салат из свеклы, моркови и зеленого горошка – 60 г

компот из яблок – 200 г

хлеб дарницкий – 15 г

хлеб пшеничный – 30 г

Среда

Завтрак:

напиток кисломолочный – 100 г
вафли – 75 г
гематоген – 20 г
мандарин – 120 г
салат из помидоров – 60 г

Обед:

борщ сибирский с отварным мясом – 250/35 г
мясо тушеное – 150 г
макаронные изделия отварные – 150 г
компот из малины – 200 г
хлеб дарницкий – 15 г
хлеб пшеничный – 30 г

Четверг

Завтрак:

апельсин – 200 г

Обед:

рассольник с отварным мясом – 250/35 г
печень по-строгановски – 150 г
каша гречневая – 150 г
компот из вишни – 200 г
хлеб дарницкий – 15 г
хлеб пшеничный – 30 г

Пятница

Завтрак:

напиток кисломолочный – 100 г
яблоко – 200 г
ватрушка с джемом – 75 г
вафли с молочно-жировой начинкой – 40 г

Обед:

салат из огурцов – 60 г
суп овощной с мясом – 250/35 г
рагу из кур – 300 г
компот из апельсинов – 200 г
хлеб дарницкий – 15 г
хлеб пшеничный – 30 г

Рацион питания, который включает необходимые питательные вещества

Завтрак

Фруктовые напитки 240 г
Каши молочные 350 г
Сыр 35 г
Хлебные изделия 66 г
Сухофрукты 46 г

Обед

Суп мясной 470 г
Мясное блюдо 130 г
Гарнир (углеводный) 270 г
Напитки фруктовые 400 г
Салат овощной 160 г
Хлебные изделия 66 г

Ужин

Салат мясной 200 г
Блюдо из яиц 90 г
Гарнир овощной 135 г
Хлебные изделия 66 г
Вода 400 г

Дополнительные приемы пищи

№ 1 Фрукты 270 г
№ 2 Кисломолочные напитки 250 мл
Творог 150 г
№3 Кисломолочные напитки 250 мл

Необходимые активные компоненты

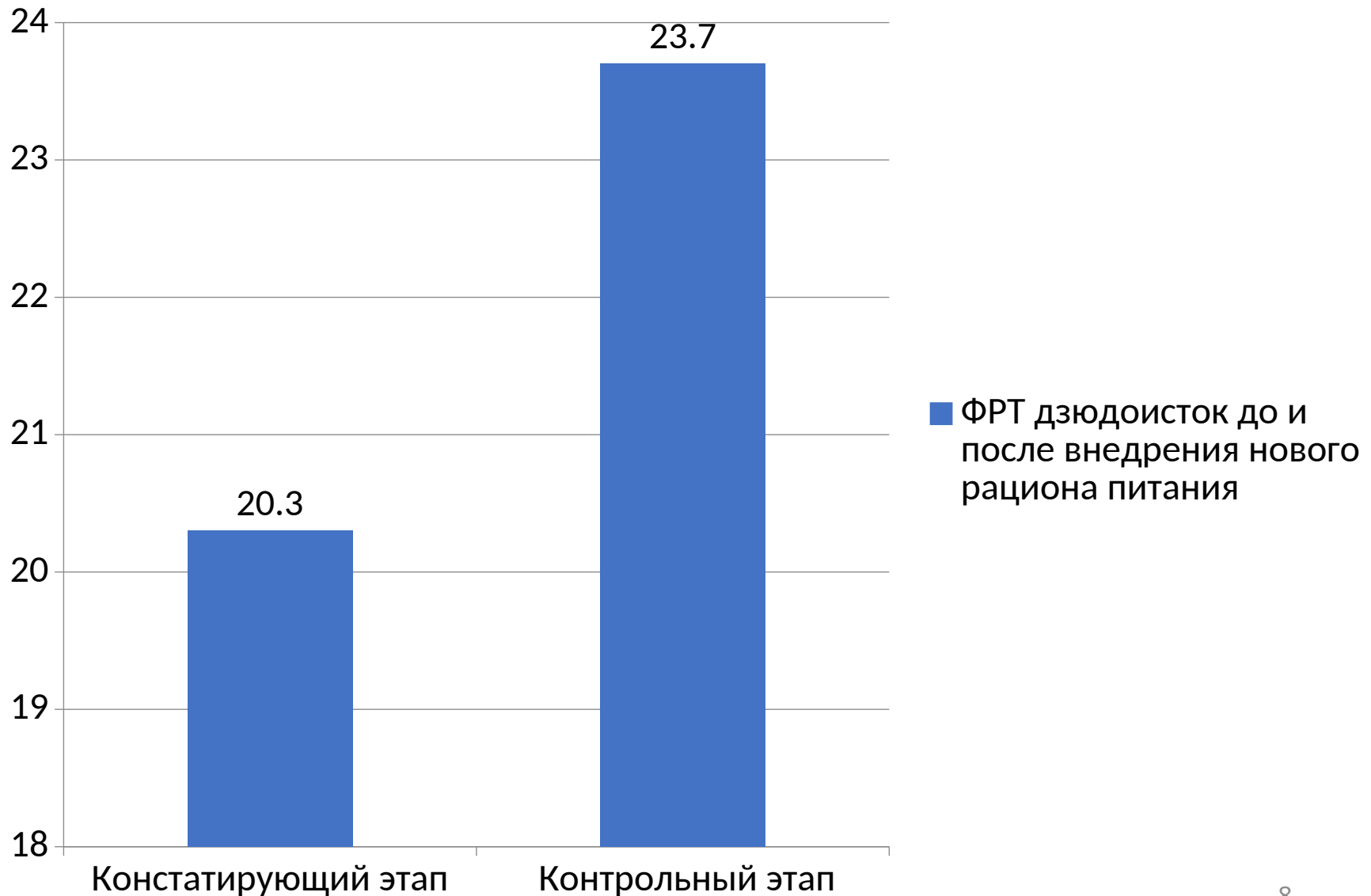
Витамин А	800 мкг	100%
Витамин D	10 мкг	200%
Витамин Е	12 мг	100%
Витамин К	75 мкг	100%
Витамин С	80 мг	100%
Тиамин	1,1 мг	100%
Рибофлавин	1,4 мг	100%
Ниацин	16 мг	100%
Витамин В6	1.4 мг	100%
Фолиевая кислота	200 мкг	100%
Витамин В12	2,5 мкг	100%

Биотин	50 мкг	100%
Пантотеновая кислота	6 мг	100%
Кальций	200 мг	25%
Магний	100 мг	27%
Железо	14 мг	100%
Цинк	10 мг	100%
Медь	1 мг	100%
Марганец	2 мг	100%
Селен	55 мкг	100%
Хром	40 мкг	100%
Молибден	50 мкг	100%
Йод	150 мкг	100%

Энергозатраты дзюдоисток при различных видах физической активности вне тренировок

Энергозатраты, ккал/мин		
Положение лежа	Положение сидя	Ходьба пешком
1,86	1,97	3,1

ФРТ дзюдоисток до и после внедрения нового рациона питания с поливитаминами



Динамика показателей нутритивного статуса дзюдоисток до и после внедрения нового рациона питания

Показатель	Констатирующий этап	Контрольный этап
МТ, кг	68,4	63,7
ММТ, кг	23,1 ± 4,1	20,5 ± 3,9
ЖМТ, кг	8,5 ± 1,2	7,4 ± 1,3
ТМТ, кг	57,6 ± 4,7	56,1 ± 4,2

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!