

## Тренинговое занятие «Здоровое питание рекордсменов и чемпионов»

**А. В. Слабожанко,**  
учитель черчения высшей категории СШ № 3 г. Берёзы

**Цель:** расширить представление подростков о правильном питании при занятиях спортом.

**Задачи:**

- актуализировать проблему неправильного питания у спортсменов и его последствиях на дальнейшую жизнь;
- сформировать представление о зависимости питания от вида спорта;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

**1. Вступительная часть** (*озвучивание темы и цели тренинга, принятие правил групповой работы, знакомство участников и создание комфортной атмосферы, выяснение ожиданий участников от тренинга*)

*Добрый день всем участникам встречи. Наверняка, многие из вас занимаются спортом. Для кого-то это просто увлечение, а для кого-то, возможно, это занятие, с которым вы свяжите дальнейшую жизнь. Сегодня мы поговорим о правильном питании, значении правильного рациона для спортсменов и о том, как не навредить себе в погоне за результатом.*

### **УПРАЖНЕНИЕ «Я - спортсмен».**

*Описание упражнения.* Участникам предлагается вытянуть и показать без слов виды спорта (бег, метание, прыжки, спортивная ходьба, биатлон, хоккей, фигурное катание, кёрлинг, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, синхронное плавание, парусный спорт, гребля на байдарках, сёрфинг). Во время показа участникам следует объединиться в группы («Лёгкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Игры с мячом», «Водные виды спорта»). Упражнение продолжается до тех пор, пока последний участник не примкнёт к группе.

## **УПРАЖНЕНИЕ «Знакомство в группах».**

*Описание упражнения.* Участника в группах по 4 человека предлагается за 3 минуты:

- узнать имя друг друга;
- найти 3 признака, которые их объединяют;
- найти 2 признака, которые их отличают друг от друга;

По завершении времени один из участников каждой группы должен представить каждого поимённо и зачитать результат проделанной работы.

***Вот мы и познакомились друг с другом поближе, узнали, что нас объединяет и делает непохожими друг на друга. Для того чтобы наша группа работа продуктивно, давайте совместно примем групповые правила, по которым мы будем работать.***

Участники предлагают правила. Тренер их фиксирует и дополняет список, предлагая участникам правила, актуальные для работы в интерактивном режиме.

✓ ***Правило поднятой руки.*** Если кто-либо из участников хочет высказаться, необходимо поднять руку.

✓ ***Говорить от себя.*** Каждый участник высказывается от своего имени, а не пытается выразить мнение другого человека.

✓ ***Каждое мнение имеет право на существование.*** Не надо бояться высказываться, надо быть активным. Даже ошибочное и парадоксальное мнение имеет право быть озвученным.

✓ ***Критиковать высказывания, а не личность.*** Внимание надо сосредотачивать на высказываниях, а не на личности того или иного человека.

✓ ***Правило активной позиции каждого.*** Всем участникам группы быть активными на протяжении всей работы.

***Вот мы и готовы начать. Но прежде хотелось бы узнать, насколько эта тема интересна и значима для вас, и каковы ваши ожидания от этой встречи.***

## **ИГРА «Дерево ожиданий»**

*Описание упражнения.* Тренер предлагает участникам стикер в виде листочка на нём надо написать им и приклеить на ветку дерева, выбрав определённый цвет. Значение цветов: *зелёный* – «тема интересна, хочу узнать

больше», *жёлтый* – «в этой теме хорошо ориентируюсь, навряд ли меня что-то удивит», *красный* – «тема меня мало интересует».

**2. Основная часть** (*актуализация темы, представление статической информации, определение уровня информированности участников, закрепление полученной информации, профилактика нарушения пищевого поведения, заключительная дискуссия*)

***Давайте поговорим о спортсменах, их физических нагрузках и о правильном питании.***

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ (1 часть)**

Спортсменам необходимо не только регулярно заниматься спортом, но и правильно питаться. Организм не должен страдать от нехватки питательных веществ, а у вас должно быть полно сил для изнурительных тренировок и после них, чтобы вести привычный для повседневных будней образ жизни.

Физическая нагрузка на мышцы подразумевает, что мышечная ткань должна получать соответствующий строительный материал, который позволял бы мышцам расти и восстанавливаться после тренировок. Строительным материалом для этого служит белок. Он расщепляется на аминокислоты, которые и являются питанием для мышечной ткани. Однако аминокислоты нужны нам далеко не только для построения мышц, хотя кому-то эта функция может показаться приоритетной. Для спортсменов белок важен тем, что на его основе строятся практически все ткани организма. Для обновления и возникновения новых клеток необходим белок, он же находится в составе всех ферментов в теле человека. Поступлением белка регулируются внутренние процессы. Белок в питании спортсменов важен еще тем, что он помогает в транспортировке других веществ в организме. Благодаря ему кровь быстрее разносит по телу витамины, гормоны и кислород. В большем количестве белок надо употреблять спортсменам, которым надо на большое время задерживать дыхание и которые испытывают большую физическую нагрузку на мышцы.

Что касается жиров, то не все жиры полезны как спортсменам, так и простым людям. В рационе должны преобладать ненасыщенные жиры. Оптимальными источниками натуральных ненасыщенных жиров служат растительные масла, бобовые, а также жирная рыба. Жиры благотворно воздействуют сердечно-сосудистую систему. Присутствие жиров в рационе существенно разгоняют анаболизм в организме. Следует отметить, что в

отличие от спортсменов, которые уменьшают в своём рационе количество жиров, спортсмены, которые не пренебрегают жирами, выносливее на 15 %.

Как и в случае с жирами, углеводы бывают разные. Для спортсменов предпочтительнее потребление в пищу сложных углеводов. Они дают сытость на длительное время, что важно если нагрузка продолжается не один час. Эти углеводы содержатся в крупах, злаках и специальных макаронах. Также при интенсивных и длительных нагрузках следует помнить о водном балансе. Так при беге на длинные дистанции спортсмен может потерять 2-3 килограмма жидкости и столько же должен выпить. Причём распределить объём следует равномерно.

Также очень важны для спортсменов всевозможные витамины. Витамины в большом количестве содержатся в фруктах и овощах. Но часта этого количества недостаточно для спортсменов и существует необходимость в потреблении специальных витаминных комплексов.

В некоторых видах спорта критическое значение имеет масса тела. Например, в фигурном катании чем меньше вес фигуриста, тем легче ему прыгать и вращаться. Особенно это касается парного катания. Ведь партнёршу приходится поднимать в воздух на вытянутых руках, делать сложные подкрутки и выбросы. Но в погоне за граммами следует помнить, что это опасная игра, которая часто заканчивается плачевно. У всех на слуху истории, когда фигуристки портили себе здоровье и уходили из спорта. Иногда такие истории заканчиваются таким заболеванием как анорексия.

Вообще для каждого вида спорта цифры соотношения белков, жиров и углеводов отличаются. И рацион для каждого вида спорта нужно разрабатывать индивидуально.

***Но всё же можно выделить общие принципы:***

1. Не допускается полное или частичное голодание при занятиях спортом, это будет истощать организм, не приводя к заметным результатам.
2. Прежде всего, при изменении питания посоветуйтесь с тренером или спортивным врачом, они знают, какие коррективы в питание необходимо внести.
3. Важно исключить переедание и еду впопыхах.
4. Во время еды необходимо сконцентрироваться на процессе приема пищи, а не на разговорах или просмотре телевизора.
5. Ешьте именно в то время, когда вы действительно хотите есть, но не за компанию или от скуки.

*Важно не только то, что мы принимаем, но и когда мы это принимаем и в каком количестве. Как показывает практика большинство спортсменов не могут достигнуть высоких результатов именно из-за неправильно построенного рациона. А вот владеете ли вы такими необходимыми знаниями, мы сейчас и узнаем.*

### **МЕТОД «Четыре угла»**

*Описание метода.* Тренер озвучивает вопросы. На выбор участникам предлагается четыре варианта ответа. Участник должен подойти и стать в тот угол, где, по его мнению, весит правильный вариант ответа. Затем, когда все участники выбрали ответ, тренер озвучивает правильный ответ. Если кто-то из участников выбрал неправильный ответ, тренеру следует поинтересоваться почему он выбрал его и объяснить: почему он не правильный.

*Вопрос 1.* Специалисты в области спортивного питания рекомендуют принимать пищу несколько раз в день. А сколько именно раз они рекомендуют это делать?

- |                     |                      |                      |                     |
|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| А)5-6 раз<br>в день | Б)3-4 раза<br>в день | В)2-3 раза<br>в день | Г)7-8 раз<br>в день |
|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|

*Вопрос 2.* Питаясь 5-6 раз в день, человек должен съесть определённое количество продуктов. Сколько же килограмм продуктов должен съесть спортсмен с силовыми нагрузками в день?

- |                     |                     |                     |                    |
|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| А)1-2<br>килограмма | Б)3-4<br>килограмма | В) 4-5<br>килограмм | Г)5-6<br>килограмм |
|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|

*Вопрос 3.* Перед тренировками рекомендуется потреблять высокобелковую пищу и глюкозу. Благодаря этому организм получит достаточно энергии на долгое время. За какое время перед тренировкой рекомендуется совершать такой перекус?

- |                   |                   |                 |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| А) за 1,5<br>часа | Б) за 2,5<br>часа | Г) за 2<br>часа |
| В) за пол<br>часа |                   |                 |

*Прошу всех присесть. Мы увидели, что вы разбираетесь в вопросах правильного питания. Вы уже узнали больше о питании, рекомендуемом спортсменам. А теперь давайте поговорим о каждом приёме пищи поподробнее.*

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ (2 часть)**

Первые два приёма пищи это первый и второй завтраки. В процентном соотношении на них должно приходиться по 5% и 30% соответственно. Вы, наверное, слышали, что завтрак – главная пища дня. Завтрак должен быть калорийным, так как это та основа, которая будет поддерживать наш организм в рабочем состоянии в течении дня. Важно помнить, что на завтрак лучше употреблять сложные углеводы, так как они дадут чувство сытости на долгое время.

Следующий приём пищи — это обед. Он должен составлять 30% от дневного рациона. Обед для спортсмена так же важен, как и завтрак. В этом приёме пищи должны преобладать белки и клетчатка. Этот приём пищи следует сделать калорийным, так как нам необходима энергия перед полноценной тренировкой. Так же не забудьте про витамины, минералы, макро- и микроэлементы: они необходимы для полноценного функционирования организма.

Полдник, он же перекус перед тренировкой составляет 5 % от суточного рациона. Во время этого приёма пищи характерно потребление небольшого количества высокобелковой пищи и глюкозы. Ещё спортивные врачи рекомендуют пить большое количество воды.

Ужин – последний приём пищи Обязательное условие – это то, что он должен быть съеден до 18:00. Это объясняется тем, что после 18:00 гормоны пищеварения перестают вырабатываться. И всё, что мы съели до 18:00, лежит в желудке до утра. Из-за этого с утра мы чувствуем тошноту, усталость и не хотим есть. Что касается пищи, то она должна содержать больше белков, чем углеводов. Этот приём пищи составляет 25% суточного рациона.

Не следует забывать про приём пищи после тренировки. Это небольшой перекус, который с 5 % от дневного рациона. Большое количество воды и какие-нибудь фрукты будут очень кстати через час после тренировки.

## **ПРИЁМ «1/2/4/ вместе»**

*Описание приёма.* Каждому участнику даётся лист бумаги определённого цвета: жёлтого и зелёного. Участники, которым достались жёлтые листы, должны, каждый самостоятельно, написать мотивы девушек (т. е. что побуждает девушек заниматься спортом). Участникам с зелёными листами пишут мотивы парней (т. е. что побуждает парней заниматься спортом). Через 3 минуты тренер просит участников объединиться в пары по цвету и обсудить вместе то, что они написали. В результате у каждой пары должен появиться общий список мотивов. Затем тренер предлагает уже сложившимся парам по цвету объединиться в четвёрки и заново обсудить свои списки. Через ещё 5 минуты участники с листами одного цвета должны объединиться в одну большую группу и ещё раз обсудить свои списки, а затем составить общий в каждой группе на большом листе. И только теперь каждая группа озвучивает то к чему пришла в ходе обсуждения. После высказывания каждой группы их листы вывешиваются на видное для всех участников место.

Вопросы для подведения итогов упражнения:

- ✓ Много ли общего в мотивах выбора видов спорта у девушек и парней?
- ✓ Чем отличаются их побуждения? Почему?
- ✓ Если у ребёнка появилось желание заниматься каким-либо видом
- ✓ спорта, с какими трудностями он может столкнуться?

**3. Заключительная часть** (подведение итогов, снятие эмоционального напряжения, оценка ожиданий)

*Наша встреча подходит к концу. И давайте в завершении каждый из вас напишет себе письмо от имени своего организма. Подумайте, что хотел бы сказать ваш организм в тот момент, когда вы захотите заняться тем или иным видом спорта или захотите достигнуть больших результатов в том, спорте которым вы уже занимаетесь.*

### **Творческое рефлексивное задание «Письмо моего организма»**

*Инструкция.* Каждому участнику для самостоятельной работы над письмом даются 3 минуты. Использовать можно не более 10 предложений. Письмо должно начинаться приблизительно такими словами «Привет, мой юный отчаянный друг. К тебе обращается твой молодой и полный сил организм...». Затем участники зачитывают свои письма. Если кто-то не желает озвучивать письмо, написанное себе, тренер должен позволить

участнику воспользоваться этим правом. В любом случае каждый участник оставляет себе своё письмо на память и уносит его с собой.

*Мы говорили сегодня о правильном питании, значении правильного рациона для спортсменов и о том, как не навредить себе в погоне за результатом. Насколько эта встреча была полезной каждому из вас? Перед тем как покинуть эту комнату, давайте снова обратимся к дереву ожиданий. Может, кто-то решил поменять своё мнение? (Выслушать участников встречи.) Наша встреча окончена, и мы желаем вам всего доброго и спортивных успехов.*