

## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ, ПИТЬЕВОМУ РЕЖИМУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (информация для родителей).

В практической работе медицинского кабинета спортивной школы преобладают обращения с жалобами на головную боль, головокружение, быстрое утомление и, как следствие, рабочий конфликт с тренером из-за некачественного выполнения сложных движений. Объективно в большинстве случаев признаков соматических заболеваний не выявлено. Опрос показывал, что после приема пищи и началом тренировки прошло 3 часа и более (не говоря о низком качестве питания в школе). Напрашивается вывод, что это симптомы снижения уровня сахара в крови за счет быстрого истощения его запасов на тренировке. Больше других систем организма от этого страдает самый важный контролирующий орган-это мозг. Снижение его контроля за сложными гимнастическими движениями одна из основных причин спортивного травматизма.

Отсюда совет родителям детей, особенно младшего школьного возраста (7-10 лет) позаботиться о том, чтобы дети могли за час до начала тренировки перекусить. В меню могут входить хлебобулочные изделия, фрукты (бананы, яблоки, цитрусовые) в разумных количествах. Обязательно детям следует иметь с собой на тренировке воду без добавок (ниже об этом подробнее).

*В спортивном лагере* режим питания построен в соответствии с тренировочными занятиями. В пределах возможного мы стараемся организовать сбалансированное полноценное питание.

Рассчитываем на помощь родителей в плане настоятельного совета своим детям не отказываться иногда от непривычных для домашнего меню блюд, но важных для поддержания работоспособности. Например: посоветовать не игнорировать каши на завтрак, овощные салаты, кефир на ужин и т.п. В первую очередь это опять касается младших школьников.

Также советуем родителям не реагировать сочувствием на каждую жалобу ребенка по телефону, а настраивать на ответственную работу на тренировках.

(Следует отметить, что девочки психически выносливее мальчиков). На самом деле организм ребенка пластичен, поэтому обладает значительным запасом прочности. Если по вашему мнению возникает тревожное состояние психики ребенка, то доступны телефоны воспитателя, тренера и врача.

При посещении детей в разрешенные дни настоятельная просьба не баловать ребенка обильной и (вкусной) едой. Достаточно привезти печенье, фрукты в кожуре, шоколад, орехи. Не увлекаться соками и сладкими напитками. Следует понимать, что при больших нагрузках организм ребенка балансирует на границе своих возможностей, поэтому перегрузка ферментативной системы желудочно-кишечного тракта может привести к серьезному сбою адаптивных способностей организма ребенка к большим для него нагрузкам. После свиданий с родителями нередко жалобы на снижение аппетита, боли в животе по типу холицистопатии, возникают запоры на 1-3 дня, а это значит, что организм зашлаковывается продуктами распада после тренировок, снижается иммунитет и могут возникать простудные заболевания. Недовосстановление, снижение РН крови и лимфы (подкисление) подавляет деятельность центральной нервной системы. Нарушается сон, накапливается психическая усталость. Ребенок может и не жаловаться, терпеть, но тренировки в таком состоянии ему не на пользу. За

смену в подобных случаях теряется до трети времени отпущенного на совершенствование организма за смену.

Необходимо обратить ваше внимание на важность питьевого режима юного спортсмена. Тренировочная нагрузка по расходу воды организмом подобна нахождению человека в условиях жаркого климата. Повышенный расход воды приводит к сгущению крови и лимфы, к замедлению их обращения, а значит мешает очистки организма и восстановлению его после нагрузки. В норме очистка и восстановление длится от нескольких часов до суток. Тренировки следующего дня неэффективны если организм зашлакован и не полностью восстановился. Отсюда очевидно какую важную роль играет питье воды для спортсмена. Следует отметить, что наилучший эффект дает питье слабощелочной воды для компенсации подкисления, вызванного накоплением недоокисленных продуктов в результате интенсивной работы мышц.

В спортивном лагере водопроводная вода пьется из источников высокого качества, что подтверждается тщательным анализом санитарно-эпидемиологической службы. Вода питьевая, слабощелочная.

Рекомендации по питанию и питьевому режиму могут быть отнесены и к соревнованиям.

Врач ДЮСШ: Сущинский В.Б.