

Особенности питания спортсменов в детско-юношеском спорте

Старший инструктор-методист ГАУ РО «ЦСП» Скормилина Ю.В.,
учитель физической культуры МБОУ «Школа № 53» Сорокин А.М.

Питание юных спортсменов напрямую влияет на их физическое развитие, рост, поддержание энергии и выносливости. Правильное, сбалансированное питание способствует улучшению спортивных результатов, ускорению восстановления после тренировок и соревнований, способствует укреплению иммунитета, профилактике травм и болезней, что важно для долгосрочного здоровья спортсменов.

Несмотря на растущий интерес к спортивному питанию, многие родители и тренеры не всегда имеют достаточно информации о специфических потребностях юных спортсменов. Изучение особенностей питания спортсменов детско-юношеского спорта является актуальной задачей, направленной на улучшение здоровья и спортивных достижений подрастающего поколения.

1. Основные принципы питания юных спортсменов

В детско-юношеском спорте подход к питанию имеет свои особенности, так как организм ребенка активно растет и развивается. Правильное питание необходимо для поддержки энергетических потребностей, роста и развития мышц, костей и других систем организма. Рассмотрим ключевые принципы питания юных спортсменов:

1. Баланс макроэлементов:

- **Белки.** Важны для роста и восстановления тканей. Рекомендуемая норма составляет 1,2–1,7 г/кг массы тела в сутки. Источники белков должны быть качественными: мясо птицы, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые.
- **Углеводы.** Основной источник энергии. Сложные углеводы (крупы, хлеб из цельного зерна, картофель) предпочтительнее простых (сладости, белый хлеб). Норма потребления углеводов – около 50–60% от суточной калорийности.
- **Жиры.** Полезные жиры необходимы для нормального функционирования организма. Лучше всего использовать растительные масла, рыбу, орехи и семечки. Доля жиров должна составлять около 25–35% от общего числа калорий.

2. Микроэлементы и витамины:

- Витамин D, кальций и магний важны для укрепления костной ткани.
- Железо необходимо для предотвращения анемии, особенно у девочек-подростков.
- Цинк и витамин С поддерживают иммунную систему.

3. Гидратация:

Вода является ключевым элементом для поддержания нормальной работы организма. Юные спортсмены должны пить достаточное количество жидкости до, во время и после тренировок.

2. Питание в зависимости от направленности тренировок

Рацион питания должен быть адаптирован к типу тренировок, чтобы обеспечить достаточно энергии для активности, поддержку роста и развития, и оптимальное восстановление организма. Вот основные принципы и примеры для разных направлений.

Общие рекомендации для всех юных спортсменов

- *Разнообразие и сбалансированность:* Убедитесь, что рацион включает все группы продуктов: фрукты, овощи, злаки, молочные продукты, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые), и здоровые жиры (орехи, семена, авокадо, оливковое масло).
- *Регулярность приёмов пищи:* 4-6 приемов пищи в день, включая основные приемы и перекусы, для поддержания стабильного уровня энергии.
- *Здоровые перекусы:* Фрукты, овощи, йогурт, орехи, цельнозерновые крекеры.
- *Избегайте:* фастфуда, избытка сахара и трансжиров.

2.1. Питание в зависимости от вида спорта

Виды спорта на выносливость (бег, плавание, велоспорт, лыжи).

Основная цель: Поддержание высокого уровня энергии на длительные периоды времени.

Соотношение макронутриентов:

- **Углеводы:** 55-65% от общего количества калорий. Углеводы - основной источник энергии для этих видов спорта. Важно употреблять сложные углеводы и легкоусвояемые углеводы перед и во время длительных тренировок.
- **Белки:** 15-20% от общего количества калорий. Белки важны для восстановления мышц.
- **Жиры:** 20-30% от общего количества калорий. Предпочтение здоровым жирам (орехи, авокадо, оливковое масло).

Примеры продуктов: цельнозерновой хлеб, макароны, рис, овсянка, гречка, киноа, фрукты (бананы, яблоки, апельсины, ягоды), овощи (особенно крахмалистые: картофель, батат, кукуруза), постное мясо, птица, рыба, яйца, тофу, орехи, семена, авокадо, оливковое масло.

Питание перед тренировкой/соревнованием: углеводная загрузка (за 2 дня до соревнования увеличить потребление углеводов). Лёгкий углеводный перекус за 1-2 часа до начала (банан, тост с джемом, овсянка).

Питание во время тренировки/соревнования: спортивные напитки, гели, батончики для поддержания уровня глюкозы в крови. Важно практиковать это на тренировках, чтобы избежать проблем с желудком.

Питание после тренировки/соревнования: белково-углеводный прием пищи в течение 30-60 минут для восстановления запасов гликогена и начала восстановления мышц (протеиновый коктейль с фруктами, курица с рисом, творог с ягодами).

Силовые виды спорта (силовая гимнастика, пауэрлифтинг и т.д.)

Основная цель: Поддержка роста мышц и увеличение силы.

Соотношение макронутриентов:

- Белки: 1.6-2.2 г на кг веса тела (20-30% от общего количества калорий).
Углеводы: 40-50% от общего количества калорий. Углеводы необходимы для энергии на тренировках и для восстановления.
- Жиры: 20-30% от общего количества калорий. Предпочтение здоровым жирам.

Примеры продуктов: постное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты (творог, йогурт, молоко, сыр), бобовые (фасоль, чечевица, нут), тофу, темпе, цельнозерновые продукты (хлеб, макароны, рис), овощи и фрукты, орехи, семена, авокадо, оливковое масло.

Питание перед тренировкой: сложные углеводы (овсянка, цельнозерновой хлеб) и немного белка.

Питание после тренировки: белково-углеводный прием пищи в течение 30-60 минут для восстановления мышц и запасов гликогена.

Креатин: может быть рассмотрен (только под контролем специалиста) для увеличения силы и мышечной массы, но необходимо учитывать возраст и возможные побочные эффекты.

Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей)

Основная цель: Обеспечение энергии для высокой интенсивности, силы и выносливости.

Соотношение макронутриентов:

- Углеводы: 50-60% от общего количества калорий.
- Белки: 15-25% от общего количества калорий.
- Жиры: 20-30% от общего количества калорий.

Примеры продуктов: злаки (хлеб, макароны, рис, овсянка), фрукты и овощи, постное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты, орехи и семена.

Питание перед тренировкой/игрой: углеводы с низким гликемическим индексом (овсянка, цельнозерновой хлеб) за 2-3 часа до начала. Лёгкий углеводный перекус за 30-60 минут (фрукты).

Питание во время игры: спортивные напитки, фрукты для поддержания уровня энергии.

Питание после игры: белково-углеводный прием пищи для восстановления (протеиновый коктейль, курица с рисом, творог с фруктами).

2.2. Ключевые аспекты, для спортсменов детско-юношеского возраста

- **Не ограничивайте калории без необходимости:** дети и подростки нуждаются в достаточном количестве энергии для роста и развития.
- **Обращайте внимание на признаки дефицита железа:** недостаток железа может привести к усталости и снижению спортивных результатов. Включите в рацион продукты, богатые железом (красное мясо, печень, бобовые, зеленые овощи).
- **Индивидуальные потребности:** учитывайте индивидуальные потребности каждого ребенка, его предпочтения и особенности организма.

- **Образование:** обучайте детей правильному питанию, чтобы они могли делать осознанный выбор.
- **Консультация со специалистом:** спортивный диетолог или врач могут помочь разработать индивидуальный план питания, учитывающий все особенности ребенка и его вид спорта.

2.3. Примерный план питания на день:

Завтрак: Овсянка с фруктами и орехами, яйцо, стакан молока.

Перекус: Фрукт (яблоко, банан) и горсть орехов.

Обед: Курица или рыба с овощами и рисом.

Перекус (перед тренировкой): Банан или тост с джемом.

После тренировки: Протеиновый коктейль или йогурт с фруктами.

Ужин: Паста из твердых сортов пшеницы с овощами и тофу или бобовыми.

Важно! Этот план – примерный. Необходимо адаптировать его к индивидуальным потребностям ребенка, его виду спорта и уровню активности. Следите за реакцией ребенка на разные продукты и режимы питания и поощряйте здоровые пищевые привычки с детства.

Сбалансированное и правильно спланированное питание – это важный фактор успеха в детско-юношеском спорте. Это поможет юным спортсменам достигать своих целей, сохранять здоровье и получать удовольствие от занятий спортом.

Практическое применение.

С родителями юных спортсменов и тренерами проводились разъяснительные беседы, индивидуальные консультации о правильном питании детей, систематически занимающихся спортом. Информация о правильном режиме питания, важности сбалансированности и разнообразности рациона, продуманного использования витаминных комплексов и минеральных добавок воспринималась с большой заинтересованностью и приносила положительные результаты.

Список литературы

1. Гаврилова Е.А. Спортивное питание-неотъемлемая составляющая спортивной подготовки, ФГБУ «ФЦПСР» 2021. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sport_pit_gavrilova.pdf

2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2012. - 278 с.

3. Министерство спорта Российской Федерации ФЦПСР. Основы спортивного питания. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2024.-512 с.

4. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов <https://ustkamsport.kamch.sportsng.ru/media/2022/06/01/1296371353/RacionalnoePitanie.pdf>

5. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.- 512с