

Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена

Современные тренировочные и соревновательные нагрузки – это, прежде всего, значительный расход мышечной и нервной энергии растущего организма юного спортсмена. Энергетические траты требуют соответствующего не просто восстановления, а сверхвосстановления, без которого невозможны успехи в спорте.

Спорт предъявляет достаточно жесткие требования к образу жизни юного спортсмена. Образ жизни юного спортсмена должен, по существу, иметь ритмический характер, в котором нагрузки (учебные, тренировочные) чередуются с отдыхом, а процесс восстановления обеспечивают режим дня, рациональное питание, закаливание и целый ряд восстановительных мероприятий. Все это должно способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, снижению риска заболеваемости.

Дневной режим и питание

Распорядок дня юного спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, вида спорта, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе – около 11 ч, в подростковой – 9,5 – 10, в старшей – 8,5 – 9,5. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее, чем за 1,5 – 2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований.

Современная наука о питании, в частности в спорте, базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е,

незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся: свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы – наиболее важный продукт в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Основные простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины.

Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишок глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

Содержание витаминов в некоторых фруктах, ягодах и овощах (на 100г. продуктов)

Продукт	Витамины, мг			
	B1	B2	C	PP
Апельсины свежие	0,04	0,07	30-50	-
Виноград свежий	-	-	2,7	-
Яблоки разные свежие	0,04	0,05	7-30	-
Яблоки антоновка	-	-	27,6	-
Земляника и клубника свежие садовые	0,03	0,1	57-100	-
Малина свежая	0,09	-	25-30	-
Мандарины	0,07	0,02	20-40	-
Лимоны	0,05	0,01	20-60	-
Сливы свежие	0,08	0,01	5-50	-
Смородина красная	0,1	0,02	27-50	-
Смородина черная	0,08	0,02	150-291	-
Шиповник сушеный (плоды красного цвета)	0,1	0,05	2000	-
Капуста белокочанная свежая	0,05-0,17	0,1	24-70	0,32
Картофель свежий	0,07-0,2	0,04-0,1	7-25	0,6
Морковь свежая	0,07	0,07	4-11	-

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В1, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ.

Минеральные вещества играют важную роль в построении тканей, особенно костей (кальций, фосфор, магний, фтор), кроветворении (железо, медь, марганец и др.), образовании гормонов эндокринных желез (йод, цинк, сера и др.). Минеральные вещества входят в состав многих ферментов или активизируют их и принимают участие во всех видах обмена веществ.

Питьевой режим юного спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, терморегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ и т.д.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные спортсмены могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15-20 мин.

Потребность детей и подростков в витаминах и минеральных веществах, мг

Возраст, лет	А	В1	В2	РР	В6	С	Кальций	Фосфор
7-10	1,5	1,4	1,9	15	1,7	50	1200	2000
11-13	1,5	1,7	2,3	19	2,0	60	1500	2500
14-17 (юноши)	1,5	1,9	2,5	21	2,2	80	1400	2500
14-17 (девушки)	1,5	1,7	2,2	18	1,9	70	1400	2000

Рациональное питание юного спортсмена должно основываться на том, что на 1кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых. Это обусловлено их ростом и большой подвижностью, более высоким основным обменом и другими факторами. Так, из расчета на 1 кг масс тела в сутки дети в 10 лет потребляют в среднем 69 ккал, в 16 лет – 50 ккал, взрослые – 42 ккал. Взрослым людям требуется 1,3-1,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а детям в возрасте 7-12 лет необходимо 2,5 – 3 г, в возрасте 12-16 лет – 2 г. Животных белков в пищевом рационе детей должно быть не менее 60% общего количества белков (а не 50%, как в рационе взрослых). Следует подчеркнуть, что растущий организм особенно чувствителен к любым нарушениям полноценности питания и его режима. По сравнению с

детьми, не занимающимися спортом, юные спортсмены нуждаются в увеличении энергетической ценности рациона примерно на 25-30%. Их потребность в энергии должна обеспечиваться на 14-15% за счет белков, на 28-29% - за счет жиров и на 56-57% - за счет углеводов. Так, учащимся спортивной школы в возрасте 11-13 лет необходимо употреблять 3 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а в возрасте 14-17 лет – 2 – 2,5 г. Из общего количества белков суточного рациона 60-65% должны составлять белки продуктов животного происхождения – молочные, мясные, рыбные и яйца. Девочкам и мальчикам в возрасте 11-13 лет, занимающимся плаванием, рекомендуется соответственно 112 и 147 г. белков, 112 и 122 г жиров и 430 – 450 г углеводов в сутки.

У юных спортсменов повышена потребность в витаминах. Исходя из этого, для детей 11-13 лет и подростков 14-17 лет разработаны соответственно следующие нормы в сутки: витамина С – 100 и 110 мг, витамина В2 – 2,9 и 3,5 мг, витамина РР – 30 и 35 мг. Дополнительный прием всех этих витаминов необходим в период соревнований.

Детям, по сравнению с взрослыми, требуется большее количество кальция. Соотношение кальция и фосфора в их рационе должно составлять 1:1. Это можно обеспечить только достаточным включением в питание молочных продуктов. Учитывая интенсивный рост детей и подростков, их организм нуждается в очень большом количестве железа. Суточные нормы потребления железа детьми и подростками, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляют: в 13-15 лет – 9 мг для мальчиков и 12 мг для девочек; в 16-18 лет – 5 мг для юношей и 14 мг для девушек. Что же касается юных спортсменов, то их потребность в железе не меньше, чем у взрослых спортсменов. В детском возрасте обязателен четырехразовый режим питания, а при интенсивных тренировках и соревнованиях – пяти-шестиразовый.

Питание юного спортсмена

Если ваш ребенок занимается спортом, то расходует энергии больше, чем другие дети, которые не испытывают повышенных физических нагрузок, калорийность его пищи должна быть увеличена. Немалый расход энергии у ребенка, занимающегося спортом, идет на эмоциональное напряжение (волевые усилия в достижении результатов, переживания во время соревнований и т.д.). Для нормального развития ребенка необходимо, чтобы все энергозатраты были восстановлены.

Ребенок быстро растет, и ему необходим пластический материал - белки. Если при повышенных физических и психических нагрузках ребенок не получает в достаточном количестве углеводов - основных источников энергии, то организм восполняет дефицит углеводов за счет белков. Это, естественно, может сказаться неблагоприятным образом, и эффект от занятий спортом будет, увы, отрицательным.

Вы должны увеличить в рационе своего ребенка не только количество углеводов, но и белков (преимущественно животного происхождения) - включайте в меню побольше мясных и рыбных блюд, яиц, молока, творога...

Для ребенка, занимающегося спортом, может быть увеличена норма потребления сахара.

Если ребенок занимается спортом, следует включать в меню и больше блюд из овощей и фруктов - они основные источники витаминов и минеральных солей. Помимо этого, фрукты и овощи весьма способствуют нормализации щелочно-кислотного равновесия (это равновесие заметно нарушается после усиленных нагрузок).

Вы должны знать, что витамины и минеральные соли, во-первых, стимулируют деятельность нервной и мышечной тканей, а во-вторых, повышают сопротивляемость организма болезням (ведь уставший после тренировки человек более подвержен заболеваниям, нежели не уставший). Для ребенка, занимающегося спортом, особенно важны витамины С и Р и витамины группы В.

Поскольку ребенок во время тренировок теряет с потом много жидкости, потерянную жидкость следует восполнять. Лучше всего для этих целей использовать фруктовые и овощные соки, компоты, клюквенный морс, отвары шиповника и боярышника (изобилующие витамином С).

Количество приемов пищи для ребенка, занимающегося спортом, следует увеличить до пяти, а при необходимости и до шести раз в сутки.

Непосредственно перед тренировкой не рекомендуется кушать слишком плотно: это затруднит саму тренировку, к тому же могут возникнуть сложности с перевариванием пищи, поскольку организм мобилизуется и сосредоточивается на движении, в силу чего процесс сокоотделения в желудочно-кишечном тракте резко замедляется.

Вы поступите правильно, если покормите ребенка за час-полтора перед тренировкой - и то не обильно.

Практика показывает, что наиболее удобно время для тренировок - часа через полтора-два после завтрака или через такой же интервал после обеда.

Но, ни в коем случае нельзя отправлять ребенка на тренировку голодным. При повышенной нагрузке с голодным ребенком может даже случиться обморок.

Не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки. Следует выждать с полчаса, пока организм ребенка не будет готов включиться в процесс пищеварения. Блюда, которые вы предложите своему ребенку после тренировки, должны содержать больше белков и углеводов.

Сразу после тренировки вы можете предложить ребенку какой-нибудь из фруктовых соков - можно послаще; легкоусвояемый

фруктовый сахар быстро восстановит растрченную энергию в организме.

Только помните, что сок, который вы даете ребенку сразу после тренировки, не должен быть холодным. Ребенок разгорячен, и от холодного сока у него может заболеть горло.