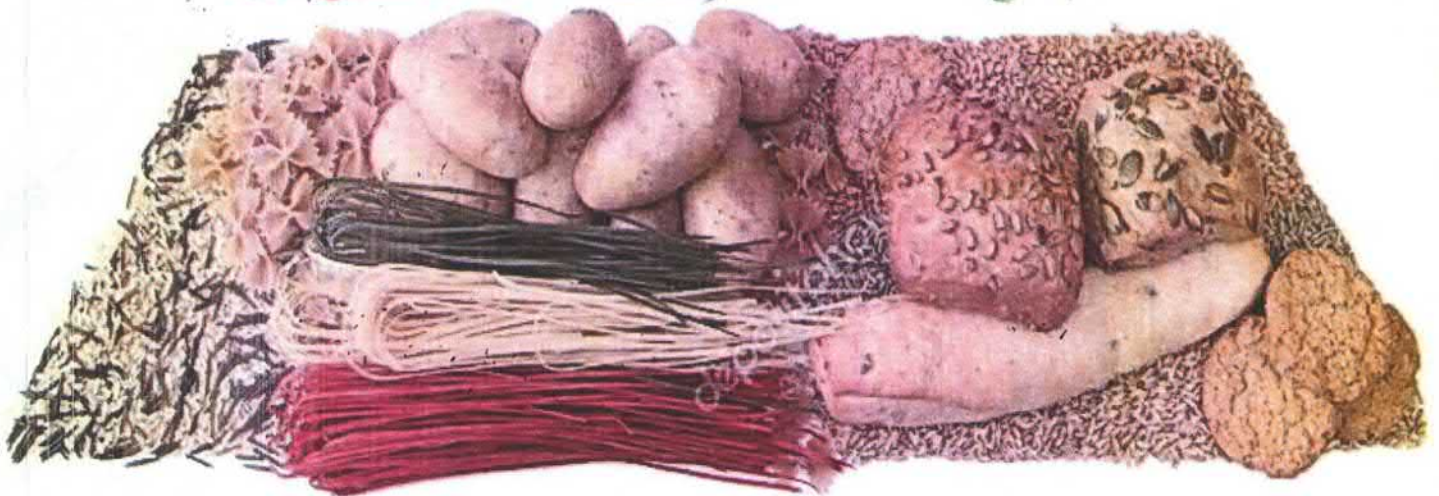




КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Питание маленького спортсмена»



Инструктор по физической
культуре Смирнова Т.А.

Рекомендации инструктора по физической культуре

Многие родители, желая укрепить здоровье ребенка или же мечтая о мировых рекордах любимого чада, ведут малышей в спортивные секции и отдают учиться в спортивные школы. Чтобы достичь и той и другой цели, необходимо обеспечить маленькому спортсмену качественное питание.

Всем детям для правильного развития необходима здоровая пища. Нуждаются в этом и спортсмены. Рацион их зависит от вида спорта, которым они занимаются, от частоты, продолжительности и интенсивности тренировок. Достаточное количество, высокое качество и необходимая калорийность пищи – основные требования к полноценному рациону юных спортсменов. Правильное питание обеспечивает не только нормальный обмен веществ в организме, но и существенно влияет на иммунную систему, сопротивляемость инфекциям, повышает выносливость и работоспособность ребенка. От характера питания зависит не только физическое, но и нервно-психическое развитие детей. Затраты энергии у маленьких спортсменов выше в связи с двигательной активностью, к тому же они неравномерны по интенсивности и сочетаются с нервно-психическим напряжением. Питание ребенка, занимающегося спортом, должно не только соответствовать возрастным потребностям, но и покрывать эти дополнительные энергозатраты.

Во всем мире отмечается новое биологическое явление – акселерация – более быстрое физическое развитие детей, одним из условий которого является полноценное питание. За период учебы в школе организм ребенка претерпевает значительные изменения: Увеличивается рост и масса тела; развиваются внутренние органы: увеличиваются объем сердца, жизненная емкость легких, вместимость желудка, растет печень, развивается головной мозг, растет и окостеневает скелет, меняется состав и качество крови, нарастает мышечная масса. Все эти процессы требуют высокого уровня обмена веществ и минералов, т. е. сбалансированного питания. В зависимости от возраста школьник должен получать от 1500 ккал до 2500 ккал в сутки. Для детей-спортсменов эта потребность выше в зависимости от вида спорта и интенсивности тренировок. Пищевой рацион.

Питание маленького спортсмена должно быть сбалансированным. Его рацион напрямую зависит как от вида спорта, так и от периода спортивной подготовки. У спортсменов юного возраста рацион должен отвечать таким требованиям: Затраты энергии маленького спортсмена и калорийность пищевого рациона должны быть сопоставимы между собой; пища по объему, химическому составу и калорийности должна обеспечивать возрастные потребности детского организма; рацион юниора должен состоять из обоснованного количества основных питательных веществ; при организации питания юного спортсмена следует учитывать не только вид спорта, а и период спортивной подготовки (тренировка или соревнование); рацион должен состоять из разнообразных блюд и наборов продуктов с обязательным потреблением фруктов, овощей, соков; непременным условием является четкий режим питания. Метаболические процессы в детском организме свидетельствуют о повышенном основном обмене. Этот факт, а также большие затраты энергии у юниоров требуют обеспечения высококалорийного питания для них.

Немаловажное значение имеет обеспечение ребенка-спортсмена достаточным количеством витаминов. Всем известно, что эти биологически активные вещества содержатся в овощах и фруктах. Дефицит витаминов (гиповитаминоз и авитаминоз) сказывается на интенсивности обменных процессов. Юному спортсмену надо ежедневно

употреблять до 400 г фруктов и овощей, до 500 мл соков, чтобы избежать витаминной недостаточности. Такую потребность в витаминах не всегда возможно обеспечить за счет продуктов питания. Особенно актуален этот вопрос в зимне-весенний период и во время соревнований. В этом случае употребляются витаминные комплексы. Следует только помнить, что увлекаться длительным их приемом не следует – избыток витаминов тоже негативно действует на здоровье.

Режим питья. Объем выпитой спортсменом жидкости также имеет большое значение. Дети меньше потеют по сравнению со взрослыми, поэтому при физической нагрузке может наступить перегрев ребенка. И при потоотделении, и при перегревании теряется жидкость. Чтобы не допустить обезвоживания, спортсмены должны получать достаточно питья. Оптимальная жидкость для восполнения потерь – вода. Предпочтение следует отдавать минеральной негазированной воде. Освежающим напитком может быть и разбавленный наполовину водой фруктовый сок или спортивные напитки. Концентрированные фруктовые соки, газированные напитки не рекомендуются спортсменам – они дольше задерживаются в желудке и при физической нагрузке могут вызвать боли (спазмы) и тошноту.

Дисбаланс жидкости могут вызвать соленые орешки, рекомендуемые как источник белков, жиров и минералов. Лучше не употреблять их во время нагрузок и тренировок. В зависимости от индивидуальных данных ребенка (рост, вес, возраст), погоды, вида спорта объем суточной жидкости для юного спортсмена составляет от 1,5 л до 3 л. За 30 минут до начала тренировки и в перерывах следует пить жидкость даже при отсутствии жажды. Режим питания Для ребенка-спортсмена важно не только калорийное и качественное питание, но и время приема пищи. Питание спортсмена должно быть дробным: 3–4 раза за день, небольшими порциями. Рекомендовано обязательно употреблять горячие блюда (супы, вторые блюда и горячее питье).

Организация питания юного спортсмена Следует правильно совмещать пищевую активность и физические нагрузки у ребенка, чтобы не нанести вред здоровью. Питание перед тренировкой и соревнованием: Ребенка надо покормить за 3–4 часа до их начала или – в крайнем случае – он может перекусить за 1 или 2 часа (бутерброды, фрукты).

При физической нагрузке они могут вызвать тошноту и боль в области желудка. За 1–1,5 ч. и за 15 мин. до начала тренировки ребенку желательно выпивать по 1 стакану воды. Не нужно давать ребенку сок, компот или другие сладкие напитки – они могут спровоцировать появление тошноты или боли во время тренировки.

Резюме для родителей. Привлечение ребенка к занятиям спортом – правильное и похвальное решение родителей. Спорт не только закаляет организм и делает его более выносливым. Важно, чтобы ребенок полюбил спорт. Тренировки забирают много времени и энергии, поэтому задача родителей состоит в том, чтобы правильно спланировать проведение тренировок и учебного процесса, соблюдая при этом режим дня ребенка. Не менее важным является обеспечение правильного питания юного спортсмена. Именно от этого будут зависеть и спортивные достижения ребенка, и его здоровье, и стремление заниматься спортом в дальнейшем.