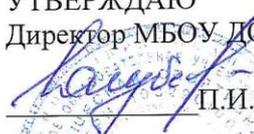


Министерство образования Архангельской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»


П.И. Голубев



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровое питание»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
инструктор-методист
Рябцева Светлана Владимировна

Северодвинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Особенность программы	4
1.5. Формы и режим занятий по программе	5
1.6. Методические рекомендации к организации и проведению занятий	5
1.7. Длительность обучения, минимальный возраст обучающихся и спортсменов для зачисления, наполняемость группы	5
1.8. Результаты освоения программы	5
1.9. Условия реализации программы, формы проведения контроля и итоговой аттестации	6
2. Календарный учебный график	8
3. Учебно-тематический план программы	9
3.1. Содержание учебно-тематического плана	10
4. Список информационных источников	25
4.1. Основная	25
4.2. Интернет-ресурсы	25
4.3. Нормативно-правовые документы	26

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для обучающихся и спортсменов, занимающихся в различных образовательных организациях и организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

В последнее время спортивному питанию повышенное внимание уделяют самые разные специалисты - диетологи, спортивные врачи, тренеры, сами спортсмены. Здоровое питание является необходимым условием обретения и поддержания хорошей спортивной формы. Организм спортсмена испытывает повышенную потребность в дополнительной энергии, потому что во время физических упражнений, у него сжигается намного больше калорий, чем у любого другого человека. А энергетические затраты растущих и развивающихся юных спортсменов значительно выше, чем у их сверстников, не испытывающих повышенных физических нагрузок. Немалый расход энергии у ребенка, занимающегося спортом, идет на эмоциональное напряжение (волевые усилия в достижении результатов, переживания во время соревнований и т.д.). Для нормального физического и умственного развития юного спортсмена необходимо, чтобы все его энергозатраты были восстановлены.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание» предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 18 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей в группы по возрасту 8-13 лет и 14-18 лет с постоянным составом. Обучающиеся набираются по желанию. Число обучающихся в группе 20 человек (по списку).

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 42 часа.

Основным результатом деятельности обучающихся при завершении обучения по программе является контрольное тестирование обучающихся.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения, в том числе спортсменов, является питание.

В питании спортсменов существует множество мифов и противоречивых материалов, часто не имеющих никакой научной основы. Вместе с тем, оптимальное питание, обеспечивая протекание процесса обмена веществ, оказывает значительное влияние на процессы роста и развития организма, сопротивляемость организма детей и подростков к действию различных вредных факторов (резистентность организма), формирование иммунитета, повышает работоспособность и выносливость, что способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию. Значение питания существенно возрастает в условиях роста и развития организма под влиянием ряда социальных факторов: резкое ускорение темпа жизни, увеличения объема получаемой информации и др.

Дети, занимающиеся спортом, нуждаются в оптимальной организации питания, с учетом анатомо-физиологических особенностей организма, характером и интенсивностью выполняемых физических нагрузок.

1.2. Цель программы

Формирование у обучающихся и спортсменов культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья для достижения спортивных результатов.

1.3. Задачи программы

Основными задачами настоящей программы являются:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся и спортсменов всех возрастных групп, культуры правильного питания для достижения высоких спортивных результатов;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

Программа предусматривает:

- проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до обучающихся и спортсменов основных правил и принципов правильного питания, постоянного информирования о нормативно-методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;
- повышение ответственности обучающихся и спортсменов за соблюдение оптимального режима питания.

1.4. Особенность программы

Отличительной особенностью программы является то, что программа «Здоровое питание» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения детей, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования. При наличии запроса реализация программы возможна в общеобразовательных организациях. Также занятия могут проходить в

дистанционном формате, основанном на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий.

1.5. Формы и режим занятий по программе

Основной формой обучения является учебное занятие.

Форма проведения учебных занятий – групповая.

Методы организации занятий: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседа, творческие занятия, лекции, практические работы и др. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий.

Способы и формы выявления результатов: опрос, наблюдение, итоговые занятия, дискуссии, ролевые игры, практические занятия.

Способы и формы фиксации результатов: тестирование, фото.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год. Всего количество учебных часов - 42 часа. Режим занятий – 1 час в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

1.6. Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микро группам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

1.7. Длительность обучения, минимальный возраст обучающихся и спортсменов для зачисления, наполняемость группы

Длительность обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость группы (человек)
1	8	20

1.8. Результаты освоения программы

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- выработка ценности здорового образа жизни, пропаганды физической культуры и спорта;

- формирование у обучающихся и спортсменов всех возрастных групп, высокой культуры правильного питания.

1.9. Условия реализации программы, формы проведения контроля и итоговой аттестации

Система условий реализации программы основана на следующих принципах:

- коммуникативный принцип – позволяет строить обучение на основе общения равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки;
- гуманистический принцип - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого ученика (взаимопонимание, ответственность, уважение);
- принцип культуросообразности – предполагает, что творчество учащихся должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям нашего региона;
- принцип коллективности - дает опыт взаимодействия с окружающими, сверстниками, создаёт условия для самопознания, социально-педагогического самоопределения.

Характеристика педагогического состава

Педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при выполнении практических заданий.

Способы и формы определения результативности освоения программы. Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости и итоговая аттестации обучающихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование, практическая работа.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Здоровое питание». Итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

3. Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Часы			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Рациональное питание, как часть здорового образа жизни	4		1	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
1.1	Режим питания		2		Лекция, беседы	Беседа
1.2	Здоровые привычки в питании		1		Лекция, беседы	Беседа
2	Основные правила питания спортсменов	3	3		Лекция, беседы	Беседа
3	Пищевой рацион для спортсменов	10		1	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
3.1	Углеводы		3		Лекция, беседы	Беседа
3.2	Белки		3		Лекция, беседы	Беседа
3.3	Жиры		3		Лекция, беседы	Беседа
4	Витамины и минеральные вещества	6		1	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
4.1	Витамины		3		Лекция, беседы	Беседа
4.2	Минеральные вещества		2		Лекция, беседы	Беседа
5	Аминокислоты	2	2		Лекция, беседы	Беседа
6	Вредные продукты	2	2		Лекция, беседы	Беседа
7	Полезно знать	2	2		Лекция, беседы	Беседа
8	Питание юных спортсменов	12		2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
8.1	Формула		4		Лекция,	Беседа

	сбалансированного питания				беседы	
8.2	Основное внимание при организации питания юных спортсменов		2		Лекция, беседы	Беседа
8.3	Витамины и минеральные элементы		1		Лекция, беседы	Беседа
8.4	Когда и что есть перед тренировкой		1		Лекция, беседы	Беседа
8.5	Когда и что есть после тренировки		1		Лекция, беседы	Беседа
8.6	Можно ли пить во время тренировки		1		Лекция, беседы	Беседа
9	Контроль знаний	1		1	Практическая работа	Контрольное тестирование
Итого:		42	36	6		

3.1. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Рациональное питание, как часть здорового образа жизни

Рациональное питание - это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении. Рациональное питание способно предотвратить или замедлить развитие многих заболеваний, причем, не только заболеваний желудочно-кишечного тракта. Понятие о здоровом питании начало использоваться в 90-е годы XX века. Суть данного понятия заключается в том, что питание не только должно удовлетворять потребности организма в энергии и пищевых веществах, но и способствовать предупреждению развития хронических неинфекционных заболеваний, сохранению здоровья и долголетия. Понятие «здоровое питание» включает в себя рациональное питание, но дополняет его, рассматривая пищу как серьезный фактор профилактики или риска основных заболеваний современного человека, включая сердечнососудистые, онкологические, заболевания, сахарный диабет, остеопороз, ожирение и много других. Кроме того, оно включает в себя: питание на этапах онтогенеза, питание в период беременности и лактации, влияние питания матери на состав грудного молока, факторы, влияющие на установление и поддержание лактации; питание детей и подростков для обеспечения процессов роста, умственного развития и поведения детей; питание в пожилом возрасте. Основные принципы рационального питания следующие: - полное удовлетворение энергетических, пластических и других потребностей организма; - обеспечение адекватного уровня обмена веществ; - поступление в

достаточном количестве витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других эссенциальных (необходимых) компонентов пищи (нутриентов). Основными критериями рационального питания служат: - сбалансированность - питание, в котором имеются адекватные соотношения белков, жиров, углеводов и других нутриентов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации и других индивидуальных особенностей; - правильный объем и режим питания. Важнейшая биологическая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией

Тема 2. Основные правила питания спортсменов

Современный спорт выдвигает повышенные требования к рациону питания спортсмена. Большие энерготраты спортсменов совсем не означают, что они могут есть все, что угодно. Зачастую правильное питание для спортсменов содержит гораздо больше ограничений, чем у обычных людей, но питание в любом случае, всегда должно быть полноценным. Иными словами, ставите ли вы себе целью похудение, либо набор веса, ваш рацион должен включать белки, жиры, углеводы, клетчатку и витамины. В зависимости от ваших целей регулируется только три показателя: калорийность порции еды, размер порции еды и количество её приемов в день. Не зависимо от вида спорта, которым занимается спортсмен, его возраста и других показателей, существуют общие правила рационального питания: необходимо соблюдать режим питания; рацион должен быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам; калорийность пищи должна соответствовать возрастным особенностям спортсмена, виду спорта и периоду подготовки; рацион питания должен быть качественным и полноценным, с обязательным включением овощей, фруктов, зелени; меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению жировой массы и наращиванию мышечной; важен контроль за самочувствием и весом. Также существуют правила приёма пищи в соответствии с режимом тренировочного процесса.

1. Прием пищи должен быть не меньше, чем за 2 часа до тренировки. Еда перед тренировкой должна состоять из легко усваиваемого белка, полезных углеводов, клетчатки и минимум жиров. Нельзя переесть, съеденная пища должна перевариться. Правильный прием пищи помогает мышцам пополнить запасы аминокислот и гликогена, а также избежать чрезмерного нарушения структуры мышечных тканей и усталости мышц. Сладости и мучные изделия лучше исключить.

2. Во время тренировки важно следить и восполнять водный баланс организма. И после окончания тренировочного процесса лучше выпить чистой воды.

3. После тренировки ваш организм имеет наиболее активный обмен веществ и намного быстрее усваивает все полученные с пищей питательные вещества. Если Вы откажитесь от приёма пищи после тренировки, то

организм будет сжигать не только жировую массу, но и мышечную массу, так как в мышцах находятся необходимые аминокислоты для восстановления. Принимать пищу лучше через 30-60 минут после окончания тренировки. При неправильном питании и, следовательно, недостатке питательных веществ, возникает энергетический дисбаланс, который может привести к истощению организма. Неполезное питание может спровоцировать развитие желудочно-кишечных расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарный диабет II типа, ожирение, истощение, остеопороз и др. Этому способствуют и большие физические нагрузки, которые вызывают травмы костей, суставов, мышц, связок, сухожилий, увеличивают нагрузку на сердце и сосуды, органы пищеварения.

Тема 3. Пищевой рацион для спортсменов

Для составления правильного рациона питания должны учитываться все индивидуальные физические характеристики, особенности вида спорта, степени нагрузок. Хороший рацион спортсмена должен состояться так: 30% - белки, 60% - углеводы, 10% - жиры. Микроэлементы в организм могут поступать из любых источников в любом виде.

Углеводы являются основой для обменных и энергетических процессов. Когда организм получает нагрузки, углеводные соединения расходуются в ускоренном темпе. Углеводы подразделяются на два типа – «простые» (быстрые) и «сложные» (медленные). Питание спортсмена должно содержать в основном «сложные» углеводы. «Сложные» углеводы – это полисахариды: клетчатка, крахмал и так далее. Организм расщепляет их медленно, потому уровень сахара в крови меняется не спеша, без резких скачков. Источники сложных углеводов – это бобы, фасоль, горох, чечевица, зерновые культуры, макароны из твердых видов пшеницы, чёрный хлеб. Также сюда относятся фрукты, овощи, ягоды, грибы.⁷ «Простые» углеводы - это моно- и дисахариды, такие как фруктоза, глюкоза, сахароза и так далее. В отличие от «сложных» эти углеводы быстро усваиваются организмом. Если употреблять простые углеводы перед тренировкой, вы можете быстро ощутить усталость. Поэтому, их присутствие в рационе необходимо свести к минимуму. Источники простых углеводов – это мучные изделия, сахар, сладости, лимонад, мед, бананы, сухофрукты, картофель, тыква, рис и так далее.

Белки являются самым важным элементом в питании спортсмена, так как они: являются строительным материалом для всех биологических структур (мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани); являются катализаторами, многократно ускоряющими биохимические процессы; влияют на энергетические и метаболические реакции, в клетках; входят в состав гормонов и являются факторами роста; доставляют кислород и питательные вещества тканям организма; являются антителами, участниками иммунной системы. Рост тканей является

непрерывным процессом, требующим постоянного пополнения запаса белков. Накапливание в организме большого количества белков ради быстрого мышечного развития нецелесообразно, так как, излишки их просто выводятся из организма; кроме того, белки не оказывают мгновенного воздействия на рост мышечных тканей. Поэтому предпочтительнее принимать такую пищу, которая регулярно бы снабжала организм необходимым запасом белков. Существует два вида белков: белки животные и растительные. Животные белки содержатся в таких продуктах как яйца, постное мясо, рыба, морепродукты (кальмары, креветки, икра) молочные продукты и сыр. 8 Источником растительных белков являются бобовые культуры (фасоль, горох, чечевица), пшеница, рожь, рис, овсянка, геркулес и свежие овощи.

Жиры являются источником энергии, строительным материалом и входят в состав всех клеточных мембран. Выполнение трудоемких и медленных упражнений, поддержание стабильной температуры тела и нормальная работа внутренних органов во время нагрузок – вот на что в основном тратятся жиры. Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. В организме человека насыщенные жиры используются в качестве энергетического материала. К ним можно отнести продукты животного происхождения, а также твердые растительные. Насыщенных жиров много в мясных продуктах из жирного мяса, а также в молочных продуктах, шоколаде, кондитерских изделиях, фаст-фуде. Насыщенные жиры состоят из молекул, полных водорода. При обычной температуре они не становятся мягче. Потому они считаются вредными, поскольку способствуют образованию холестериновых бляшек в сосудах, что вызывает развитие такого заболевания, как атеросклероз, нарушается эластичность сосудов, образуются кровоизлияния. Попадая в организм, вещества эти замедляют метаболизм, тем самым усложняя процесс похудения и приводя к лишнему весу. В небольших количествах насыщенные жиры усваиваются жирорастворимым витамином. Не повышает уровень сахара в крови. Содержит витамины А и D, лецитин. Позволяет синтезировать организмом витамин D. Диетологи рекомендуют употреблять незначительное количество насыщенных жиров. Специалистам в области трансгенной инженерии удалось создать группу жиров, которые максимально похожи по вкусовым качествам на натуральные животные жиры. Так родились наиболее вредные для здоровья человека трансжиры. Трансжиры являются продуктом 9 переработки растительных жиров, в природе не встречаются, препятствуют выводу токсинов из организма, изменяют гормональный фон; в процессе обработки теряют все полезные микроэлементы, могут производить канцерогенный эффект. Входят в состав колбасы, маргарина, кондитерские изделия, спреда, снеки, майонез, попкорн и т.д. Ненасыщенные жиры – очень важная составляющая нормального функционирования организма, их источники – это растительные продукты. Они нужны для того, чтобы организм лучше усваивал витамины, регулировал уровень холестерина в

крови, помогал расщеплять насыщенные жиры, препятствовал воспалительным процессам. Теряют качество при термообработке. Полезные жиры содержатся в оливковом, соевом, кукурузном масле, орехах и ореховом масле, тминном масле, в рыбе, морепродуктах. Жиры необходимы организму, но только правильные и в умеренных количествах. Нехватка их может нарушить гормональный фон, ухудшить процессы образования мышечных тканей, снизить работу иммунной системы. Перед тренировками, однако, не следует принимать жирную пищу. Для переваривания жирам необходимо от трех до пяти часов, в течение которых физические возможности организма снижаются, и человек весь этот период испытывает некоторое состояние сонливости.

Тема 4. Витамины и минеральные вещества

Витамины и минералы для спортсменов играют особую роль, их недостаток может привести не только к отсутствию прогресса, но и к ухудшению общего состояния здоровья. При физических нагрузках суточная норма потребления витаминов и минералов возрастает в 1,5-2 и более раза, так как деятельность спортсменов связана с повышенными нагрузками. Витамины и минералы отвечают не только за жизнеспособность организма, но и активно участвуют в мышечной деятельности, 10 изменениях метаболизма, синтезах веществ и регуляции процессов в организме. При их отсутствии ферменты организма не смогут выполнять свою функцию. Многие из витаминов и минералов оказывают прямое воздействие на процессы усвоения и транспортировки белков, отвечают за сокращение мышц, эффективность тренировок, рост клеток (и мышц) и даже за скорость восстановительных процессов после тренировки. Недостаток витаминов может навредить спортсмену. Во-первых, не будет хватать ресурсов для восстановления, что непременно приведёт к ослаблению иммунитета и ухудшению самочувствия; во-вторых, пища не сможет быть полноценно усвоена, и вы будете недополучать жиры, белки и углеводы; в-третьих, без достаточного количества витаминов не возможно формирование белков из аминокислот, так что мышцы не только не будут восстанавливаться, но и расти.

Все витамины делятся на 2 вида: жирорастворимые и водорастворимые. Жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) откладываются в жировых тканях и при крупном скоплении в организме могут стать токсичными. Вследствие чего важно следить за дозировкой этих витаминов, к тому же их не всегда нужно принимать ежедневно. Водорастворимые витамины (С и все витамины группы В) в жирах почти не растворяются, и соответственно, не скапливаются в организме (кроме витамина В12, который откладывается в печени). Поэтому эти витамины не токсичны — даже при увеличенных дозах водорастворимых витаминов, их излишек удаляется из

организма естественным путем. Водорастворимые витамины должны поступать в организм ежедневно.

Минералы — это вещества неорганического происхождения, что означает, что они не вырабатываются животными и растениями. Поскольку организм не способен вырабатывать какие-либо минеральные вещества самостоятельно, он вынужден получать их с пищей. Минеральные вещества, содержащиеся в организме в, относительно, больших количествах, это макроэлементы (железо, кальций, натрий, фосфор, магний, калий, сера, хлор), в, относительно, малых количествах, это микроэлементы (цинк, марганец, медь, фтор, хром, никель, кобальт и другие). Минералы крайне необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны, играют жизненно важную роль в сложном биохимическом обмене у человека, входя в целый ряд ферментов, коферментов и гормонов. Они обеспечивают нервную проводимость, сокращение мышц, водно-электролитный баланс и выработку энергии, что имеет большое значение в спорте. Многие минералы выступают также в качестве строительных блоков тканей человеческого тела. К примеру, кальций и фосфор входят в состав костной ткани, а цинк принимает участие в синтезе тестостерона.

Тема 5. Аминокислоты

Аминокислоты служат «строительным материалом» для белков. За время, потраченное на тренировку, часть аминокислот сгорает, следовательно, человек нуждается в их добавке — в дополнительном источнике аминокислот. Это позволяет: ускорить процесс наращивания мышц, повысить эффективность занятий, снизить боли после тренировки, сжечь излишки жировой ткани, восстановить мышцы, подавить аппетит. Без аминокислот невозможен процесс транспортировки питательных веществ. Недостаток незаменимых аминокислот вызывает такие проблемы, как: нарушение обмена веществ, остановку роста, потерю массы тела, снижение иммунитета. При занятиях спортом недостаток незаменимых аминокислот резко увеличивает риск травм. И, конечно, снижает спортивные результаты. Известно около 20 аминокислот, которые делятся на три класса: заменимые кислоты (их организм человека способен синтезировать сам), частично заменимые (организм вырабатывает их сам из других кислот), и незаменимые (их человек может получить только с пищей, в организме они не вырабатываются).

Тема 6. Вредные продукты

О вреде и пользе различных продуктов питания говорить можно бесконечно. Мы — это то, что мы едим. Эта истина известна давно, но не все, к сожалению, помнят о ней. Мы представляем Вашему вниманию рейтинг самых вредных продуктов питания. Речь здесь пойдет не о спорных

продуктах, а о тех продуктах, потребление которых наносит организму бесспорный вред, не принося при этом вообще никакой пользы, т.е. о продуктах которые нельзя есть **ВООБЩЕ НИКОГДА**, какими бы голодными вы ни были.

ЧИПСЫ, СУХАРИКИ, КАРТОФЕЛЬ ФРИ

В наши дни чипсы готовят из кукурузной муки, крахмала, сои, пищевых ароматизаторов, синтетических вкусовых добавок и усилителей вкуса. В их состав нередко входят генетически модифицированные вещества, которые не просто вредны для желудка и других органов, от них вообще нужно спасаться бегством. Регулярное употребление в пищу закусок, которые производятся с добавлением трансжиров и самого популярного усилителя вкуса Е-621 (глутамат натрия), вполне может уложить Вас на больничную койку, ибо проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системой Вам обеспечены. А кроме этого, Вы рискуете получить вместе с «вкусняшками»: дегенеративные изменения печени, повышенный холестерин, атеросклероз, инфаркты, инсульты, гормональную дисфункцию, обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, развитие раковых опухолей, ожирение и прочие «прелести». Самое страшное, что эти продукты безумно нравятся подрастающему поколению. А это значит, что с самого детства, поедая чипсы или сухарики, вы получаете постоянные удары по организму, приобретая многие хронические заболевания в раннем возрасте.

МАЙОНЕЗ, КЕТЧУП И РАЗЛИЧНЫЕ СОУСЫ

Кетчупы и майонезы в своем составе содержат: стабилизаторы, эмульгаторы, консерванты, химические красители, ароматизаторы, до 20% сахара (кетчуп), трансгенные жиры (майонез). В большинство соусов добавляется уксус и сахар. Магазинные майонезы, кетчупы и соусы могут провоцировать появление сахарного диабета, онкологических заболеваний, пищевых аллергий, ухудшают иммунитет, а также на корню убивают ферменты в нашем желудочно-кишечном тракте.

СЛАДОСТИ С КРАСИТЕЛЯМИ И САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМИ
Желейные конфеты, шоколадки, леденцы – это убийцы иммунитета. Во-первых, подобные продукты обладают самым высоким гликемическим индексом, то есть сахар из них усваивается мгновенно, следовательно, поджелудочная железа находится в состоянии постоянного стресса, что может привести к развитию диабета. При этом никаких полезных веществ они не содержат. Во-вторых, яркие леденцы, конфеты в глазури и жевательные мармеладки со всевозможными вкусами – это смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиокислителей и пищевых красителей. Вся эта «гремячая смесь» может привести вас к гастриту, язвенной болезни желудка, серьезной аллергии, кариесу, ожирению, росту опухолей. И все это в раннем возрасте.

СОСИСКИ, КОЛБАСЫ, КОНСЕРВЫ

Мясо и колбасы - это не идентичные понятия. В состав сосисок и колбас, как правило, входит всего 10% мясных продуктов, да и то, назвать их «мясом» можно только условно: шкура свиная, кожа куриная, измельченные кости, сухожилия, субпродукты (очень высокое содержание холестерина). В остальном же, ингредиенты внутри – это вода, мука, крахмал, соевый белок, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты, 25-30% трансгенной сои, пищевые красители. Детям такая еда категорически противопоказана, потому как ведет к заболеваниям щитовидной железы, проблемами с нервной системой, кислородному голоданию, нарушениям артериального давления, пищевой аллергии, а также патологическими изменениями в печени и желчном пузыре. Консервы и вовсе мёртвый продукт, который сохранил свою пищевую пригодность с помощью Е компонентов, уксусной кислоты, сахара и огромного количества соли, превышающей по содержанию дневную потребность человека в несколько раз.

ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ и «БЫСТРАЯ ЕДА»
Достаточно зайти в рестораны быстрого питания или залить кипятком лапшу или пюре, подождать 3 минуты и можно приступать к трапезе. Это очень востребовано в наше время, поесть надо быстро и вкусно. Но насколько такое питание полезно и сбалансировано? Ровно на ноль процентов. Вы поглощаете скорее сухие порошки, глутамат натрия и прочие добавки, которые вызывают кишечные расстройства, нарушение артериального давления, сосудистые проблемы, разрушение печени и даже повреждения головного мозга. Естественно, ни о каких натуральных добавках (грибах, мясе или овощах) в данном продукте не может идти и речи. А ещё не маловажный момент, санитарные условия приготовления и хранения продуктов. Это отдельная тема для разговора.

РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ – МУКА, САХАР, МАСЛО
Рафинированный сахар, мука и масло проходят обработку, в ходе которой в них не остается биологически активных компонентов. Поэтому срок их хранения увеличивается, а польза – обнуляется. Хлеб из белой рафинированной муки – нездоровый продукт, причем белая мука считается самой вредной, так как является углеводной «пустышкой». Самый полезный хлеб печется из муки грубого помола и цельного зерна. Маргарин содержит транс-кислоты, повреждающие стенки сосудов и провоцирующие сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Рафинированное растительное масло содержит Омега-6 и Омега-3 жирные кислоты в пропорции 15:1. Норма составляет 1:1. Это ведет к развитию воспалительных процессов в организме. Для здоровья человека в нем нет никакой пользы.

КОПЧЕНОСТИ

Довольно обманчивое впечатление производят копченые продукты питания: ветчина, рыба, сыры. С одной стороны, горячее и холодное копчение убивает многие микробы, содержащиеся в продуктах и вызывающие процессы гниения. Но существует и другая сторона медали:

очень часто копчености, выложенные на прилавках магазинов, коптят с помощью жидкого дыма. Продукт просто опускают в специальную жидкость, после чего он приобретает определенный цвет и аромат. Жидкий дым – это просто ЯД! Опаснейший канцероген, запрещенный во всех цивилизованных странах мира. На территорию европейских государств он часто ввозится нелегальным способом, что лишь подтверждает его опасность для человека. Ко всему прочему, жидкий дым не убивает гельминтов, содержащихся в мясе или рыбе, а Вы заселяете этими «гостями» свой организм.

СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Вы не замечали, что после сладких газированных напитков жажда не отступает, а только усиливается? Так и есть, ведь в составе многих сладких газировок присутствует аспартам – опаснейший для организма ингредиент, подсластитель синтетического происхождения, провоцирующий онкологические заболевания головного мозга и печени, необратимые изменения нервной системы, бессонницу даже у детей, головные боли и аллергии. Углекислый газ, который содержится в напитках, помогает распределить вредные компоненты по телу ещё быстрее. В сочетании с кофеином и ортофосфорной кислотой, которая нещадно вымывает кальций из нашего организма, сладкий газированный напиток – это просто кладёшь веществ, убивающих Ваш организм.

ПРОДУКТЫ С НАДПИСЬЮ «НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ»

Подобные продукты только кажутся помощниками для людей, следящих за весом. В большинстве случаев они содержат сахарозаменители, крахмал и другие вредные примеси, которые абсолютно не способствуют похудению, а также мешают нормальному функционированию организма. Пищевые добавки тормозят обменные процессы и приводят к углеводным сбоям. Ещё один минус, большое употребление подобных продуктов может привести к авитаминозу, так как некоторые жизненно важные витамины являются жирорастворимыми. К тому же мы, видя надпись «низкокалорийный» считаем, что употребить такого продукта можно больше, безо всякого вреда.

Тема 7. Полезно знать

Мы расскажем о продуктах, которые помогут уменьшить мышечную болезненность и ускорить восстановление организма. Благодаря этим продуктам, вы сможете снова и снова нагружать себя и получать результаты, будь то спортивная результативность, рост мышц или сжигание жира. **ТЁМНЫЕ ФРУКТЫ (ГОЛУБИКА, ВИШНЯ И ДРУГИЕ)** Они способствуют уменьшению синдрома отставленной мышечной болезненности. Эти темные ягоды содержат сильнодействующие нутриенты, которые ускоряют выведение метаболитов, образующихся в результате тренировки. Вишня имеет дополнительное преимущество: она способствует увеличению в организме уровня гормона сна мелатонина, благодаря чему вы получаете

хороший отдых после тренировки. Совет: не употребляйте ягоды и вишню вместе с молоком, так как белок, содержащийся в молоке, подавляет антиоксидантную активность организма. Ягоды можно есть не ранее, чем через час после коктейля из сывороточного протеина.

ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ И КРЕСТОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ Листовая зелень и крестоцветные овощи улучшают обменные процессы, уменьшают воспалительные процессы, имеют низкий гликемический индекс, то есть не вызывают скачка сахара в крови. Они снижают уровень гормона стресса кортизола после тренировки, что со временем способно повлиять на улучшение композиции тела; поддерживают функцию щитовидной железы, определяющей интенсивность обмена веществ. Эти продукты способствуют восполнению потери жидкости. Углеводы заставляют организм задерживать жидкость, что очень важно при интенсивной тренировке и высоком потоотделении. Когда потреблять их: В любое время! Не существует неподходящего времени для приема низкогликемических углеводов, так как в них мало калорий и много полезных веществ.

ФРУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ И КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ являются отличной пищей для приема после тренировок, особенно если ваша цель восстановление запасов мышечного гликогена, являющегося источником энергии для мышц. Кроме того, многие из этих богатых питательными веществами продуктов содержат уникальные антиоксидантные соединения, способствующие заживлению и восстановлению тканей. Например, арбуз, ананас, киви, картофель и др. Картофель в небольшом количестве содержит почти все питательные вещества, которые нам необходимы. Также, как и другие крахмалосодержащие овощи, например, тыква и батат, картофель очень полезен (отварной, запечённый).

ВОДА Для уменьшения мышечной болезненности и ускоренного восстановления иногда достаточно просто больше пить, особенно, если вы тренируетесь при высокой температуре. Вода чрезвычайно важна для надлежащей регуляции температуры тела, а также для корректной работы сердца и мышц. Снижение уровня гидратации в организме всего на два процента сокращает максимальные силовые показатели и атлетическую результативность, так как ведет к уменьшению объема плазмы крови. Таким образом, энергия не достигает мышечных клеток. Существуют также доказательства того, что обезвоживание может повлиять на соотношение "тестостерон-кортизол", которое является общим критерием статуса восстановления, а также показателем готовности к дальнейшим тренировкам. Пейте часто в течение всего дня - а не только после тренировок.

РЫБА Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, являются чудодейственным средством для восстановления, так как улучшают клеточную передачу сигналов и оказывают противовоспалительный эффект. Кроме того, эти вещества способны слегка уменьшить мышечную болезненность. Спортсменам, подвергающимся тяжелым физическим нагрузкам и влиянию окружающей среды, будь то соревнования на большой высоте или в условиях экстремальной жары или холода, исследователи

рекомендуют потреблять рыбий жир. Связано это с тем, что рыбий жир противостоит оксидативному стрессу и тормозит выработку токсинов при интенсивных упражнениях. Совет: рыбий жир принимать удобнее, но это не причина для отказа от рыбы, если вы ее любите. Ученые исследовали треску и лосось, и выявили, что потребление этой рыбы способствует уменьшению воспалений. ОРЕХИ ускоряют процесс восстановления поврежденной мышечной ткани. Потребление жиров различного происхождения оказывает защитный эффект на организм, так как обеспечивает правильное соотношение разнообразных видов жиров. Например, восстановление костной ткани происходит быстрее при сбалансированном потреблении омега-3 и омега-6 жирных кислот. Источником омега-6 жирных кислот является миндаль, который особенно хорошо работает для восстановления после интенсивных физических упражнений. В краткосрочной перспективе это означает, что полезные жиры делают вас быстрее, а в долгосрочной - более быстрое восстановление, так как организм будет менее подвержено оксидативному стрессу во время тренировок. Разнообразие приветствуется. Бразильские орехи, известные своим свойством повышать тестостерон, являются еще одной разновидностью чудодейственных орехов, которые содержат селен, магний, цинк, а также в трехкратном размере минералы, отвечающие за гормональный баланс и восстановление. Грецкие орехи также богаты питательными веществами, они снимают усталость, благодаря своей способности улучшать использование организмом энергии.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ (кисломолочные продукты, квашенная капуста, консервированные овощи и др.) улучшают пищеварение, усиливают иммунитет, способствуют восстановлению сил. Совет: пища с содержанием пробиотиков, такая как квашенная капуста, кимчи и консервированный имбирь, добавляет блюду аромат и пряность, если ее использовать в качестве приправы. **ЯЙЦА** являются идеальным источником белка. В них содержится самая высокая после молока концентрация лейцина - самой важной аминокислоты для наращивания мышц. В обзоре, посвященном яичному белку, исследователи пишут о том, что потребление яиц способствует увеличению выработки энергии, стимулирует синтез протеина и помогает восстановиться после интенсивной тренировки. Кроме того, яйца содержат такие антиоксиданты как селен, лютеин и зеаксантин. Также было установлено, что потребление яиц уменьшает воспаления. Потребление яиц не вызывает повышения триглицеридов, холестерина или заболеваний сердечно-сосудистой системы, чего нельзя сказать о пище с высоким содержанием углеводов, жира, рафинированных продуктах. **КОРИЦА** улучшает чувствительность к инсулину и толерантность к глюкозе. Корица известна как нутриент-разделитель, отделяющий пищевые углеводы, предназначенные для накопления, от мышечного гликогена. Это может повлиять на восстановление мышечной ткани и сокращение периода мышечной болезненности после тренировки, и все благодаря усилению синтеза

протеина. Совет: корицу можно применять практически везде. Добавляйте ее в протеиновые коктейли, чай, кофе, йогурт и другие блюда при готовке. Попробуйте ее с овощами вместе с другими специями, и она придаст блюду сладкий и терпкий аромат. КУРКУМА, ИМБИРЬ обладают мощными противовоспалительными свойствами, которые способны ускорить процесс восстановления и ослабить синдром отставленной мышечной болезненности. Куркума содержит противовоспалительный болеутоляющий компонент куркумин, который исцеляет от многих болезней: от заживления мелких ран до лечения рака. А недавно было обнаружено, что куркума еще и уменьшает мышечную болезненность у активно тренирующихся людей. Добавляйте приправы к овощному жаркому, в чай или в протеиновый коктейль.

Тема 8. Питание юных спортсменов

Формула сбалансированного питания.

Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов для подростков, занимающихся большинством видов спорта, считается 1:0,7-0,8:4.

Белки — строительный материал для мышц.

Углеводы — основной источник энергии для организма. Когда не хватает углеводов, у организма элементарно нет сил на то, чтобы строительный материал доставить в клетки.

Жиры — концентрированный источник энергии.

Установлено, что потребность в пище детей и подростков, занимающихся спортом, зависит от возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года, вида спорта. Особая роль в питании, отводится белкам. Недостаток белков в рационе задерживает рост, снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям, сказывается на умственном развитии. Вместе с тем, и избыток белков в рационе нежелателен. Он снижает сопротивляемость к стрессовым. Как известно, активные занятия спортом требуют изменений в потреблении белков животного и растительного происхождения. В рационе юных спортсменов доля белков животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко) должна составлять не менее 60%, что обеспечит требуемый оптимум по аминокислотному составу. Остальные 40% приходятся на белки растительного происхождения. Такое соотношение белков животного и растительного происхождения рекомендуется соблюдать при каждом приеме пищи.

Согласно современным научным данным, наиболее благоприятное соотношение белков и жиров в питании юных спортсменов — 1:0,7-0,8. Доля растительных жиров должна составлять 25-30% от общего количества жиров

Углеводный обмен у детей и подростков характеризуется высокой интенсивностью. В отличие от организма взрослого человека, организм ребенка не обладает способностью к быстрой мобилизации внутренних углеводных ресурсов и поддержанию необходимой интенсивности углеводного обмена при повышении физической нагрузки. Юным

спортсменам, в этой связи, рекомендуется основную массу углеводов (65-70%) употреблять с пищей и в виде полисахаридов (крахмал), 25-30% должно приходиться на простые и легкоусвояемые углеводы (сахара, фруктоза, глюкоза) и 5% на пищевые волокна.

Что касается режима питания, то для юных спортсменов рекомендуется большая частота питания (5-6 раз в день). Традиционное распределение пищи по приемам (% от общей калорийности) для юных спортсменов таково: завтрак: 20-25%, второй завтрак: 5%, обед: 35%, полдник: 5 -10%, ужин: 20-25%, второй ужин: 5%.

Существуют основные правила: не подавать одно и то же блюдо на обед и ужин; ежедневно ребенок должен потреблять молочные или кисломолочные продукты; горячее он должен есть как минимум два раза в день.

Примерное меню для юного спортсмена, занимающегося спортивной борьбой на один день.

Завтрак: 150 г овсяной каши; 2 яйца всмятку; 100 мл зеленого чая.

Второй завтрак: 1 булочка с изюмом; 200 мл обезжиренного молока.

Обед: 350 мл мясного супа; нежирная птица 100 г с овощным гарниром 60 г; хлеб пшеничный или ржаной 60 г; компот 200 мл.

Полдник: 200 мл яблочного или апельсинового сока, бисквит (80 г).

Ужин: 150 г отварной рыбы; 100 г овощного салата; 200 мл травяного чая; фрукты 100 г. За 1.5 ч до сна: 1 ломтик отрубного хлеба; 200 мл кефира.

Трудно перевариваемые продукты такие, как капуста, фасоль, чечевица, бобы, горох, свиное и баранье сало, лучше использовать реже других и только после тренировочных занятий. Важным моментом является качественная кулинарная обработка продуктов питания. Легче усваиваются: молотое, отварное, паровое мясо, протертые бобовые, овсянка в виде киселя с молоком. Нейтральные супы необходимо чередовать с кислыми. Желательно избегать одинаковых гарниров. В условиях жаркого климата калорийность должна быть немного снижена. В условиях холодного климата необходимо увеличить потребление белка, а вот количество потребляемых жиров должно быть при этом снижено.

Основное внимание при организации питания юных спортсменов необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма с учетом вида спорта и периода подготовки;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- замена недостающих продуктом только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);

- соблюдение оптимального режима питания.

Витамины и минеральные элементы

Потребность в минеральных веществах, и особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе у юных спортсменов существенно выше, чем у их сверстников. На возраст 15-16 лет приходится середина пубертатного периода, когда происходят значительные изменения в структуре и функциях нервной, эндокринной и других систем. Поэтому организм юного спортсмена наиболее подвержен различным отрицательным воздействиям, особенно на фоне высокого уровня двигательной активности. В этот период часто встречаются железодефицитные анемии различной формы, требующие соблюдения диеты, заключающейся в сочетании мясной нежирной пищи с овощами и фруктами.

Потребность детей и подростков в минеральных веществах, мг/день

Сравниваемые группы	Возраст, лет	Пол	Минеральные вещества				
			Ca	P	Mg	Fe	K
Не занимающиеся спортом	11-13	М	1200	1800	350	18	3000
	14-17	М	1200	1800	300	18	3500
Юные спортсмены	11-13	М	1550	2300	530	23	3700
	14-17	М	1550	2300	450	23	4300

Обследования юных спортсменов показали, что у них существует дефицит витаминов, выполняющих исключительно важную функцию в обеспечении устойчивости и интенсивности метаболических процессов. Обычно отклонения в витаминной обеспеченности связаны с недостатком в рационе овощей, фруктов, ягод. Включение в рацион овощей (300-400 г в день), фруктов, ягод, соков (500 г в день) позволяет ликвидировать витаминный дефицит. Однако повышенную потребность юных спортсменов в витаминах не всегда удается удовлетворить за счет рационов, особенно зимой и весной, а также в периоды очень напряженных тренировок или соревнований. В этих случаях следует проводить дополнительную витаминизацию, лучше комплексную. При этом нужно помнить, что длительная передозировка витаминов приводит к гипервитаминозам и другим негативным последствиям.

Потери витаминов во время тренировок или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

Когда и что есть перед тренировкой?

Перед тренировкой не рекомендуется сытно есть: это затруднит саму тренировку, к тому же могут возникнуть сложности с перевариванием пищи, поскольку организм мобилизуется и сосредоточивается на движении, в силу

чего процесс сокоотделения в желудочно-кишечном тракте резко замедляется. Дети не должны приходить на тренировку голодными. Ребенок должен чувствовать себя комфортно на занятиях, чтобы не было тяжести в животе или наоборот пугающей пустоты.

Диетологи вне зависимости от типа нагрузки рекомендуют не есть углеводные продукты (зерновые, овощи, фрукты) за 1.5-2 часа до занятия, а белки и жиры — за 2-3 часа. «Когда дети начинают тренироваться, пища уже должна перейти из желудка в кишечник». Любая еда за пару часов до тренировки мешает комфортно заниматься. Чем меньше жира будет присутствовать в еде, тем лучше. Хорошо подойдет в качестве пищи перед тренировкой – овсянка, мясо птицы, нежирный сыр, картофель, рис, творог, омлет.

Если по каким-то причинам ребенок не успел поесть за 2 часа до тренировки, то можно немного перекусить за полчаса - час, перед самой тренировкой. Это могут быть: молочные коктейли, хлопья или мюсли.

Можно ли пить во время тренировки?

Существует два мнения на эту тему. Сторонники запрета воды утверждают, что «тренировка длится всего 1,5-2 часа, за это время не умирают от обезвоживания» и воду не рекомендуют пить так как: 1) выпитая вода увеличивает объем крови, добавляя нагрузку на сердце. 2) во время физической активности акцент общей деятельности организма переносится на мышцы. Пищеварительная система и почки находятся в "спящем режиме». Если их заставлять работать, то соответственно снизится физическая работоспособность. Лучше во время тренировок просто полоскать водой полость рта... Пить или не пить во время тренировки, зависит от многих факторов, например от: 1) особенностей организма конкретного ребенка; 2) состояния организма на данный момент – обезвожен или нет; 3) длительности, интенсивности и вида нагрузок; 4) условий тренировки (температура, время года и т.д.) Если дети не тренированные, то интенсивные нагрузки, душные помещения приводят в итоге к сильному потоотделению и жажде. Поэтому нельзя однозначно заявлять «пить обязательно» или «пить нельзя!» Юного спортсмена надо научить «слушать свой организм», объяснив негативное действие больших порций воды. Посоветовать пить за полчаса до тренировки (200-300 ml) и восполнять потери воды после тренировки через 30 мин (200 ml каждые 15 минут). Если ребенок не может обходиться без воды во время занятий, то лучше пусть пьет маленькими порциями, но чаще (каждые 15-20 минут), в зависимости от вида спорта (пополнение запасов воды организма поддержит циркулирующий объем воды на нужном уровне).

Когда и что есть после тренировки?

Не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки. Следует выждать с полчаса, пока организм ребенка не будет готов включиться в процесс пищеварения. Блюда, которые предлагаются ребенку, должны содержать больше белков и углеводов. Через 15 минут после занятия можно

выпить молочный коктейль, воду с углеводами, съесть фрукт или выпить сок. Легкоусвояемый фруктовый сахар быстро восстановит растрченную энергию в организме. Надо помнить, что сок не должен быть холодным. Ребенок разгорячен, и от холодного сока у него может заболеть горло.

В течение 1-2 часов после тренировки нужно обязательно съесть что-нибудь с высоким содержанием белка. Это может быть творог или нежирное мясо, птица или рыба. Мышцы должны «отдыхать и питаться» правильно. И, конечно же, питание после тренировки исключает все жирное, жареное, колбасы, мучное и сладкое. Это может обернуться лишним весом даже при усиленных тренировках.

Физическая работоспособность юных спортсменов в значительной мере зависит от соответствия фактического питания физиологическим потребностям организма. Только сочетание рационально спланированного учебно-тренировочного процесса и адекватно сбалансированного питания может обеспечить достижение высоких спортивных результатов.

Тема 9. Контрольное тестирование

4. Список информационных источников

4.1. Основная:

1. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – Москва-Санкт-Петербург, «ДИЛЯ», 2003.
2. Романовский В.Е., Синькова Е.А. Витамины и витаминотерапия. Серия «Медицина для нас», - Ростов н/Д: «Феникс», 2000.
3. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009.
4. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011.
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
6. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001.
7. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003.

4.2. Интернет-ресурсы:

1. <http://athleticbody.ru>
<http://womanadvice.ru>
<http://www.silazdorovya.ru>
www.fitnessera.ru

4.3. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №8160
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 (приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020г. №533
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015г. № 09-3242);
8. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04);
9. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования и науки Архангельской области от 06 февраля 2020г. №202
10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»