

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
АНО «Ульяновский региональный центр оздоровительного питания»

УДК 613.2

ББК (Р)51.204.0

Программно-технологический комплекс
**«Организация рационального
питания спортсменов различных
дисциплин в условиях
амбулаторной и стационарной
реабилитации»**

на основе эффективности апробации инновационных
методик по показателям
нутритивного статуса и адаптационного потенциала
спортсменов Ульяновской области

Тема НИОКР: ЭКСПЕРТНО-ОБУЧАЮЩАЯ СИСТЕМА
«ДОМИНАНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
(инв. № 15276 от 27.01.2010 г)

Дирекция по НИОКР – к.м.н. В.Ф. Малинин, В.А.Игнатъев

Научный руководитель – проф. А.И. Шепотько

Автор разработки – Игонина Н.В., к.б.н. Д.А.Чаевцев

ISBN 978-5-905440-04-5



Ульяновск, 2015

1. Актуальность проблемы (Значимость проблемы и подход)

Современный спорт высших достижений требует от организма спортсмена ежедневной работы на сверхвысоких нагрузках с регулярным истощением физических и нервно-психических резервов. Вследствие этого потребность организма спортсмена в энергии и пищевых компонентах чаще всего намного превосходит среднестатистические потребности человека. Полностью добиться компенсации затрат обычным увеличением потребления пищи невозможно из-за изменений соотношений количественных (энергетических) и качественных (компонентных) характеристик современных продуктов питания. Несбалансированность и неадекватность питания спортсмена все чаще становится пусковым механизмом переутомления, нарушений восстановления, срыва адаптации, снижения иммунитета и многих других проблем.

Сегодня представляется возможным при помощи правильно подобранных рационов питания решать такие задачи, как активизация обменных аэробных и анаэробных процессов, формирование резерва для биосинтеза гуморальных регуляторов работоспособности, повышение скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, регулирование веса, ускорение построгового восстановления, профилактика алиментарно-зависимых заболеваний и др. Но до сих пор эти возможности не внедрены в повседневную практику спорта высших достижений.

Каждый вид спорта и этап спортивной подготовки отличается специфичностью обменных и энергетических процессов в организме, связанных с особенностями скоростных и силовых нагрузок, характерными требованиями к выносливости, координации и тонкой моторике, психоэмоциональной устойчивости, что представляет физиологическую основу для формирования рационов питания в зависимости от спортивной дисциплины.

На базах спортивной подготовки питание спортсменов представлено традиционной системой столового или ресторанного питания, не учитывающей ни специфику спорта, ни текущие энергозатраты. В ряде случаев спортсмену на его выбор предлагается шведский стол, часто спортсмены остаются голодными или употребляют заведомо продукты (кока-кола, фаст-фуд), ограничивающие работоспособность. Спортсмены одного вида спорта, но разных весовых категорий (от 50 до 100 и более кг) в лучшем случае имеют всего 2 рациона питания. То же самое относится к пищевому статусу мужчины и женщины, особенности которого не учитываются в организации питания спортсмена. Резкое изменение климатических условий пребывания спортсменов (высокогорье, жаркий и холодный климат, высокая или низкая влажность) накладывают отпечаток на энергообмен, изменение водно-солевого баланса и лежат в основе усталости, переохлаждений, перегреваний, дегидратаций и связанных с ними серьезными сбоями функциональных показателей. Для каждого периода тренировочно-соревновательного процесса, для каждой климатической зоны сегодня требуется обоснованный рацион питания.

Пики и спады результатов в спорте являются следствием не только физиологических биоритмов, но и неправильного питания. Сегодня в систему пищевого обеспечения иностранных спортсменов вошли программы персонализированного питания, основанные на нутригеномных исследованиях. Индивидуальные наследственные характеристики каждого человека определяют уникальные особенности системы детоксикации, липидного и углеводного обмена, метаболизма костной и соединительной ткани и прочих процессов, в которых фактор питания имеет принципиальное значение. Недоучет генетических характеристик нередко лежит в основе получения необоснованных травм и болезней, ухудшения показателей выносливости и работоспособности, скорости и глубины восстановления, изменений психоэмоционального статуса, способных значительно ухудшать результаты спортивной деятельности. В российском спорте такие работы были проведены в начале этого столетия в Федерации тенниса России и доказали значимость индивидуального подхода как для улучшения здоровья, так и для повышения функциональных возможностей теннисиста. Но опять же вплоть до настоящего времени в спорте высших достижений эти программы не имеют никакого распространения и тем более усовершенствования. До настоящего времени система пищевого обеспечения спортсменов отдана в руки врачей сборных

команд, у которых нет базовых знаний в области диетологии и нутрициологии. В результате программы питания формируются бессистемно с многочисленными издержками.

Таким образом, проблема питания спортсменов в России за последние 20 лет не претерпела положительных изменений и является краеугольным камнем, не позволяющим отечественному спорту перейти на качественно новый уровень развития, сохраняющий здоровье и одновременно улучшающий спортивные результаты. С учетом ухудшения качества потребляемых продуктов вопросы питания в спорте начинают приобретать черты национального бедствия. Такое положение дел свидетельствует о необходимости создания межведомственного пищевого кластера управления всей системой питания спортсменов и формирования диетологии как структурной единицы пищевого обеспечения спорта.

2. Принципы рационального питания

- **РЕГУЛЯРНОСТЬ** – режим питания человека на основе законов психофизиологического и эмоционального взаимоотношения человека с пищей, с учётом индивидуальных биологических ритмов организма.
- **РАЗНООБРАЗИЕ** – сбалансированное поступление в организм с пищей сбалансированного набора питательных веществ: макро- и микронутриентов в определенных пропорциях с учетом их синэргизма и антагонизма.
- **АДЕКВАТНОСТЬ** – количественная и качественная полноценность пищи, вытекающая из индивидуальных физиологических особенностей организма и энергетических затрат человека в повседневной жизни.
- **БЕЗОПАСНОСТЬ** – соблюдение правил личной гигиены и осознанный подход к выбору продуктов питания и технологии их приготовления, осмысленное использование специальных продуктов питания согласно рекомендациям специалиста по питанию.
- **УДОВОЛЬСТВИЕ** – использование антистрессовых методик коррекции рациона питания на основе любимых продуктов и блюд национальной кухни.

3. Паспорт проекта

1. Наименование Проекта	Программно-технологический комплекс «Организация рационального питания спортсменов различных дисциплин в условиях амбулаторной и стационарной реабилитации»
2. Основание для разработки Проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р "Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 г." • Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 24 июня 2010 г. № 474н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю "диетология" • Приказ Минздрава РФ от 20.08.2001 N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры" • Постановление Президиума РАМН совместно с Президиумом РАСХН от 09.11.2005 г. "О создании в Федеральных округах центров оздоровительного питания на основе консолидированного сотрудничества научных, административных и гражданских структур». • Общероссийская Программа «Здоровое питание – здоровье нации»; • Указ Президента РФ «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» от 07.05.2012 № 598; Письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 5 мая 2012 г. № 14-3/10/1-2816 О методических рекомендациях "Оказание медицинской помощи взрослому населению по снижению избыточной массы тела."; • Письмо Министерства здравоохранения и социального развития от 28.08.2014 №24-4/665 "Об организации кабинетов здорового питания..."
3. Ведущая организация	«Международная академия инновационных технологий здравоохранения»; самарская областная общественная организация
4. Авторы Проекта	Игонина Н.В., врач-кардиолог, диетолог; Чаевцев Д.А., нутрициолог, управляющий АНО «Ульяновский региональный центр оздоровительного питания», к.б.н.
5. Основные исполнители Проекта	АНО «Ульяновский региональный центр оздоровительного питания»

6. Социальные партнеры	НП «Приволжский Федеральный центр оздоровительного питания»
7. Цель Проекта	Внедрение инновационных методик рационального питания спортсменов различных спортивных дисциплин с целью повышения адаптивных свойств организма с учетом индивидуальных особенностей организма и задач видов спорта
8. Основные задачи Проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка и внедрение рационов питания спортсменов различных спортивных дисциплин с целью повышения адаптивных свойств организма с учетом особенностей индивидуума и задач видов спорта; - Содействие образовательной деятельности среди врачей, спортивных инструкторов, тренеров, спортсменов, а также повышение квалификации специалистов в области рационального питания; - Обеспечение внедрения утвержденных в соответствующем порядке методических указаний и рекомендаций в области рационального питания в деятельность лечебно-профилактических реабилитационных учреждений, спортивных клубов; - Обеспечение мониторинга за фактическим питанием спортсменов, оборотом продуктов спортивного питания и средств гигиены питания, в т.ч. по показателям качества и подлинности.
9. Основные направления Проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Создание межведомственного пищевого кластера управления системой питания спортсменов, регионального мониторинга и коррекции питания спортсменов различных дисциплин; - Разработка и внедрение методических рекомендаций в области оздоровительного питания коллективов спортивных клубов, ДЮСШОР; фитнес-центров. - Разработка критериев рационального питания и оценка эффективности использования продуктов спортивного питания и средств гигиены питания в организованных спортивных коллективах. - Контроль качества и распространения продуктов специализированного спортивного питания.
10. Этапы реализации Проекта	2015 – 2016 г.
11. Объёмы и источники финансирования	Средства Федерального бюджета Средства Регионального бюджета Средства бюджета муниципального образования Другие источники
12. Ожидаемые результаты реализации Проекта	<ul style="list-style-type: none"> · Система регионального мониторинга и коррекции питания различных групп спортсменов и физкультурников · Витаминизация питания организованных

	<p>спортивных коллективов предприятий и организаций, детских образовательных и лечебно-профилактических учреждений и спортивно-оздоровительных центров</p> <ul style="list-style-type: none"> · Научно-обоснованная система оценки качества питания спортсменов применительно к основным критериям рационального питания
13. Организация контроля за исполнением Проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Общественный контроль за организацией и качеством питания в центрах спортивной реабилитации; - Информирование общественности о состоянии через СМИ, Интернет-представительство
14. Принципы построения Проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Актуальность, нацеленность на решение ключевой проблемы • Прогностичность, нацеленность на результат при рациональном использовании ресурсов • Реалистичность и реализуемость • Полнота и системность • Стратегичность • Контролируемость • Чувствительность к сбоям • Привлекательность • Информативность
15. Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность проблемы (Значимость проблемы и подход) 2. Принципы рационального питания 3. Паспорт Проекта 4. Характеристика Проекта: <ul style="list-style-type: none"> - Цель Проекта; - Задачи; - Направления Проекта; - Ожидаемые результаты реализации; - Принципы построения Проекта 5. Характеристика ресурсов Проекта: <ul style="list-style-type: none"> - Нормативно-правовые ресурсы; - Материально-технические ресурсы; - Кадровое обеспечение 6. Механизм реализации Проекта: <ul style="list-style-type: none"> - Основные мероприятия Проекта - Целевые индикаторы и показатели; - Этапы оценки пищевого статуса спортсмена - Регламент медицинского обследования; 7. Управление программой 8. Система мониторинга за ходом реализации Проекта 9. Проект смета на реализацию Проекта

4. Характеристика Проекта

- **Цель Проекта:** Внедрение инновационных методик рационального питания спортсменов различных спортивных дисциплин с целью повышения адаптивных свойств организма с учетом индивидуальных особенностей организма и задач видов спорта.

- **Задачи:**

1. Разработка и внедрение рационов питания спортсменов различных спортивных дисциплин с целью повышения адаптивных свойств организма с учетом особенностей индивидуума и задач видов спорта;
2. Содействие образовательной деятельности среди врачей, спортивных инструкторов, тренеров, спортсменов, а также повышение квалификации специалистов в области рационального питания;
3. Обеспечение внедрения утвержденных в соответствующем порядке методических указаний и рекомендаций в области оздоровительного питания в деятельность лечебно-профилактических реабилитационных учреждений, спортивных клубов;
4. Обеспечение мониторинга за фактическим питанием спортсменов, оборотом продуктов спортивного питания и средств гигиены питания, в т.ч. по показателям качества и подлинности

- **Направления Проекта:**

1. Создание межведомственного пищевого кластера управления системой питания спортсменов, регионального мониторинга и коррекции питания спортсменов различных дисциплин;
2. Разработка и внедрение методических рекомендаций в области оздоровительного питания коллективов спортивных клубов, ДЮСШОР; фитнес-центров.
3. Разработка критериев рационального питания и оценка эффективности использования продуктов спортивного питания и средств гигиены питания в организованных спортивных коллективах.
4. Контроль качества и распространения продуктов специализированного спортивного питания.

- **Ожидаемые результаты реализации:**

1. Система регионального мониторинга и коррекции питания различных групп спортсменов и физкультурников;
2. Витаминизация питания организованных спортивных коллективов предприятий и организаций, детских образовательных и лечебно-профилактических учреждений и спортивно-оздоровительных центров
3. Научно-обоснованная система оценки качества питания спортсменов применительно к основным критериям рационального питания

- **Принципы построения Проекта**

- Актуальность, нацеленность на решение ключевой проблемы
- Прогностичность, нацеленность на результат при рациональном использовании ресурсов
- Реалистичность и реализуемость
- Полнота и системность
- Стратегичность
- Контролируемость
- Чувствительность к сбоям
- Привлекательность
- Информативность

5. Характеристика ресурсов Проекта

- Нормативно-правовые ресурсы:

- Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р "Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 г.";
- Приказ Минздрава РФ от 20.08.2001 N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры";
- Письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 5 мая 2012 г. № 14-3/10/1-2816 О методических рекомендациях "Оказание медицинской помощи взрослому населению по снижению избыточной массы тела.";
- Письмо Министерства здравоохранения и социального развития от 28.08.2014 №24-4/665 "Об организации кабинетов здорового питания...";
- Постановление Президиума РАМН совместно с Президиумом РАСХН от 09.11.2005 г. "О создании в Федеральных округах центров оздоровительного питания на основе консолидированного сотрудничества научных, административных и гражданских структур;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 24 июня 2010 г. № 474н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю "диетология";
- Общероссийская Программа «Здоровое питание – здоровье нации»;
- Указ Президента РФ «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» от 07.05.2012 № 598

- Материально-технические ресурсы:

- Экспериментальная площадка – модельный научно-методический кластер, создаваемый на принципе частно-государственного партнёрства;
- Серверные ресурсы в сети Интернет;
- Оборудование для разработки, тестирования и внедрения программно-технологического комплекса сбора, обработки и хранения информации в цифровом формате защищенных данных;
- Программное обеспечение для автоматизированного сбора и обработки информации, обеспечения сохранности баз данных;
- Оборудование мультимедийное.

- Кадровое обеспечение:

- Координационно-экспертный совет (КЭС) АНО «Ульяновский региональный центр оздоровительного питания»

6. Механизм реализации Проекта

- Основные мероприятия Проекта:

№ п/п	Содержание	Срок исполнения	Ответственные исполнители
1.	Организация научно-методического кластера (НМК), согласование графика работы, штата и табеля оснащения	август 2015г.	Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.
2.	Согласование графика работы площадок Проекта в Центрах Здоровья г.Ульяновска	сентябрь 2015г., далее - поквартально	Малинин В.Ф. Чаевцев Д.А.
3.	Определение механизмов и реализация программ софинансирования Проекта	Август - сентябрь 2015г.	Чаевцев Д.А. Малинин В.Ф.
4.	Проведение обучающих мероприятий для врачей, спортивных инструкторов, тренеров, спортсменов, в т.ч. с использованием дистанционных технологий	В течение 2015 года	Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.
5.	Разработка и внедрение регламентов деятельности НМК	август 2015г.	Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.
6.	Оперативное управление и научно-методическое сопровождение деятельности НМК	В течение 2015 года	Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.
7.	Координация деятельности НМК и Ульяновского регионального центра оздоровительного питания	В течение 2015 года	Шепотько А.И. Петухова Н.В.
8.	Координация деятельности НМК с органами законодательной, исполнительной власти, министерствами, ведомствами, другими хозяйствующими субъектами и организациями различных форм собственности	В течение 2015 года	Малинин В.Ф. Чаевцев Д.А. Петухова Н.В.
9.	Координация информационного сопровождения проекта	В течение 2015 года	Малинин В.Ф. Иголина Н.В.
10.	Разработка научно-обоснованной системы оценки качества питания применительно к основным критериям рационального питания.	2015-2016г.	Шепотько А.И. Чаевцев Д.А.
11.	Администрирование и сопровождение ресурсов Проекта в сети Интернет	В течение 2015 года	Чаевцев Д.А.
12.	Проведение мероприятий по витаминизации питания организованных спортивных коллективов предприятий и организаций, детских образовательных и лечебно-профилактических учреждений и спортивно-оздоровительных центров	В течение 2015 года	Иголина Н.В. Чаевцев Д.А. Петухова Н.В.
	Разработка и внедрение методических рекомендаций в области оздоровительного питания коллективов спортивных клубов, ДЮСШОР; фитнес-центров.	В течение 2015 года	Шепотько А.И. Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.
13.	Разработка критериев рационального питания и оценка эффективности использования продуктов спортивного питания и средств гигиены питания в организованных спортивных коллективах.	2015-2016г.	Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.
14.	Масштабирование положительного опыта деятельности НМК на региональном уровне	2015-2016г.	Чаевцев Д.А. Иголина Н.В.

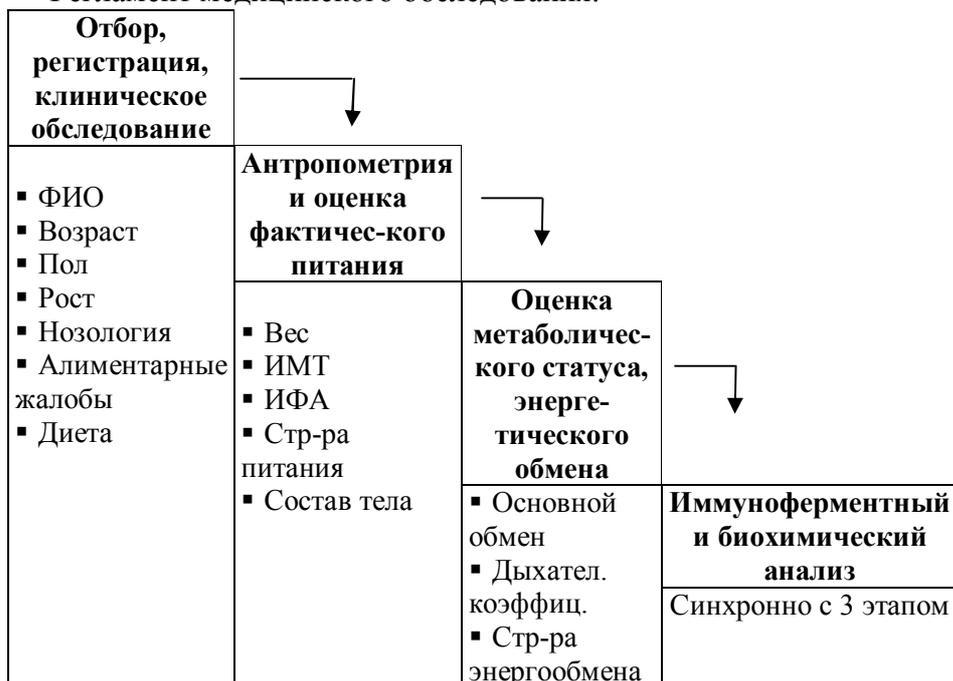
- Целевые индикаторы и показатели:

Целевые индикаторы	Показатели
Количество мероприятий по витаминизации питания организованных спортивных коллективов предприятий промышленности, детских образовательных и лечебно-профилактических учреждений	Отрицательная динамика заболеваемости, повышение спортивных результатов
Количество медперсонала ЛПУ, специалистов по рациональному питанию, повысивших квалификацию	Позитивная динамика уровня повышения квалификации
Количество кабинетов, входящих в систему регионального НМК	Позитивная динамика формирования региональной системы НМК
Число апробированных методических рекомендаций в области рационального питания организованных спортивных коллективов	Позитивная динамика внедрения методических рекомендаций на региональном уровне
Массовое внедрение интернет-технологий при формировании культуры спортивного питания	Позитивная динамика пользователей интернет-ресурсов Проекта

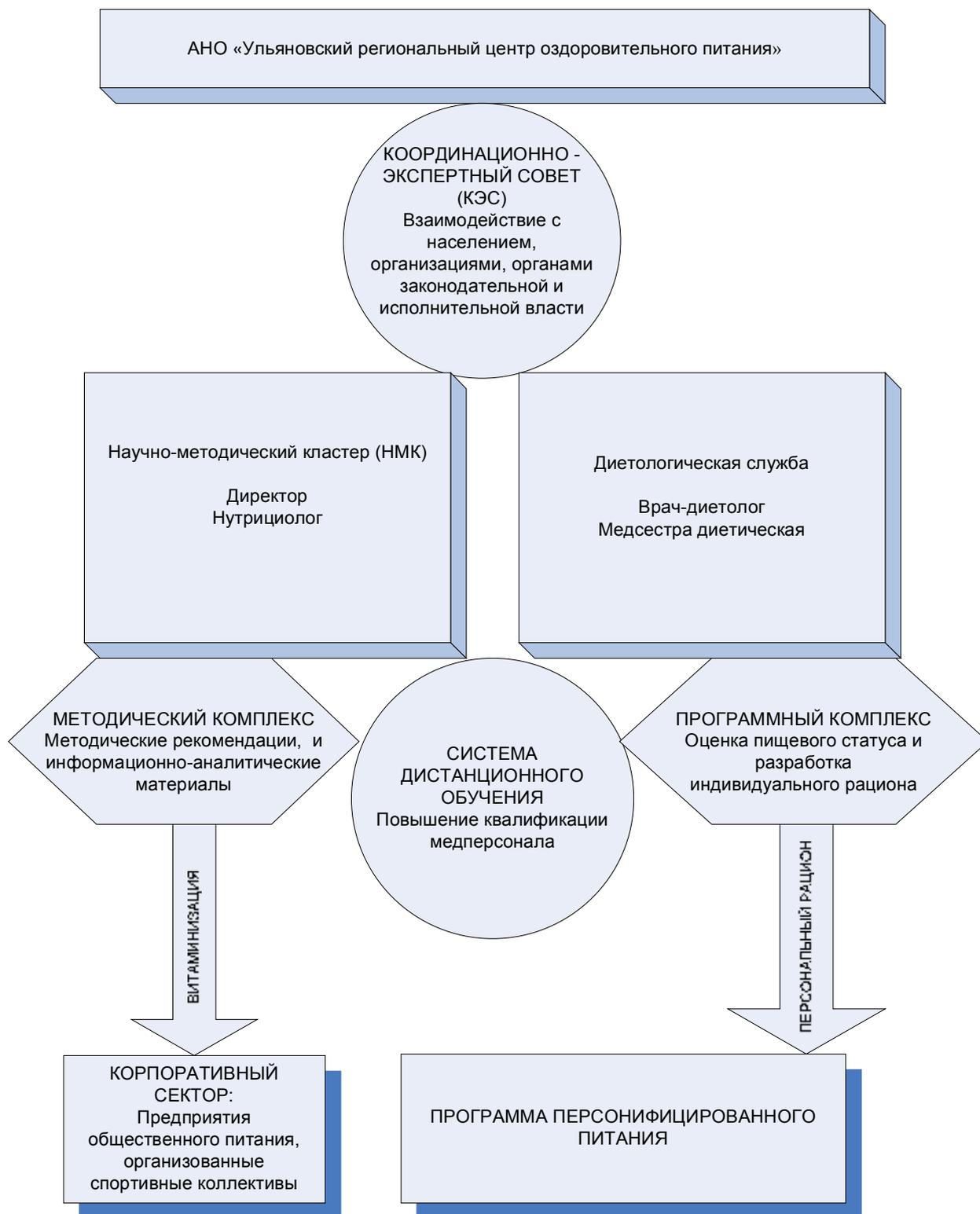
- Этапы оценки пищевого статуса спортсмена:

этап	Название этапа	Методы исследования
1.	Оценка фактического питания	методы оперативной регистрации и воспроизведения (вопросники, комп. программы)
2.	Изучение состава тела	антропометрия, биоимпедансметрия (БИА), остеоденситометрия
3.	Оценка энергетического обмена	непрямая калориметрия, БИА, радиотермоскопия
4.	Исследование биохимических маркеров	(статические и функциональные методы) Оценка иммунного статуса, оценка анти-окислительного статуса, оценка микробио-ценоза ЖКТ, оценка элементарного статуса, оценка витаминного статуса
5.	Развернутое клиническое обследование	Рентгеновская, функциональная, УЗИ-диагностика

- Регламент медицинского обследования:



7. Управление Проектом



8. Система мониторинга за ходом реализации Проекта

Направления мониторинга	Методы мониторинга	Оформление результатов мониторинга	Место представления результатов мониторинга
Региональная модель системы НМК	Определение реперных точек	Положение о деятельности НМК	Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области
Повышение квалификации специалистов в области рационального питания	Анализ уровня повышения квалификации медперсонала ЛПУ и прохождения аттестации специалистов по программе «Здоровое питание – здоровье нации».	Информационно-аналитическая справка	Министерство здравоохранения и социального развития Ульяновской области
Научно-методическое сопровождение деятельности в области рационального питания	Анализ принципов составления меню при организации общественного питания организованных спортивных коллективов	Методические рекомендации составления рациона питания в организованных спортивных коллективах	Управление Роспотребнадзора по Ульяновской области
Мониторинг фактического питания различных групп спортсменов и физкультурников	Диагностика нарушений пищевого статуса и оценка риска алиментарно-зависимых заболеваний по уровню потребления пищевых продуктов	Отчет по оценке пищевого статуса различных групп спортсменов и физкультурников	Приволжский федеральный центр оздоровительного питания

9. Проект-смета на реализацию Проекта

I Этап – 2015 год

№ п/п	Наименование статей затрат	Сумма, рублей
1	Заработная плата	
2	Начисление на заработную плату	
3	Расходы на научные командировки	
4	Оплата услуг связи	
5	Плата за аренду помещений	
6	Оборудование, компьютер, программное обеспечение	
7	Оплата работ и услуг сторонних организаций	
8	Прочие расходы в т.ч.	
8.1.	расходы на проведение патентных исследований	
8.2.	расходы на приобретение канцелярских принадлежностей	
	ИТОГО:	

II Этап – 2016 год

№ п/п	Наименование статей затрат	Сумма, рублей
1	Заработная плата	
2	Начисление на заработную плату	
3	Расходы на командировки	
4	Оплата работ и услуг сторонних организаций	
5	Плата за аренду помещений	
6	Компьютеры, локальная сеть	
7	Программное обеспечение	
8	Прочие расходы, в т.ч.	
8.1.	расходы на научные и производственные цели	
8.2.	оплата услуг связи	
8.3.	расходы на проведение патентных исследований	
8.4.	расходы на приобретение канцелярских принадлежностей	
	ИТОГО:	

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Министр физической
культуры и спорта
Ульяновской области
_____ Кузьмин С.С.

«__» _____ 2015 года

Министр здравоохранения и
социального развития
Ульяновской области

_____ Дегтярь П.С.

«__» _____ 2015 года

Руководитель управления
Роспотребнадзора по
Ульяновской области

_____ Бородков Д.А.

«__» _____ 2015 года