

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента РБ от 15.05.2006 г. № 318 о президентской программе «Дети Беларуси» на 2006–2010 годы.
2. Приказ МЗ РБ от 29.08.2008 г. № 811 о порядке проведения диспансеризации детей.
3. Приказ МЗ РБ от 05.12.2006 г. № 913 о совершенствовании проведения профилактических прививок.
4. Постановление МО РБ от 28.07.2004 г. № 47 об утверждении инструкции о порядке выявления и учета несовершеннолетних, нуждающихся в государственной защите.
5. Декрет № 18 от 24.11.2006 о дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях.

УДК 613.2-055.2:796.071

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОК

Довгалёва Ю. В., Клименок И. В.

Научный руководитель: ассистент Е. Н. Рожкова

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В современном женском спорте уровень нагрузок приближается к мужским, женщины освоили большинство первично (традиционно) мужских видов спорта. При этом испытываемые спортсменками физические нагрузки нередко далеко выходят за пределы физиологических, что приводит к развитию изменений в организме на грани нормы и патологии и которые получили название «триада женщин-спортсменок» (Female Athlete Triad).

Цель работы

Изучение характера питания женщин-спортсменок в связи с особенностями женского организма и продолжительностью соревновательного процесса.

Обсуждение

Американская ассоциация спортивной медицины включает в «триаду женщин-спортсменок» расстройства пищевого поведения (неврогенную анорексию, неврогенную булимию), нарушения менструальной функции и остеопороз, которые встречаются у 5–50 % спортсменок (в зависимости от объема и характера спортивных нагрузок). Наиболее высокий риск развития данных состояний встречается у женщин, занимающихся следующими видами спорта:

- 1) бег на длинные дистанции, лыжи, велоспорт, плавание с длительными тренировками на выносливость;
- 2) гимнастика, фигурное катание, где неотъемлемыми требованиями являются внешние данные спортсменки;
- 3) силовые виды спорта, в которых важную роль играет отнесение к определенной весовой категории.

Для профилактики подобных нарушений, прежде всего, требуется соблюдать все общие требования к питанию, частные рекомендации по формированию рационов, питанию во время тренировочного процесса и соревнования. Постоянно следует учитывать особенности женского организма: ускорение физического и психологического развития в период полового созревания, изменения состояния организма и его резистентности к физическим нагрузкам в различные фазы цикла, беременность и период лактации, психологический статус женщины.

По данным специальной медицинской литературы 46 % спортсменок, стремясь поддерживать необходимую с их точки зрения массу тела, прибегают к различным методам в т. ч. и запрещенным: 24 % ограничивают себя в приеме пищи или используют низкокалорийную диету, 12,7 % — периодически вызывают рвоту после приема пищи, 5,1 % — применяют диуретики, 2,5 % — слабительные. Многие спортсменки сознательно стараются сократить прием в пищу красного мяса, при этом уменьшается поступление железа в организм. Хотя

доказано, что в связи с овариально-менструальным циклом женщина должна потреблять железа 15–18 мг в день. Прослеживается тенденция снижения спортивных результатов спортсменок, в питании которых отмечается недостаток данного микроэлемента.

Долгое время считалось, что большее число переломов у спортсменок с аменореей связано с низким уровнем эстрогена, в то же время забывалось, что эта группа женщин принимает в пищу очень мало кальция. Для снижения риска развития получения подобных травм спортсменки должны употреблять в пищу больше молочных продуктов или продуктов, альтернативных цельному молоку: сырные соусы, йогурты, кремы, рисовые пудинги, консервированную рыбу, темно-зеленые листовые овощи, апельсины, брокколи и кунжутные семечки. Кроме того, необходимо повышенное потребление полноценного белка, растительных жиров, витаминов А, Е, D, меди и марганца.

Питание во время соревнования имеет свои особенности, зависящие от продолжительности соревнования. Для соревнований, которые длятся менее 90 минут, нет необходимости для восполнения энергии, поэтому все, что нужно, — жидкость, принимаемая каждые 20 минут. Для восполнения энергии в тех видах, которые длятся более 90 минут. Необходимы напитки, содержащие до 8 % глюкозы. В видах, требующих сверхвыносливости спортсменки могут принимать углеводы в форме твердой пищи, например, бананы или сахара в составе спортивных напитков на основе глюкозы.

Выводы

1. За последние годы прослеживается отчетливая тенденция развития как профессионального, так и массового спорта среди женщин, что требует изменения системы питания у женщин.
2. Необходимо контролировать пищевое поведение у женщин-спортсменок для своевременной профилактики развития триады типичных нарушений организма спортсменок.
3. Тренерам женских команд следует учитывать специфичность каждого вида спорта и биологические особенности женского организма (использовать индивидуальный подход, подбирать соответствующие диеты, учитывать цикличность изменений в организме спортсменок).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамов, В. В.* Динамика пищевого поведения и психологического состояния спортсменок в процессе занятий тяжелой атлетикой / В. В. Абрамов, Е. Л. Смирнова, О. Б. Неханевич / Матер. Международ. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». — М., 2009. — 276 с.
2. *Неханевич, О. Б.* Особенности пищевого поведения женщин-спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой и тхэквондо / О. Б. Неханевич // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2008. — № 4 (27). — 168 с.

УДК: 809.436.1

А. П. ПОЦЕЛУЕВСКИЙ И ПРОБЛЕМЫ ТУРКМЕНСКОЙ ФИЛОЛОГИИ

Довлетов М.

Научный руководитель: к. пед. н., доцент Т. Н. Шилько

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Александр Петрович Поцелуевский родился в 1894 г. в Витебской губернии в семье сельского учителя-белоруса. В 1914 г. он окончил Витебскую классическую гимназию и поступил в Лазаревский институт восточных языков (Москва), который успешно закончил в 1918 г. А. П. Поцелуевский получил обширные знания по языкам. Он писал, что хорошо знает французский, английский, персидский (фарси), русский, туркменский языки, читает без словаря и со словарем на немецком, итальянском, польском, латинском, арабском, анатолийско-турецком и некоторых других: белорусском, латышском, азербайджанском, крымско-татарском, узбекском, таджикском.