

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СТ. КАЛИНИНСКОЙ**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
по теме:
«Правильное питание юных спортсменов»**

Тренер-преподаватель ДЮСШ ст. Калининской

Садыков Владимир Хаметзатович

Правильное питание юных спортсменов

Введение.

Данная тема является актуальной для всех уровней спортсменов. Согласно современным представлениям, именно питание определяет продолжительность и качество жизни человека, создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает возможности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов.

По мнению многих ученых, неправильное питание, круглогодичные дефициты в рационах питания стали одним из ведущих факторов риска сохранения здоровья и нарушения деятельности адаптационно-регулирующих систем организма. Анализ рационов питания спортсменов показывает, что несбалансированность рационов остается одной из серьезных проблем.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов включает длительную высокоинтенсивную физическую нагрузку. Такой режим требует напряженности обменных процессов, увеличения расходов и потребности в энергии, витаминах и минералах. Потери биоактивных элементов приводят к нарушению гомеостаза, это в свою очередь лимитирует жизненно важные функции организма спортсмена.

Традиционно все минеральные вещества делят на две группы: **макроэлементы**, концентрация в организме превышает 0,01%, и **микроэлементы** (концентрация от 0,00001% до 0,01%). Важными для восстановления физической работоспособности являются кальций, магний, калий, хром, железо, цинк и селен. Среди элементов, которые входят в состав нашего тела, кальций занимает 5-е место после четырех главных элементов — углерода, кислорода, водорода и азота. Это один из основных макроэлементов организма человека.

Правильное питание юного спортсмена должно быть достаточно калорийным, здоровым и разнообразным.

Основные требования к спортивному питанию.

Для получения хороших результатов в спорте, необходимо варьировать нагрузки и заботиться о правильном восстановлении сил после тренировок. А восстановление сил не может протекать хорошо без правильного рационального питания.

Питание юного спортсмена должно формироваться, учитывая следующие требования:

- Организм должен получать необходимое количество ккал, микроэлементов и витаминов (величина их зависит от целей);
- Посредством питания должен регулироваться вес спортсмена (необходимо на различных этапах развития);
- Питание должно обеспечивать также и возможность изменения морфологических показателей.

На тренировках спортсмены тратят много энергии на сохранение важнейших жизненных функций: внутренние органы во время тренировок работают в усиленном режиме. При неправильном питании и, следовательно,

недостатке питательных веществ, может возникнуть энергетический дисбаланс, могущий привести к истощению организма.

Пищевой рацион для спортсменов.

В организм должны поступать все необходимые микро- и макроэлементы в достаточном количестве.

Хороший рацион спортсмена должен состояться так: 30% — белки, 60% — углеводы, 10% — жиры. Микроэлементы в организм могут поступать из любых источников в любом виде.

Белки в питании спортсмена.

Белки являются самым важным элементом в питании, как юного спортсмена, так и обычного человека. Значимость белков для человека:

- Белки являются строительным материалом для всех биологических структур (мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани);
- Белки являются катализаторами, в миллионы раз ускоряющими биохимические процессы;
- Активность белков-ферментов влияет на энергетические и метаболические реакции, в клетках;
- Белки входят в состав гормонов и являются факторами роста;
- Белки доставляют кислород и питательные вещества тканям организма;
- Белковые молекулы являются антителами, участниками иммунной системы.

Источники белка спортивного питания.

- Рыба (+ жирные кислоты и витамины);
- Мясо (лучше нежирное — птица, кролик, нежные сорта телятины);
- Яйца (важные аминокислоты + жиры и витамины);
- Молочные продукты (много метионина — незаменимая аминокислота, не вырабатываемая в организме).

Углеводы в питании спортсмена.

Углеводы являются основой для обменных и энергетических процессов. Когда организм получает нагрузки, углеводные соединения расходуются в ускоренном темпе. Питание юного спортсмена должно содержать в основном «сложные» углеводы (медленные), содержащиеся в коричневом рисе, пшенице, черном хлебе, фруктах и овощах. А «простые» (быстрые) углеводы меню спортсмена должно исключать или содержать в минимальном количестве (в сахаре, сладостях, лимонаде и т.д.). Сахар можно заменять медом, который очень полезен содержанием в нем огромного количества витаминов и микроэлементов.

Жиры в питании спортсмена.

Жиры являются источником энергии и строительным материалом и они 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.

Недельное питание юного спортсмена должно сочетать в себе растительные и животные жиры, выполняющие различные задачи для организма. Растительные жиры должны попадать в организм в из растительных масел (предпочтительно из оливкового), хорошие животные жиры и жирные кислоты содержатся в сливочном масле и жирных сортах рыб.

Примеры меню питания юного спортсмена.

Правильный рацион в основном должен состоять из растительной клетчатки, медленных углеводов и мононенасыщенных жиров. Кроме того, рекомендуется дробное питание с перерывами между приемами пищи не больше 3 часов.

1 вариант

- **Завтрак:** молочная овсяная каша с изюмом или курагой, 2 яйца всмятку, молоко
- **Второй завтрак:** 2 банана, апельсин, йогурт
- **Обед:** куриная лапша, гречневая каша с грибами, салат с тыквой и помидорами, сок
- **Полдник:** молоко, бутерброд с сыром.
- **Ужин:** овощное ассорти, куриная отбивная, кефир или молоко.

2 вариант

- **Завтрак:** картофельное пюре, рыба в кляре, молоко
- **Второй завтрак:** обезжиренный творог со сметаной, яблоко
- **Обед:** уха, овощная нарезка, отбивная с сыром, сок
- **Полдник:** салат из помидоров со сметаной, сок
- **Ужин:** рыбные котлеты, греческий салат, молоко

3 вариант

- **Завтрак:** мюсли мультизлаковые на молоке, 2 яйца, фруктовый сок
- **Второй завтрак:** блинчики с творогом, молоко
- **Обед:** борщ, рассыпчатая гречневая каша, зразы с сыром и помидором, какао на молоке
- **Полдник:** фрукты по сезону, йогурт
- **Ужин:** отварная курица, винегрет, фруктовый сок

4 вариант

- **Завтрак:** ячневая каша вязкая, запеченная нежирная свинина, фруктовый сок
- **Второй завтрак:** пирог с курицей, молоко
- **Обед:** хаш, салат из свежих помидоров и капусты, кефир или питьевой йогурт
- **Полдник:** фруктовый салат с йогуртом

- **Ужин:** фаршированный перец, тушеная капуста, сок

5 вариант

- **Завтрак:** сом, запеченный в духовке с сыром и помидором, отварной рассыпчатый рис, молоко
- **Второй завтрак:** ватрушки, молоко
- **Обед:** суп с фрикадельками, гуляш из сердца, рассыпчатый рис, салат из свежих овощей, сок
- **Полдник:** баклажаны фаршированные рисом, изюмом и сыром, натуральный йогурт
- **Ужин:** рыбные котлеты, жареные кабачки, салат из свежей капусты, сок

6 вариант

- **Завтрак:** дранники – колдуны, апельсин, молоко
- **Второй завтрак:** сырники с изюмом, молоко (йогурт, кефир)
- **Обед:** гороховый суп, курица с картофелем, салат из свежих овощей, сок
- **Полдник:** котлеты из цветной капусты со сметаной, молоко (кефир, йогурт)
- **Ужин:** овощное рагу с мясом, сок

7 вариант

- **Завтрак:** пельмени в горшочке, молоко, банан
- **Второй завтрак:** осетинский пирог с сыром и картофелем, молоко
- **Обед:** сырный суп, запеканка с мясом и баклажаном, сок
- **Полдник:** омлет с сыром, 2 банана, молоко
- **Ужин:** карп с овощами в сырном соусе, сок.

Продукты, которые лучше исключить из питания спортсмена - сахар, обычная соль (лучше употреблять морскую соль с полезными элементами), жареную, острую пищу, грибы, алкоголь, полуфабрикаты, фруктовые соки из порошка, йогурты.

Спортсменам нельзя переедать и оставаться голодными. Также не рекомендуется спешка в еде и обязательно тщательное пережевывание. Важен также постоянный контроль за своим весом и самочувствием, а также настрой на победу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сергеев В.Н., Сидоренко Г.В. Оптимизация питания - фундаментальный фактор сохранения здоровья и долголетия // Вестник восстановительной медицины. - 2004. - № 1. - С. 37-40.
2. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. -М.: Советский спорт, 2006.
3. Скальный А.В. Макро- и микроэлементы в физической культуре и спорте. -М.: КМК, 2000.
4. Похачевский А.Л., Петров А.Б., Анкудинов Н.В. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в

годовом цикле подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.
- 2011.- № 81 (11).- С. 126-130.

5. Ребров В.Г. Витамины и микроэлементы. - Москва: АЛЕВ-В, 2003.

6. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. -М.: Советский спорт, 2003.

.

Директору МКУ КМЦ
Е.В.Ревякиной

ЗАЯВКА

Прошу рассмотреть авторские (самостоятельно разработанные)
научно-методические материалы

**Садыкова Владимира Хаметзатовича, тренера-преподавателя
МАОУ ДОД ДЮСШ ст. Калининской**

ФИО автора, должность, наименование ОО

Методические рекомендации по правильному питанию юных спортсменов

Название материала

с целью экспертной оценки качества представляемых материалов на соответствие современным требованиям.

Материалы рассмотрены и утверждены решением педагогического / методического совета ОО (протокол № , дата).

«___»_____ 2018 г.

_____И.ИДубко

Печать ОУ

РЕЦЕНЗИЯ

на «Методические рекомендации по правильному питанию юных спортсменов»

Автор:

Садыков В.Х., тренер-преподаватель
МАОУ ДОД ДЮСШ ст. Калининской

Представленные на рецензирование «Методические рекомендации по правильному питанию юных спортсменов» рассчитаны на возрастную категорию подростков и юношей в возрасте от 10 до 18 лет.

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для

обеспечения здоровья ребенка , а также развития его спортивных качеств. Методические рекомендации содержат краткие сведения о необходимых организму витаминах и минералах, белках, углеводах и жирах. Автор предлагает образцы меню юным спортсменам.

Подача материала выстраивается системно и его можно рекомендовать для реализации в учебном процессе.

Подпись