

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

В [современном спорте](#) проблема питания заслуженно заняла одно из главных мест в системе подготовки спортсменов. И никого, искренне надеемся, не надо уже убеждать в том, что рационально организованное питание приводит к укреплению здоровья, повышению [спортивной работоспособности](#), ускорению процессов восстановления и [адаптации](#) к [физическим нагрузкам](#), совершенствованию спортивного мастерства, а следовательно, и спортивных достижений. Это касается системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Но все мы пришли во взрослую жизнь из детства. И спортсмен-профессионал, прежде чем достигнуть высокого уровня спортивного мастерства, проходит систему подготовки в детско-юношеском спорте. А вот на этом этапе возникает гораздо больше проблем, так как мы имеем дело не просто с юным спортсменом, а прежде всего с растущим организмом. Вспоминая крылатое выражение: «Человек есть то, что он ест», надо понимать, что от того, как будет организовано питание в период роста будущего олимпийского чемпиона, зависит уровень спортивного мастерства уже взрослого спортсмена.

Поэтому питание юного спортсмена прежде всего должно способствовать обеспечению естественных процессов роста и развития. Вследствие функциональной незрелости центральной нервной системы и ряда других органов и систем растущий организм ребенка быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ изменением важнейших функций: нарушением физического и психического развития; расстройством деятельности органов, несущих функциональную нагрузку по обеспечению гомеостаза; ослаблением естественного и приобретенного [иммунитета](#). В связи с этим питание должно соответствовать по составу, количеству и качеству всех компонентов пищи возрастным физиологическим потребностям детского организма.

Известно, что регулярные тренировки в детском возрасте повышают функциональные и адаптационные резервы организма, способствуют укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности. При этом необходимо помнить, что в спорте, тем более в детском, всегда имеется риск возникновения не только физического, но и психического перенапряжения, [переутомления](#), снижения адаптационных резервов и, как следствие, получения травмы или возникновения предпатологических или патологических состояний.

Особенности метаболических реакций у юных спортсменов, неадекватность и несбалансированность питания по основным пищевым компонентам и микронутриентам ([минеральным веществам](#) и [витаминам](#)) могут оказывать негативное влияние на состояние здоровья детей и подростков. Причем это может сказываться не только в данный период онтогенеза, но и привести к развитию хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте. Развитию таких заболеваний способствует как нарушение питания, так и генетическая предрасположенность организма. В книге очень подробно описывается роль питания в предупреждении развития мультифакторных заболеваний обмена веществ у юных спортсменов.

Одной из профилактических мер состояний, вызванных нарушением питания, является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания.

При построении рационального питания юных спортсменов в связи с быстро меняющимися социально-экономическими условиями жизни необходимо периодически пересматривать потребности растущего организма в пищевых веществах и энергии. Ранее в СПбНИИФК Н.Н. Шишиной была проведена работа по исследованию энергетического

обмена юных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. На основании полученных данных были установлены потребности в энергии в условиях режима спортивных школ-интернатов, рассчитаны величины потребностей учащихся в основных пищевых веществах и созданы рационы, соответствующие этим потребностям.

Используя результаты собственных исследований, направленных на определение потребностей юных спортсменов в энергии и пищевых веществах с учетом специфики различных видов спорта, авторы в составе группы спортивного питания сектора биохимии спорта СПбНИИФК под руководством А.И. Пшендина разработали рационы с различной калорийностью и рассчитали оптимальные наборы продуктов, обеспечивающие организм юных спортсменов всеми необходимыми нутриентами на различных этапах спортивной подготовки в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок.

Анализ фактического питания юных спортсменов, проводимый сотрудниками СПбНИИФК в различных видах спорта на протяжении ряда лет, выявляет традиционные нарушения, связанные с недостаточной обеспеченностью организма незаменимыми компонентами пищи - [витаминами](#), микроэлементами, [полиненасыщенными жирными кислотами](#) и т.д. Кризисная ситуация в отношении обеспеченности микронутриентами в питании населения развитых стран, в том числе и России, заключается в том, что; современный человек не может даже теоретически с адекватным рационом из обычных натуральных продуктов получать микронутриенты в необходимых количествах. Поэтому формула пищи XXI в. - постоянное использование в рационе наряду с традиционными натуральными пищевыми продуктами продуктов с заданными свойствами (так называемых функциональных пищевых продуктов) и биологически активных добавок к пище (БАД).

В практике спорта применяются специальные продукты спортивного питания, [БАД](#) различной метаболической направленности с целью создания оптимального метаболического фона в предсоревновательный период, поддержания высокого уровня физической работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки. Однако научное обоснование и доказательства эффективности и безопасности их применения в большинстве случаев явно недостаточны или отсутствуют. В книге дана подробная информация о роли макро- и микроэлементов, витаминов в обмене веществ при мышечной деятельности, принципы применения углеводно-минеральных и белковых комплексов в питании юных спортсменов.

Анализ фактического питания школьников показывает, что для юных спортсменов характерны те же ошибки в питании, что и для детей и подростков, не занимающихся спортом. Но низкая культура питания, присущая большинству подростков, не должна доминировать у детей, занимающихся спортом. У юных спортсменов недостаточные знания по вопросам правильного питания могут негативно влиять на рост спортивных результатов. Заложенные в детстве привычки особенно прочны, поэтому полезные надо развивать и закреплять с раннего детства. Профилактическая работа по пропаганде основ рационального питания должна проводиться совместными усилиями медицинских работников всех уровней при активном участии тренеров, менеджеров физкультурно-спортивной отрасли, родителей и самих спортсменов.

Авторы надеются, что данная книга поможет спортивным врачам, диетологам, диетсестрам, а также тренерам, спортсменам и их родителям в организации питания юных спортсменов в различные периоды спортивной подготовки и позволит более глубоко понять проблемы, связанные с физиологией и биохимией растущего организма в условиях повышенных физических нагрузок.

Молодым спортсменам, как и взрослым, нужно правильно есть для достижения наилучших результатов. Но растущий организм постоянно меняется, а это значит, что потребности в питательных веществах у него в некотором отношении еще выше, чем у взрослого. Многие юноши и девушки приходят в спорт, едва достигнув подросткового возраста, — возможно, что вы как раз такой молодой человек, который собирается приступить к тренировкам (или родитель такого подростка). Если это так, я очень рада, что вы купили мою книгу, поскольку вы только что сделали первый шаг к правильной спортивной диете, которая способна помочь человеку максимально реализовать себя в этот важный переходный период. Без достаточного количества питательных веществ и запасов энергии существует опасность, что молодой организм прекратит правильное развитие. В результате замедлится скорость роста костей (а это, помимо прочего, означает, что он не вырастет таким высоким, каким мог бы быть) и снизятся запасы жира и масса тела, а у девушек может случиться задержка начала менструации. Последствия дефицита энергии особенно серьезны для спортсменов-подростков. Это период стремительного развития и роста — и в особенности роста костей, размер и плотность которых увеличиваются. Скудный рацион приводит к недостатку жизненно важных питательных веществ, таких как кальций. Все перечисленное означает, что организм бросает все силы на поддержание энергии для жизни, движения и дыхания, а размножение при этом отступает на второй план. Как результат, снижается выработка половых гормонов, циркулирующих в организме. Кости не укрепляются должным образом, и в дальнейшем такой человек будет больше подвержен усталостным переломам.

Однако не все потеряно. Многочисленные исследования указывают на то, что положительные изменения в рационе, пусть даже растянутые на несколько лет, способны нормализовать уровень энергии в организме и помочь ему противостоять любым негативным воздействиям.

Несомненно, лучше все делать правильно с самого начала. В большинстве случаев, если количество потребляемых питательных веществ покрывает расходы на тренировках, ваше тело изменится нужным образом. Если вы молодой спортсмен, у вас расходы энергии будут значительно выше, чем у того, кто выполняет такой же объем физических упражнений, но ведет сидячий образ жизни. Частично это объясняется тем, что ваше тело растет и нуждается в дополнительной энергии, — но дело еще и в том, что вы, вероятнее всего, гораздо активнее человека, с утра до вечера работающего за столом. Вспомните, сколько раз за день вам приходится подниматься по лестнице в школе, вспомните, как много активных занятий вам приходится выполнять в рамках программы и сколько еще кружков и секций вы посещаете во внеурочное время.

Тот факт, что вы нуждаетесь в большом количестве энергии, не должен становиться поводом для поглощения высококалорийных, но бедных питательными веществами продуктов, таких как еда, заказываемая в службах доставки, и фастфуд. Это очень важно! Обратите самое пристальное внимание на то, как и когда вы едите. Вы должны три раза в день питаться плотно, а в промежутках — перекусывать. Гораздо проще есть часто, чем наесться до отвала за один раз. Позаботьтесь о том, чтобы у вас всегда имелся запас подходящих продуктов и напитков на случай необходимости. Я настоятельно рекомендую своим молодым подопечным регулярно пополнять содержимое спортивной сумки. Сухофрукты, орехи, фруктовые хлебцы, сладкое и острое овсяное печенье хорошо есть перед тренировкой. Баночки с молочными продуктами, например со сливочным кремом или рисовым пудингом, прекрасно подойдут для восстановления сил после занятий. Если тренировки длятся более часа, необходимо компенсировать расходы энергии бананами, сухофруктами, желатиновыми конфетами (см. с. 23) или разбавленными фруктовыми соками. Для людей с плохим аппетитом, которым трудно заставить себя есть до и после тренировки, энергетические напитки служат превосходным «дозаправочным» перекусом. Хорошее подспорье — фруктовые смузи и молочные коктейли (варианты этих блюд

можно найти в разделе с рецептами). Они, кроме того, помогают удовлетворять потребность организма в жидкости; исследования показывают, что 2%-ный уровень обезвоживания на 10% ухудшает результативность и концентрацию. В случае с молодым спортсменом, весящим 50 кг, это означает 1 кг потерянного веса и 1 л потерянной жидкости.

Приведенные выше советы во многом схожи с тем, что я рекомендую делать взрослым спортсменам, — и в этом вся суть. Если вы будете придерживаться принципов, о которых я рассказываю в книге, включая рекомендации относительно графика тренировок и вида спорта, то со временем не только существенно улучшите свою спортивную форму, но также добьетесь гармоничного развития и получите отменное здоровье на всю оставшуюся жизнь.