

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Баирова Светлана Вадимовна, Прасс Полина Сергеевна.

ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д.2.

E-mail: svbairova@mail.ru

Ключевые слова: питание, спорт, дети.

Актуальность. В последние годы в РФ принят ряд мер по содействию развитию детского спорта. С 2019 по 2024 года планируется реализовать федеральный проект «Спорт — норма жизни», целью которого является пропаганда здорового образа жизни и питания, и так же улучшение условий для занятий физической культурой, в первую очередь для детского населения.

Благодаря принятым мерам, значительно увеличилось количество детей, занимающихся спортом. По данным Минспорта в России 41% детей в возрасте от 6 до 15 лет, занимаются в специализированных спортивных учреждениях.

Регулярные занятия спортом значительно улучшают состояния здоровья детского населения, способствуют полноценному физическому и интеллектуальному развитию, прививают культуру здорового образа жизни[1].

Однако, повышенные физические и психологические нагрузки на фоне активного роста ребенка могут приводить к неблагоприятным последствиям для здоровья юного спортсмена. В связи с этим, необходима постоянное медицинское наблюдение с проведением периодических медицинских осмотров и подбором индивидуальных рекомендаций, исходя из состояния здоровья ребенка, в первую очередь по рациональному питанию[2].

Питание детей спортсменов отличается тем, что необходимо восполнить затраты не только на обеспечение эффективного тренировочного процесса, но и на поддержание естественных процессов роста и развития ребенка.

Рациональное питание спортсменов должно быть индивидуально подобрано с учетом возраста, вида спорта, интенсивности нагрузок и периода тренировочной деятельности. Основными принципами спортивного питания являются: снабжение необходимым количеством энергии (соответственно высоким тратам), сбалансированность белков, жиров и углеводов с учетом вида нагрузки, использование адекватных форм питания, в том числе специализированные продукты, соблюдение питьевого режима, минерально-витаминная поддержка[3].

Так при аэробных нагрузках (тяжелая атлетика, силовые нагрузки) необходимо повышение белка в рационе. Однако, превышение белка свыше 2 г/кг в сутки, является нежелательным и не приводит к усилению адаптационных способностей организма. Средние нормативы потребления белка составляют 1,2–1,7 г/кг в сутки.

При анаэробной нагрузке (велосипед, лыжи, плавание) повышается общий калораж, и в первую очередь за счет углеводов (с низким гликемическим индексом) и жиров.

При смешанной аэробно-анаэробной нагрузке (игровые виды спорта) рацион приближается к питанию здорового ребенка с незначительным снижением жира и повышением белка в зависимости от возраста и вида нагрузки. Оптимальное соотношение белка и жиров составляет 1: 0,8–0,9. [1].

Потребность в минеральных веществах и витаминах у спортсменов значительно выше, особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе, что требует обязательной коррекции.

С целью оценки состояния питания юных спортсменов, было проведено анкетирование 135 спортсменов в возрасте от 9 до 17 лет, занимающихся в спортивных школах г. Санкт-Петербурга. Среди видов спорта преобладали силовые 49% опрошенных, игровые составили 32% и циклические 19%. При оценке режима питания были выявлены значимые нарушения, лишь 23% спортсмена питались 4–5 раз в день. Остальные получали пищу лишь 2–3 раза в день. Нарушался и график приема пищи — 14% опрошенных 3–4 раза в неделю тренируются натощак, и 47% — 1 раз в неделю.

В рационе питания юных спортсменов отмечалось значительное снижение потребления мясных и рыбных продуктов. Всего 54% опрошенных употребляют мясо ежедневно, а 75% употребляют рыбу 1 раз в неделю и реже, у 11% спортсменов рыба не входит в их рацион. Среди мясных продуктов преобладает курица и индейка (27% и 19%), говядина — 22%. В тоже время в рационе спортсменов достаточном количестве присутствуют овощи и фрукты, молочные продукты и крупы.

Питьевой режим соблюдается у основной массы опрошенных.

Продукты фаст-фуда, сладкие газированные напитки, сладости употребляются юными спортсменами редко. Однако, 48% детей употребляют кофеин содержащие напитки ежедневно. Возможно это объясняется не достаточной компенсацией энергетических потребностей и витаминно-минеральным дефицитом. Это подтверждается тем, что всего 26% спортсменов употребляют витаминно-минеральные комплексы, 11% — биологически активные добавки (коллаген, лецитин) и лекарственные препараты (элькар).

Среди продуктов спортивного питания на первом месте использование протеиновых батончиков (19% детей), протеиновые коктейли (17%), спортивные напитки (изоляты) — 7% спортсменов.

При опросе тренерского состава (10 человек), все отметили нехватку знаний по питанию спортсменов, а особенно использованию спортивного питания и витаминно-минеральных добавок.

Выводы. проведенное исследование показывает, что юные спортсмены имеют не сбалансированное питание. Недостаток знаний, вероятно, есть как у родителей этих детей, так и тренеров.

Необходимо широкое внедрение информации об основах рационального питания юных спортсменов, как среди родителей и тренерского состава, так и врачей педиатров.

Грамотно составленный индивидуальный рацион спортсмена позволит улучшить спортивную работоспособность, процессы восстановления, адаптации к физическим нагрузкам и достичь высоких результатов в спорте при сохранении здоровья юного спортсмена.

Литература:

1. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов. В.А.Тутельян. Москва. 2017.
2. Ревна М. О., Волков Д. Я., Сахно Л. В., Колтунцева И. В., Баирова С. В., Мишкина Т. В., Булычева В. И., Полищук Т. В., Волков А. Я., Гайдук И. М. К вопросу усовершенствования системы массовых медицинских осмотров детского населения. //Вопросы современной педиатрии. 2017; 16 (3): 249–253.
3. Макарова С.Г., Чумбадзе Т.Р., Поляков С.Д., Ясаков Д.С., Боровик Т.Э., Петровская М.И. Персонализированный подход к питанию детей-спортсменов: практические рекомендации в практику педиатра. //Педиатрическая фармакология. 2016. №5. с.468–477.