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, рыбья игра, 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 | | | |
| В1 | В2 | С | РР |
| 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 сушенный (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, теплорегуляцию, 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. Дополнительные прием всех этих витаминов необходим в период соревнований.

Детям, по сравнению со 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.