

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УДАРНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Андреев М.В., Ларионов А.Ф., Сидоренко Д.А.
Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек*

Резюме: В статье приводятся результаты исследовательской работы по выявлению особенностей энерготрат и питания юных спортсменов, занимающихся каратэ, таэквондо, боксом. Предложены меры по оптимизации питания юных спортсменов.

Ключевые слова: энерготраты спортсменов, оптимизация пищевого рациона, меры профилактики.

СОГУУ СПОРТТУН ТҮРЛӨРҮ МЕНЕН МАШЫККАН СПОРТСМЕНДЕРДИН ТАМАКТАНУУСУНУН ОЗГОЧОЛУКТОРУ

*Андреев М.В., Ларионов А.Ф., Сидоренко Д.А.
Кыргыз Мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Көрүтүндү: Бул макалада каратэ, таэквондо менен машыккан жаш спортсмендердин тамактануусунун жана энергия коротуу боюнча илимий иштеринин натыйжалары берилген. Тамактанууну оптималдаштыруу боюнча сунуштар көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: спортсмендердин энергиясын коротуу, тамак рационуну, оптималдаштыруу, алдын алуу чаралары.

NUTRITIONAL ASPECTS OF YOUNG SPORTSMEN PRACTICING IN STRIKING KIND OF SPORTS

*Andreev M.V., Larionov A.F., Sidorenko D.A.
Kyrgyz State Academy of physical culture and sports, Bishkek c.*

Abstract: The article brings forward the results of the research on revealing aspects of energy expenditure and nutrition of young sportsmen practicing karate, taekwondo, and boxing. The measures on optimization of nutrition of young sportsmen and proposed.

Keywords: energy expenditure of young sportsmen, optimization of dietary intake, preventive measures.

Введение. Большой популярностью среди молодёжи пользуются виды спорта, связанные с единоборствами, в том числе таэквондо, бокс, каратэ. Большое количество детей вовлечено в занятия этими видами спорта. Энерготраты юных спортсменов значительно превышают средние показатели их сверстников. Восполнение энерготрат является одной из проблем организации питания, кроме калорийности пищи важнейшим

фактором является её качественный состав. В условиях Кыргызстана это является серьёзной проблемой, поскольку построение рационального режима питания требует определённых знаний, как у тренеров и спортсменов, так и у их родителей [1]. Питание является классическим примером неразрывной связи организма с внешней средой. Оно может целенаправленно влиять на деятельность различных систем организма. Многие

тренеры и спортивные врачи указывают на прямую зависимость спортивных результатов от организации режима питания. Между тем, до настоящего времени остаются малоизученными вопросы организации питания юных спортсменов, в то же время несомненна их значимость для практики спорта. Молодой растущий организм требует особого режима питания. В большинстве случаев ни родители спортсменов, ни их тренеры не уделяют этому должного внимания. Это негативно сказывается на росте, физическом развитии и их спортивных результатах.

Объектом исследования являются юные (7-14 лет) спортсмены-каратисты, боксёры, такэвондисты (80 человек), занимающиеся в спортивных секциях г. Бишкек.

Исследования проводились на протяжении 2012-2015 гг.

Цель исследования – изучение проблемы энерготрат и энергетической обеспеченности юных спортсменов, а также режима их питания.

Задачи исследования.

- Изучение энерготрат юных борцов в основном и подготовительном периодах годового тренировочного цикла.
- Определение калорийности пищевого рациона данного контингента с целью выявления его энергообеспечения.
- Выявление основных погрешностей в организации питания юных спортсменов с целью его оптимизации, кратность питания, его сбалансированность.

- Разработка практических мероприятий, направленных на ликвидацию недостатков в питании юных борцов с целью создания сбалансированного рациона питания.

Методы исследования. Энерготраты спортсменов определялись методом анкетирования, хронометражно-табличным способом, калорийность пищевого рациона – по таблицам А.А. Минха. Качественный состав пищевого рациона определялся индивидуально для каждого спортсмена таблично-расчётным способом [1]. Определялись средние арифметические величины с точностью до ± 1 ккал.

Из педагогических методов использовались анкетный и устный опрос спортсменов, беседы с их родителями, педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки.

Особенности режима питания оценивались по их энергетической ценности, кратности приёма пищи в сутки, сбалансированности пищевого рациона. Особо важную роль играет сбалансированность питания для юных спортсменов, поскольку их организм находится в постоянном росте и развитии [3]. Примерный расход энергии у детей различного возраста составляет (в ккал на кг веса тела в сутки): дети от 6 до 9 лет – 70-80; от 10 до 13 лет – 65-70; от 14 до 17 лет – 50-65 [4]. Проведенные путём хронометража расчёты энерготрат юных спортсменов отличаются большим разнообразием (табл. 1). Дети одного возраста, имеющие сходный образ жизни, но различный вес тела, могут иметь расхождение в энерготратах до 30-40%.

Таблица 1.

Энерготраты юных спортсменов (в ккал/сутки)

Возраст	К-во спортсменов	Вес тела min (кг)	Вес тела max (кг)	Вес тела М (кг)	Энерготраты (ккал)		
					min	max	М
7 лет	10	26	32	29	1600	1840	1670
8 лет	10	30	36	33	1720	1900	1810
9 лет	16	32	38	35	1780	2000	1890
10 лет	15	33	40	36,5	1840	2080	1960
11 лет	12	36	42	39	1960	2200	2080
13 лет	8	37	46	41	2080	2500	2160
14 лет	9	40	51	44	2200	2650	2400
Итого	80						

Энерготраты юных спортсменов превышают средние нормативные показатели детей того же возраста, не занимающихся

спортом на 15-20%. В этих условиях особое внимание должно уделяться восполнению энергозатрат юных спортсменов. При изуче-

нии калорийности пищевого рациона и соответствии его энергозатратам были выявлены следующие особенности:

1. Большинство спортсменов (72% от опрошенных) питаются 3 раза, 24% – 4 раза и лишь 4% – 5 раз в день. В то же время многие ученые рекомендуют 4-5-кратный приём пищи для юных спортсменов [4,5].

2. Питаются юные спортсмены в основном дома, лишь 24% опрошенных обедают в столовой или буфете.

3. Калорийность пищевого рациона юных спортсменов отличается большим разнообразием – от дефицита суточной калорийности до 5-8%, до повышения калорийности над энергозатратами – до 30-40%. В среднем (95% всех обследованных), калорийность пищевого рациона восполняет энергозатраты юных спортсменов или несколько превышает их. Это является положительным фактом, поскольку подобного рода исследования, проводимые М.В. Андреевым [2] в середине 90-х годов прошлого столетия, выявили дефицит калорийности питания юных спортсменов в 25% случаев. Спортсмены с большим весом, имея более высокие суточные энергозатраты (до 3000 ккал), тем не менее, восполняли их пищевым рационом.

4. Витамины и препараты регулярно употребляют только 3% опрошенных, 85% респондентов принимают витамины нерегулярно и ещё 12% человек не принимают их вовсе.

Спортсмены, принимающие витамины, делают это преимущественно зимой (67%) и весной (21%), что является верным решением, так как именно в это время организм испытывает нехватку витаминов, а организм спортсмена нуждается в них ещё больше, так как постоянные большие физические нагрузки могут способствовать снижению иммунитета. В результате анализа ответов юных спортсменов можно сделать вывод, что подавляющее большинство не имеет представления об основах организации рационального питания, пищевой ценности продуктов, режиме питания и употреблении жидкости в необходимых количествах. Бе-

лый хлеб употребляют 95% опрошенных, тогда как пищевая ценность чёрного хлеба значительно выше. Молочные продукты включают в пищевой рацион менее половины детей (41-39%), в то же время в пище преобладают макаронные изделия – 77%. Особо ценные крупы – овсяную и гречневую – используют 15-37% опрошенных. Мясные и рыбные продукты в пищевом рационе – от 11 до 27%, печень, почки и другие субпродукты отсутствуют в рационе опрошенных. Подавляющую долю пищевого пайка юных спортсменов составляют животные жиры, легкоусвояемые углеводы, кондитерские изделия. Всё это приводит к переизбытку углеводов и жиров в пищевом рационе и дефициту белковых компонентов.

В детском возрасте потребность в белке значительно повышена, особенно в животном белке. Потребность (суточная) детей от 8 до 10 лет составляет 3г на 1кг веса тела, в возрасте свыше 11 лет – 2,5 г/кг. Наши исследования показали, что у 85% юных спортсменов в пищевом рационе белок составляет от 50 до 65% суточной потребности. Наиболее ценные продукты растительного происхождения – овсяная и гречневая крупа, употребляются крайне редко. Всё это приводит к неправильному, нерациональному питанию юных спортсменов со всеми вытекающими последствиями. Мы прекрасно понимаем, что на организацию питания дети не могут повлиять, это компетенция родителей. Но, к сожалению, большая часть взрослого населения нашей страны совершенно не имеет представления о рациональном питании, особенно о питании спортсменов. Население мотивирует данное положение вещей отсутствием необходимых финансовых средств. Однако то, что продукты, обладающие высокой биологической ценностью, имеют невысокую цену, родители не в курсе [5].

По-видимому, в вопросах организации питания населения преобладает консерватизм, который не позволяет изменить ситуацию к лучшему. Отмеченные недостатки в питании юных спортсменов отражают положение в целом по Кыргызстану. Исправить

создавшуюся ситуацию, на наш взгляд, может широкая просветительская работа. Неслучайно, что 77% опрошенных детей жалуются на плохой аппетит, так как первые горячие блюда не присутствуют в рационе питания у 27% респондентов. Юные спортсмены употребляют, в частности жидкости крайне неорганизованно, подчас неправильно. Так, отдельные спортсмены пьют после тренировки до 0,75 л воды (45%), 1 л воды употребляют 10% опрошенных. Неблагоприятным является тот факт, что дети часто употребляют напитки, содержащие большое количество углеводов («Фанта», «Пепси-кола», «Кока-кола» и др.) Естественно, это накладывает отпечаток на деятельность органов пищеварения, вызывая негативные последствия.

Выводы.

1. Энерготраты юных спортсменов в основном и подготовительном периодах годичного цикла зависят от веса спортсменов и суточного режима. В абсолютных цифрах они колеблются от 1700 до 3200 ккал/сутки, превышая возрастные нормативы соответствующих возрастов на 15-20%.

2. Калорийность пищевых рационов в каждом конкретном случае в 95% восполняет энерготраты юных спортсменов и даже несколько (на 15-20%) превышает их.

3. Изучение качественного состава питания выявило следующие негативные моменты:

- у подавляющего большинства юных спортсменов (85%) в пищевом рационе наблюдается дефицит белка (от 40-45%);

- основная калорийность пищи обеспечивается жирами и углеводами (до 75-80% калорийности), что является односторонней ориентацией питания и ведет к негативным последствиям. Ожидать высоких спортивных результатов при таком питании не приходится;

- отмечается однообразие питания, т.е. постоянно используются одни и те же про-

дукты при полном отсутствии их разнообразия, при этом у спортсменов снижается аппетит и снижается ценность пищи;

- витаминизацию регулярно использует небольшое число юных спортсменов (3% от числа опрошенных). Дефицит витаминов негативно сказывается на их здоровье;

- кратность питания в течение дня занижена (в 2-3 раза) против необходимых 4-5-ти приемов пищи. Многие опрошенные употребляют горячие первые блюда лишь 1 раз в день.

4. На основании полученных данных нами предложены следующие практические рекомендации:

- тренерам необходимо проводить с родителями и юными спортсменами беседы по организации рационального питания, режима питания;

- для повышения уровня гигиенических знаний по питанию спортсменов следует систематически проводить обучающие семинары среди тренеров и спортсменов;

- использовать для популяризации рационального питания юных спортсменов имеющееся методическое пособие по организации рационального питания спортсменов (для тренеров, спортсменов и их родителей).

Литература

1. Бросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей. Медицинские проблемы физической культуры. — М., 1978. — С.34-37.

2. Андреев М.В. и др. Гигиена питания спортсменов. Метод. пособие. — Бишкек, 2011. — 20 с.

3. Борисова О.О. Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации. — М., 2007. — 72 с.

4. Детское питание/Под редакцией А.М. Запрудного и др.). — М., 1997. — 86 с.

5. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физической культурой. — СПб., 2005. — 32 с.