

Иванова Ксения Николаевна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

***Аннотация:** в данной статье говорится о роли спортивного питания на физическое развитие юного спортсмена. По результатам проведенного исследования автором предложено меню для юных спортсменов, которое соответствует определенным требованиям сбалансированного питания.*

***Ключевые слова:** спортивное питание, физическая нагрузка, спортсмен.*

***Актуальность исследования.** Спортивное питание представляет с собой натуральные добавки, которые содержат большое количество полезных веществ для организма человека. Проще говоря, это те компоненты, которые присутствуют в пище человека и необходимы ему для поддержания жизнедеятельности. Однако спортивное питание содержит концентрированное количество этих элементов, в той пропорции, которая более всего подходит человеческому организму. Между тем, не все тренеры и спортсмены знакомы с основами науки о питании, по причине недостаточных знаний спортсмены неправильно устанавливают свой режим питания. Чрезмерное увлечение одним каким-либо видом пищи не оправдано и не может способствовать повышению спортивных результатов. Нельзя превращать питание в самоцель и сосредотачивать на нем все свое внимание, но не следует, и забывать о той роли, которую играет питание в режиме спортсмена.*

***Цель исследования:** определить роль спортивного питания на физическое развитие юного спортсмена.*

Задачи исследования:

1. Исследовать литературу по теме исследования.

2. Выявить роль здорового и спортивного питания на развитие организма юного спортсмена.

3. Раскрыть элементы спортивного питания.

Гипотеза исследования. Если применять спортивное питание и правильно тренироваться, то это приведет к росту мышечной массы и повышению спортивных результатов.

Здоровое питание юного спортсмена должно отвечать ряду требований:

– режим и дробность (4–7 раз в день);

– наличие 3-х разового горячего питания;

– сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач). Ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, желательно с пре- и пробиотическими свойствами, сыр, творог, свежие фрукты, зелень, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки;

– кулинарная и технологическая обработка и приготовление блюд с максимальным сохранением биологической ценности продуктов.

– рассчитывать объем потребляемого калория за сутки. Объем потребляемого калория не должен превышать расходуемый. В случае превышения, в организме начнется отложение жира, что с годами приведет к ожирению.

– после 19 ч. рекомендуется употреблять белковую еду – кефир, творог.

– во время физических упражнений необходимо маленькими глотками почаще выпивать воду или углеводные напитки.

Основными элементами здорового питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы.

Меню сбалансированного питания для юных спортсменов:

После пробуждения 1 ст. чистой воды

Завтрак:

– молочная каша (овсяная, пшеничная, рисовая и др.);

- яйцо 2 штуки;
- теплый чай или вода;
- черный хлеб.

Обед:

- суп;
- рис, гречка или макароны с нежирным мясом;
- салат из свежих овощей.

Полдник:

- свежие фрукты – 1 шт.

Ужин:

- рис или гречка с отварной курицей (чередовать с рыбой или с мясом).

Перед сном: обезжиренный кефир или творог.

Витамины – важные и незаменимые компоненты рациона здорового питания, принимающие участие во всех жизненно необходимых биохимических процессах организма. Недостаточное потребление витаминов отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, способствует развитию обменных нарушений, хронических заболеваний. Усиливает воздействие на организм вредных экологических факторов, повышенного радиационного фона, увеличивает риск онкологических и генетических нарушений, в том числе индуцируемых радиацией.

Последствия неправильного питания

В спорте и особенно «самодеятельном» одним из наиболее ярких примеров является применение анаболических стероидов в самых разных формах и видах, в том числе в виде пищевых добавок (чаще всего не упоминаемых). При бесконтрольном и длительном применении хорошо известны грозные осложнения:

- сдвиг гормонального статуса;
- у женщин оволосение по мужскому типу;
- необратимое поражение голосовых связок и тембра голоса;
- перестройка мышечной системы;

– нарушение репродуктивной функции (снижение секреции тестостерона, фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормона, увеличение эстрадиола.

У детей к этому печальному списку добавляются нарушения процессов роста (преждевременная остеофикация длинных костей и закрытие эпифизарных пластин), раннее половое созревание и др.

Таким образом, высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только в условиях отличного здоровья, при превосходной слаженности всех процессов, совершающихся в организме. Поэтому для спортсменов особенно важно поддержание витаминного состава пищи. Даже слабые формы гиповитаминоза, вызывающие субъективно неощущаемое падение работоспособности, могут привести к потере долей секунд на дистанции, сантиметров в метаниях и прыжках, килограммов в поднятии тяжестей, к снижению балла в гимнастике, к проигрышу в единоборстве и спортивных играх.

Спортсмен особенно внимательно должен относиться к тому, чтобы важнейшие витамины входили в нужном количестве в его нормальный рацион питания. Это важно ещё и потому, что при напряжённой мышечной деятельности расход витаминов в организме усилен, и потребность в них увеличена. Вопрос о питании спортсмена включает не только сведения о количестве принимаемой пищи и об её составе. Должен соблюдаться определённый режим питания для того, чтобы обеспечить хорошее переваривание и усвоение пищи. Необходимо соблюдать определённый ритм питания и принимать пищу всегда в определённое время. Важно знать, когда принимать пищу и в каких соотношениях должны находиться сроки приёма пищи со сроками тренировочных соревнований.

Список литературы

1. Влияние спортивного питания на физическое совершенствование организма юного спортсмена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bibliofond.ru/view.aspx?id=479620> (дата обращения: 30.11.2017).