

ЧЕМ КОРМИТЬ ДЕТЕЙ-СПОРТСМЕНОВ?

последующих этапов с тем, чтобы сами спортсмены, принимающие эстафету, или их тренеры могли оперативно использовать информацию об участниках (своих и соперников), прошедших этот КП, а не бегать из одного конца поляны в другой на расстояние в несколько сотен метров! Следует помнить, что смотровой КП является служебной точкой и не участвует в «идеологии» дистанции, поэтому его можно искусственно вынести в зону зрителей, подведя и отведя участников по маркированному коридору. И, наконец, смотровой КП всегда служит объектом фото- и видеосъемки, поэтому он должен обладать эстетической природной привлекательностью и отвечать определенным требованиям для съемки.

Последний КП также не участвует в «идеологии» дистанции, а носит чисто служебные функции, являясь началом финишного коридора. К нему следует обеспечить непосредственный доступ зрителей и сделать его «фотогеничным». Исходя из этого, предпоследний КП должен замыкать «идеологическую» часть дистанции и служить направляющим на своего последнего собрата. Финишный коридор должен планироваться на открытом, хорошо просматриваемом месте длиной не менее двухсот метров. Почва должна быть ровной, удобной для движения на большой скорости. Это должен быть ни в коем случае не спуск, а горизонтальный участок или пологий подъем. В плане он может плавно закругляться (например, беговая дорожка стадиона). Для лыжных соревнований финишный коридор должен быть достаточно широким, чтобы два одновременно финиширующих спортсмена могли, не мешая друг другу, двигаться свободным ходом. Финишный створ должен быть четко обозначен на местности и хорошо виден спортсменам, финишной бригаде и, конечно, зрителям.

Место передачи эстафеты — это линия достаточной длины (как правило, от 10 до 40 метров — в зависимости от количества участников) в виде ограждения, отделяющего финишировавших участников от спортсменов, принимающих эстафету. Так как передача эстафеты осуществляется касанием руки финишировавшего любой части тела стартующего, ограждение не должно мешать этому действию. Линия передачи эстафеты должна быть наклонена относительно направления последнего (прямого) участка финишного коридора на некоторый угол для того, чтобы спортсмены, принимающие эстафету, могли лучше видеть приближающихся к финишу партнеров по команде. В лыжных соревнованиях этот угол должен быть меньше (10 — 30 градусов), а в ориентировании бегом — больше, вплоть до перпендикулярного расположения финишного коридора и линии передачи эстафеты: бегом легче остановиться, чем на лыжах. Ограждение линии передачи, как правило, делают из сетки высотой 60 — 80 см, надежно закрепленной на стойках. Для лыжных соревнований сетку следует поднять над уровнем снега на 15 — 20 см, чтобы в ней не застревали лыжи участников, либо выполнить ограждение несколькими рядами ленты.

На зрелищность соревнований очень сильно влияет качество установки ограждений. Установленные строго по линии и одинаковые по высоте стойки, ровно натянутые сетки, выправленная в одну плоскость лента, — все это, безусловно, украсит соревнования. А большое количество флагов, транспарантов, банеров и растяжек создаст неповторимую атмосферу праздника!

Таковы, на мой взгляд, основные рецепты замечательного качества соревнований — зрелищности.

*В.М. Алешин,
почетный член ФСО России, СВК, МС СССР,
главный инспектор ФСО России,
г. Москва*

Если ваш ребенок занимается спортом, вы наверняка уже задавались вопросом, нужно ли его кормить каким-то особым образом. Или же маленьким спортсменам достаточно есть то же самое, что и большинством, только в меньших дозах? В этой статье собраны вопросы, которые чаще всего задают родители юных спортсменов, и ответы на них.

Должна ли я разрешать моему 14-летнему сыну выпивать протеиновый коктейль на завтрак и перед сном? Он хочет нарастить мышечную массу.

Растущий организм должен потреблять белки правильно, т.е. 1,5 г на каждый кг веса. Так, например, 14-летний подросток весом 48 кг должен потреблять около 72 г белков. Столько содержится в трех стаканах молока (28 г) плюс бутерброд (16 г) и тарелка макарон с мясным соусом (28 г). Большинство мальчиков потребляют белка в два раза больше, если они пьют молоко и обычно едят двойные порции.

Как известно, протеин необходим для наращивания мышечной массы, однако во всем важна мера. Помните, что от чрезмерного потребления белка мышцы больше не станут. По мере того, как ваш сын взрослеет, гормоны, которые активно вырабатываются в это время (плюс силовые упражнения), будут способствовать укреплению и увеличению мышц.

Из-за тренировок и занятий мой сын и дочь редко успевают полноценно обедать. Что делать?

К сожалению, такое часто бывает, что дети плохо питаются из-за того, что у родителей не получается правильно все организовать. Например, на тот случай, если вы спешите на соревнования, пускай у вас всегда в холодильнике стоят бутылки с водой и соком. Имея с собой именно такие напитки, вашим детям не придется покупать газировку. Для перекуса лучше использовать батончики мюсли или крекеры, чем конфеты, шоколадки и чипсы.

Если вы заранее знаете, что вам не обойтись без «фаст-фуда» по дороге, выбирайте из меню наименее вредные блюда. Обычно рестораны быстрого питания предлагают альтернативы гамбургерам и картошке фри в виде салатов, супов и пр. Очень советуем сразу после занятий спортом предложить ребенку рогалик или йогурт, чтобы снизить аппетит и в «фаст-фуде» не объедаться жареной картошкой, громадными бургерами, жареным цыпленком и т.п.

Если мой сын начинает интенсивные занятия, он очень сильно худеет. Как я могу быть уверена, что он достаточно ест и правильно растет?

О том, правильно ли растет ваш сын, вам лучше расскажет педиатр, сравнив рост и вес мальчика со средними данными, соответствующими его возрасту. Тяжелые тренировки вряд ли остановят его рост и развитие, если мальчик достаточно хорошо питается. Если все же вам кажется, что он слишком устает и выглядит изможденным, то причина может быть действительно в плохом питании. Предлагайте сыну вместо воды сок или молоко.

Активные дети иногда нуждаются в большем потреблении калорий, чем их родители. Например, в среднем суточная норма для шестилетнего ребенка — 1800 ккал. Если он занимается спор-

том, то больше. Девятилетнему ребенку весом в 35 кг необходимо уже 2500 ккал в день. Для юных спортсменов к среднесуточному объему калорий необходимо прибавить 300 — 600 ккал.

Мои дети обожают «фаст-фуд», печенье, сладкое и все, что вредно. Я стараюсь предлагать им яблоки и бананы, но они меня редко слушают.

Большинству активных детей для того, чтобы получить достаточное количество питательных веществ, хватает и 1200 — 1500 ккал в день. Я рекомендую поговорить со специалистом о том, как приучить ребенка есть и полезную пищу тоже.

Здесь мне хотелось бы поделиться одним секретом: после школы/перед занятиями спортом готовьте своему ребенку «здоровый» обед. Таким образом вы снизите его аппетит, и малыш вряд ли станет после сытной пищи объедаться печеньем и шоколадками. Кроме того, полноценный обед очень важен для детей, которые плохо едят в школе.

Действительно ли моей девятилетней дочери так уж необходимо выпивать спортивный напиток после тренировки?

Если ваша дочь получает достаточно жидкости в течение дня, то ей не требуются специализированные напитки после тренировок. Предложите ей прохладной воды или апельсиновый сок (спортивные напитки обычно употребляют во время тренировок, которые длятся более часа). Скорее всего, вашей дочке нравится вкус напитка, так что предлагайте ей ее любимый сок после занятий. Ведь наполнить энергией могут не только спортивные напитки.

Юным спортсменам, тренирующимся более 30 — 40 минут подряд, необходимо пить во время занятий. Дело в том, что риск обезвоживания у них выше, чем у взрослых, делающих те же самые упражнения. У детей соотношение веса и общей площади поверхности тела иное, чем у взрослых, и за время бега, например, они тратят больше энергии, а потеют меньше. Так что всегда пейте во время занятий спортом с тем, чтобы избежать обезвоживания!

*Нэнси Кларк
Журнал «Orienteering North America»,
октябрь — ноябрь, 2004
Пер. с англ. Марии Куравлевой*

