

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

ТЕМА: ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
(ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)

Подготовил
тренер-преподаватель
по игре футболу
Матюхин Сергей Иванович

2025 год
Фокино

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3-4
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	5-7
ВИТАМИНЫ	8-9
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ	10-12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13

ВВЕДЕНИЕ

Дети, включившиеся в занятия профессиональным спортом, в том числе футболом, нуждаются в разработке для них специальных рационов и режимов питания с учетом характера и интенсивности выполняемых физических нагрузок. По сравнению с обычными сверстниками, их организм путем применения специальных диет обеспечивают повышенными сбалансированными количествами эссенциальных (незаменимых) биологически активных составляющих пищи (макро- и микронутриентов) для постоянного сохранения и усиления физической формы, интенсивного роста, развития и ин интеллектуального совершенствования (Добрина Н. А., 2020)

Футбол, как игровой командный вид спорта, требует от спортсменов выполнения аэробно-анаэробной нагрузки смешанной интенсивности. При этом спортсмен должен быть предельно внимателен, уметь тонко координировать свои движения, принимать и исполнять тактические решения, соответствующие стратегии игры. За один лишь тайм игры спортсмены преодолевают приблизительно 2,5 км с низкими скоростями (до 2,5 м/с; ходьба, медленный бег), 3 км со средними (от 2,5 до 6 м/с), 500 и более метров с высокими (от 6 м/с). Значительную часть нагрузки футболиста составляет мощная работа скоростно-силового характера, требующая от спортсмена высокого уровня общей физической под подавленности и скоростной выносливости. Кроме того, выполнение физических нагрузок в футболе всегда про исходит при большом количестве неблагоприятных и сбивающих факторов, таких как отбор и ведение мяча, единоборство с соперником, противодействие соперников, а также метеорологические условия и др. (Гишак Т. В., 2008)

Большую часть времени физическая активность сопряжена с аэробными нагрузками, однако спринтерские ускорения, совершающиеся на фоне взрывной анаэробной работы, являются одной из важнейших составных частей игры, так решают тактические и стратегические задачи. Полагаясь

только на аэробные механизмы, футболисты не смогли бы с максимальной скоростью пробегать по 80 м, чтобы доставить мяч на половину поля соперников.

Успех юного футболиста неотделим от его всесторонней подготовленности. Повышение тренировочных нагрузок и интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности, повышение технического разнообразия и оснащенности спортсмена в меж игровой период – все это входит в понятие спорта высших достижений и требует от всех спортсменов – победителей и даже простых участников – колоссального напряжения физических и моральных сил.

Появление в России специализированных спортивно образовательных центров подготовки футболистов диктует необходимость разработки и обобщения схем и режимов питания с учетом характера и интенсивности выполняемых физических нагрузок. Лица, занимающиеся профессиональным спортом, по сравнению со своими обычными сверстниками, должны за счет составления специальных рационов питания обеспечивать повышенную потребность организма в эссенциальных макро- и микронутриентах (биологически активных веществах в составе пищи) для интенсивного роста, развития и физического совершенствования. Кроме того, необходимо учитывать дополнительную потребность организма спортсмена в энергетических, пластических и регуляторных веществах, в связи с интенсивными затратами, сопровождающими современный тренировочный процесс, включая также проводимые спортивные игры и восстановительный период после соревнований. С точки зрения физиолого-биохимических особенностей организма детей и подростков установлены возрастные категории, определяющие потребности в основных пищевых веществах и энергии: младший школьный – 7-10 лет, средний – 11-13 лет и старший, подростковый – 14-17 лет. Для 7-10-летнего возраста характерна устойчивость нервных процессов.

С учетом вышесказанного важнейшими принципами питания юных спортсменов-футболистов являются следующие положения. Пища должна быть:

- сбалансированной, т.е. содержать все необходимые питательные нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, другие биологически активные вещества) в необходимых пропорциях;
- содержать продукты как животного, так и растительного происхождения;
- легко усваиваться организмом.

Суммарная калорийность продуктов должна соответствовать энергозатратам футболиста на данный период времени в сочетании с учетом возраста и пола. Весьма важной для спортивных диет остается кулинарная обработка пищи. При этом особое внимание на данном этапе процесса питания должно уделяться максимальному сохранению естественных свойств продуктов, их разнообразию и оформлению блюд. Если обычный режим человека подразумевает трехразовый прием пищи, то для высококвалифицированных спортсменов предпочтительно 4- или 5-разовое питание.

Нельзя забывать, что в настоящее время пышным цветом проявляется избыточный интерес к фармакологии. Ее принимают за панацею, начиная уже с детского и юношеского спорта и кончая высококвалифицированными профессионалами.

Встречаются попытки оттеснить на второй план или даже полностью подменить целенаправленный и адекватный тренировочный процесс с наличием восстановительной стратегии питания спортсменов, таблетками или инъекционными формами фармакологических препаратов. По рекомендации тренеров спортсмены подчас принимают лекарственные субстанции, которые оказываются не только неэффективными, но и заведомо вредными и опасными для здоровья, оставляя свой отрицательный след в отдаленной перспективе.

Ориентация на фармакологические препараты для достижения нужного результата весьма опасна сама по себе. Более того, она абсолютно не приемлема и даже преступна, особенно в детском и юношеском спорте, учитывая лабильность, незрелость и функциональное несовершенство адаптационных систем детского и подросткового организма. Применение фармакологических средств в тренировочных программах футболистов может сопровождаться формированием зависимости от них, требованием

систематического повышения дозы препарата для поддержания оптимального функционального состояния.

Использование фармакологических препаратов, обладающих, как правило, выраженным стимулирующим эффектом на организм, в основном класса запрещенных в спорте анаболических стероидов, для «искусственного» поддержания повышенной работоспособности и выносливости сопровождается довольно быстрым истощением защитных сил организма. В дальнейшем оно может сопровождаться извращением функции адапционно–приспособительных систем, приводя к их дизадаптации и развитию различных патологических состояний.

ВИТАМИНЫ

Витамины представляют собой низкомолекулярные органические соединения, находящиеся в продуктах питания, которые в ничтожных концентрациях поддерживают на должном уровне бесперебойную работу постоянно протекающего обмена веществ в организме. Некоторые из витаминов не синтезируются или же вырабатываются организмом, но в недостаточных количествах, поэтому хронический дефицит витаминов и минеральных веществ представляет серьезную опасность для здоровья и требует обязательной коррекции. Используемые в настоящее время рационы питания футболистов ориентированы в большинстве случаев на энергетический баланс, не позволяющий, однако, адекватно оценивать полную обеспеченность пищевых рационов эссенциальными минорными нутриентами – витаминами, минералами, полиненасыщенными жирными кислотами, каротионидами, биофлавоноидами, незаменимыми аминокислотами и т.п. (Шевцова И. И., 2018).

Наиболее приемлемым, адекватным и экономически обоснованным выходом из этой непростой ситуации является включение в рацион питания спортсменов для оптимизации их функциональных пищевых продуктов (нутрицевтиков) и биологически активных добавок (БАД). Именно такой подход способен обеспечить потребность спортсменов в эссенциальных микронутриентах, в том числе витаминах на фоне сохранения энергетического баланса рациона питания. В связи с этим необходимо помнить, что при различных заболеваниях, физических напряжениях и стрессах, интоксикациях потребность организма в витаминах и минеральных веществах резко возрастает (в 5-10 раз). Она должна удовлетворяться не периодическими кур

Организация спортивного питания юных футболистов сами, а постоянным поступлением этих веществ в организм за счет обогащенных продуктов и поливитаминовых препаратов с минеральными компонентами. Помимо вышесказанного витамины выполняют защитные функции,

обезвреживая ядовитые вещества, попадающие в организм из окружающей среды так называемые свободные радикалы и канцерогены (Шевцова И. И., 2018).

МИКРОЭЛИМЕНТЫ

Включают минеральные элементы, которые при раз работке правильного питания не менее необходимы, чем основные нутриенты. Особую роль минеральные вещества играют в поддержании в организме кислотно щелочного равновесия. Оно является важной составляющей гомеостаза – сохранения постоянства внутренней среды организма. Таким образом, наряду с витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами, являющимися эссенциальными микронутриентами, большую роль в оптимизации рационов питания футболистов играют минеральные компоненты, выполняющие в организме важные пластические функции: • кальций и магний входят в состав костного скелета; • железо является структурной единицей гемоглобина, переносящего кислород к клеткам, • йод входит в состав гормона щитовидной железы тироксина и т.п.

Кроме того, большинство минералов выполняют функции коферментов – энзимов, обеспечивая поддержание их функциональной активности, тем самым способствуя оптимальной регуляции обмена веществ и поддержанию функции адаптационно-приспособительных систем организма. В условиях больших мышечных нагрузок у человека существенно возрастает потребность в основных пищевых ингредиентах, в том числе в макро- и микроэлементах. Не достаточная насыщенность рациона питания спортсменов биоэлементами может сопровождаться развитием патологий, в основе которых лежат нарушения их баланса. Дисэ лементозы у спортсменов чрезвычайно распространены. Одной из основных причин этих нарушений является превалирование потерь над поступлением биоэлементов с пищей. Минеральных веществ, как и витаминов, организму, как правило, хронически не хватает, причем недостаток их в организме обусловлен неправильным пищевым рационом, сопровождающимся развитием патологических процессов.

Главным источником минеральных элементов является фруктово-овощная растительная пища. Причем в свежих овощах и фруктах они

находятся в самой активной форме и легко усваиваются организмом. Кальций в соединении с белком составляет основу костной ткани, в том числе и зубов, и придает им необходимую прочность. Именно в этой тканевой системе сконцентрированы основные запасы кальция, общее содержание которого в организме взрослых людей составляет более одного килограмма. Другой жизненно важной функцией кальция является его участие в обеспечении процесса свертывания крови.

Кальций необходим также для нормального осуществления процессов мышечного сокращения, в том числе сердечной мышцы, а также передачи нервных импульсов в нейронах. Недостаток кальция может вызывать плохой сон, боли в костях и мышцах, изменение артериального давления, повышенную раздражительность и утомляемость. Врачи образно говорят, что кальций утешает, как мать, умиротворяет, как снотворное и оживляет, как дыхание в кислородной палатке. Фосфор образует соединения с кальцием, из которых и строится ткань кости. В нашем богатом белками рационе фосфор обычно содержится в избытке. Прочность зубов и костей обеспечивается химическим соединением кальция с фосфором. Если же с пищей поступает слишком много фосфора, то кальций выводится с мочой. Макроэргические соединения фосфора – аденозинтрифосфат (АТФ) и креатинфосфат – аккумулируют энергию, которая затем может быть использована для механической работы (например мышечного сокращения).

В наибольших количествах минерал представлен в молоке, сыре, яичном желтке, рыбопродуктах, мясе, хлебе, картофеле, ячмене, орехах. Магний прежде всего необходим для нормального функционирования нервной системы. Даже при небольшом дефиците магния возникают тревога и раздражительность, болезненная восприимчивость к шуму, повышенная возбудимость и т. д. При нарастании дефицита магния возникают судороги в мышцах голени и стоп в сочетании с мышечной слабостью, их подергиванием и тремором, появляется сердцебиение, нарушается сон. Добавки его нужны

всем, независимо от пола и возраста, особенно если нет возможности употреблять в пищу растительные продукты, выращенные без химических удобрений и на богатых магнием почвах. В противном случае возникают повышенная возбудимость в сочетании с постоянным недовольством, а также присущая современно му человеку нервозность. Таковы последствия неполноценного снабжения организма магнием.

Богатыми источниками содержания магния считаются орехи, соевые бобы и вареные зеленые листовые овощи, такие, как шпинат, свекла и свекольные листья, капуста. Единственным условием приготовления продуктов является то, что овощи должны быть выращены без химических удобрений и при готовке будут употребляться вместе с отварами, к примеру, в борщах. Следует также упомянуть, что морские улитки являются богатейшим источником магния. Железо входит в состав гемоглобина крови, являющегося переносчиком кислорода (Добрина Н. А., 2020)

Одна из самых распространенных детских болезней, вызванных неправильным питанием, – анемия, вызванная дефицитом железа. Из растительных продуктов наиболее богаты железом яблоки, сливы, дыни, цветная капуста, зелёные овощи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гищак Т. В. Спортивная фармакология и диетология. Москва. Диалектика. 2008. 249 с. (Шифры ДГПБ: Е 3150472; ОФ 3150473).
2. Добрина Н. А. Питание для спортсменов. Москва. Человек. 2020. 190 с. (Шифр ДГПБ: Е 3184689).
3. Мостовая Л. А. Питание юных спортсменов. Киев. Здоров'я. 1989. 108 с. (Шифр ДГПБ: ОФ 2736263).
4. Рогозкин В. А. Питание спортсменов. Москва. Физкультура и спорт. 2018. 158 с. (Шифр ДГПБ: ОФ 2801071).
5. Скальный А. В. Питание в спорте: макро- и микроэлементы. Москва. Городец 2015. 142 с. (Шифр ДГПБ: Е 3093414)
6. Шевцова И. И. Рациональное питание студентов при занятии физическими упражнениями. Ростов-на-Дону. 2018. 30 с. (Шифры ДГПБ: Х 3158460; Д 3158461).