**ГБОУ школа-интернат № 576 среднего (полного) образования**

**с углубленным изучением предмета физическая культура**

**Василеостровского района г. Санкт-Петербурга**

**Беседа с учащимися 7-х классов о правильном питании**

Правильное питание – это одна из составляющих успешных занятий спортом, сохранения здоровья при повышенных нагрузках, достижения высоких результатов в условиях развивающегося, растущего организма юного спортсмена. Это очень важно для всех хоккеистов, особенно для молодых игроков, ведь неправильные предпочтения в еде могут фактически нейтрализовать усилия по обучению и обесценить эффект от тренировок.

Неправильное питание и недостаток знаний о правильном приеме пищи могут привести к потере сил уже через 30 минут после начала активных физических нагрузок.

Чтобы этого не происходило, необходимо усвоить несколько основных правил правильного питания, возможно, изменить свои привычки, для сохранения физических сил во время тренировок и соревнований.

Общие принципы:

* Перед любой спортивной нагрузкой вы должны рассчитать количество потребляемой пищи, легкой для усвоения организмом не позднее, чем за 3-5 часов до нагрузки.
* Углеводы являются важнейшим источником энергии для спортсменов. Вам необходимо потреблять достаточное количество углеводов, которые медленно увеличивают количество сахара в крови, за 2-3 часа до начала физической нагрузки.
* Следуйте хорошо сбалансированной диете.
* Уделяйте особое внимание потреблению жидкости и не допускайте обезвоживания.
* Сразу после тренировки или тяжелой игры необходимо принять что-либо, что поможет поднять уровень сахара в крови.

Углеводы «длинных цепей» (медленные углеводы):

* Апельсины
* Персики
* Грейпфруты
* Зеленый горошек
* Мороженное
* Морковь
* Молоко
* Фруктовый йогурт

Углеводы «коротких цепей» (быстрые углеводы):

* Бананы
* Соки
* Отварной картофель
* Белый хлеб
* Шоколад
* Мед
* Печенье
* Белый рис

Углеводы являются основным источником энергии при физической нагрузке и деятельности, требующей концентрации.

**Ешьте больше макаронных изделий, риса, хлеба, овощей и фруктов!**

Такой тип питания поможет вам также регулировать аппетит, поскольку углеводы – один из факторов снижения чувства голода.

Если вы употребляете сладости в течение часа до тренировки или игры, уровень сахара в крови резко повышается, что вызывает выброс инсулина, который в свою очередь, приведет к падению уровня сахара в крови до еще более низкого уровня, чем до употребления сладостей. Это может привести к полной потере сил или даже обморочному состоянию. Поэтому никаких сладостей перед тренировками и играми!

Также очень важно немного перекусить после игр и тренировок. **Избегайте физической нагрузки без энергии и не забывайте «пополнять ресурсы организма» сразу после нее.**

Очень распространенной ошибкой является отсутствие приема пищи до тренировки и невозможность (нежелание) поесть в течение 1-2 часов после нее.

Одной из важных проблем являются ранние игры или тренировки на сборах. Действительно, нет никакого смысла принимать твердую пищу позднее чем за 3-4 часа до физической нагрузки, поскольку организм достаточно медленно усваивает ее. Таким образом, при ранней игре вы должны встать за 3-4 часа до игры, чтобы поесть. Если это очень рано для вас, то вам необходимо сделать хороший запас углеводов в предыдущий день. Затем, когда вы просыпаетесь, следует пить много жидкости и использовать жидкие виды энергии, а также фрукты и овощи.

Очень важен правильный прием жидкости. **Необходимо начать потребление жидкости за 30 минут до начала тренировки или игры.** Начинайте пить до начала тренировки, а не только когда вас мучает жажда.

Избегайте жиров! Как спортсмен вы должны избегать дополнительного потребления жиров, поскольку они трудно усваиваются организмом и замедляют процесс обогащения организма кислородом. Результатом употребления жиров является «склеивание» красных кровяных телец, что приводит к более медленному кровообращению и недостаточному оттоку крови к капиллярным сосудам. Блюда в «ресторанах быстрого питания» отличаются большим содержанием жиров, поэтому избегайте употреблять гамбургеры и пиццу!

Рацион спортсмена должен быть очень хорошо сбалансирован и включать разнообразные и качественные продукты, которые обеспечат организм правильными типами жиров (например – рыба и т.д.).

Запомните, что не существует волшебных таблеток или добавок, способных сделать из вас спортсмена высокого класса!

Целеустремленность, желание, упорный труд и правильное питание сделают вас сильнее, выше, быстрее, и, в конечном счете, спортсменом высокого класса!

Правильное питание хоккеиста является одним из ключевых элементов в достижении целей предсезонных тренировок и в соревновательный период.

Будь то наращивание мышечной массы, уменьшение жира, повышение скоростных качеств, ускорение восстановления после игр – какие бы задачи вы перед собой не ставили – правильное питание поможет вам добиться достижения этих целей.

Культура правильного питания позволит вам тренироваться более интенсивно, быстрее восстанавливаться, избегать травм, утомляемости, а также будет способствовать росту мышечной массы. Низкая культура питания работает против всего, чего вы пытаетесь достичь. Чтобы приобрести навыки правильного питания, вы должны относиться к этому также, как ко всем остальным составляющим тренировочного процесса – контролю за весом, ледовой подготовкой, ОФП.

При интенсивных физических нагрузках, которые требуют хоккейные тренировки и игры, предпочтительным «топливом» для организма являются углеводы. Большинство углеводов сохраняется в организме в виде мышечного гликогена. Мышечный гликоген содержится в организме в ограниченном количестве – 500-600г. Потеря гликогена приводит к утомляемости. Такую усталость вы можете почувствовать к третьему периоду игры, если за несколько дней до матча вы плохо питались. Усталость влечет за собой потерю скорости, силы, мощи отталкивания, а также умственной деятельности из-за низкого содержания сахара в крови.

Для поддержания высокого содержания мышечного гликогена специалисты рекомендуют ежедневно потреблять 500-600г. углеводов. От 60 до 70% получаемых вами калорий должны быть углеводы! В основном все углеводы должны быть сложными – крахмал в овощах, зерновых, хлебе, макаронах, крупах, рисе, бобовых. Собственные потребности можно рассчитать по следующей формуле:

**8-10 г. углеводов умножить на вес тела (кг) = грамм углеводов в день**

Пища для послетренировочного восстановления:

В течение 30 минут примите около 150 граммов углеводов ( в сухой форме или в виде жидкости). Так, например, для хоккеиста весом 90 кг потребуется 140грамм – один банан и 2 стакана фруктового сока пополнят запасы мышечного гликогена.

Углеводы «на вынос» - портативные углеводы:

Легкие углеводосодержащие закуски хороши после тренировки, занятий или игры. Если вы знаете, что сразу после тренировки или игры у вас не будет возможности съесть полноценный обед, рекомендуется воспользоваться следующим набором продуктов, которые следует употребить в течение 30 минут после нагрузки:

* Свежие фрукты и ягоды
* Сухофрукты
* Фруктовые и овощные соки
* Булочки, крекеры из низкосортовой муки и с цельным зерном
* Фруктовые йогурты
* Картофель
* Хлеб кукурузный
* Сухие хлопья, овсяные каши
* Рисовые пирожки
* Орехи и семечки
* Мед

Попробуйте сделать свои коктейли из некоторых вышеперечисленных продуктов. Если вы знаете, что будете не в состоянии поесть сразу после нагрузки, весьма разумно прихватить некоторые из вышеперечисленных продуктов на тренировку, положив их в сумку или машину. Все это быстрая и легкая пища для быстрого запуска ресинтеза гликогена по завершению тренировки. Чем больше «правильных» углеводных продуктов в распоряжении, тем лучше вы сможете поддержать свои запасы гликогена. Наилучшим способом поддержки запасов гликогена являются соки и фрукты, они содержат больше питательных веществ. Выбирайте концентрированные, богатые углеводами напитки и продукты, которые вы можете разбавить, если считаете необходимым в жаркое время. Далее употребляйте 150г. углеводов каждые 2 часа интенсивной нагрузки.

Потребление углеводов и протеинов должно быть в соотношении 3 1.

Выпивая или съедая углеводы и протеин в соотношении 3 1 может повысить восстановление гликогена в первые часы после интенсивных нагрузок.

Быстрые и медленные углеводы делятся, в свою очередь, на группы, имеющие **низкий, средний и высокий** гликемический индекс. Пища с высоким гликемическим индексом быстрее, чем пища с низким преобразуется в глюкозу в крови и быстрее переносится к мышцам.

**Употребляйте пищу с высоким и средним гликемическим показателем**  **после тренировок и игр для ускорения восстановление запасов гликогена!**

Пища с низким и средним гликемическим показателем (рис, макароны) медленно поглощается, поэтому лучше, если вы будете употреблять такую пищу **перед** тренировкой или игрой, поскольку она способствует более длительному поддержанию вашего энергетического уровня, и может исключать необходимость дополнительного потребления углеводов во время занятий для поддержания нормального содержания сахара в крови. В приведенном ниже перечне приводятся некоторые виды продуктов с низким, средним и высоким гликемическим уровнем.

Пища с высоким гликемическим показателем (более 60) быстро преобразуется в глюкозу и с высокой скоростью передается на мышцы. Хорошо принимать сразу после тренировки:

* Жареный картофель (85)
* Кукурузные хлопья (84)
* Рисовые блинчики (82)
* Картофель, СВЧ (82)
* Пшеничный суп-пюре (74)
* Крекеры (74)
* Мед (73)
* Арбуз (72)
* Булочка (72)
* Хлеб белый (70)
* Булочка пшеничная (69)
* Пшеничная соломка (69)
* Виноград с семечками (67)
* Печенье из обдирной пшеницы (67)
* Кускус (65)
* Изюм (64)
* Овсянка (61)

**Предтренировочное (предматчевое) питание**

Ежедневно употребляйте достаточное количество пищи с высоким содержанием углеводов для заправки и дозаправки мышц, позволяя им быть всегда в тонусе и готовности к действию.

Съеденная за час до тренировки легкая закуска, не позволяет существенно восстановить мышечный глюкоген. Такая еда перед самой тренировкой или иргой лишь притупит чувство голода. Поэтому перед нагрузкой целесообразно употреблять углероды со средним и низким гликемическим эффектом. Съеденная за час до тренировки пища перевариться в достаточной степени, чтобы использоваться в качестве топлива, и обеспечить достаточное количество энергии на весь период тренировки или игры.

Подходят также небольшие порции протеина с низким содержанием жиров. Они хорошо улягутся и избавят от чувства голода. Держитесь подальше от таких богатых протеинами блюд, как бифщтекс, гамбургер, сыр. Большой объем пищи обычно переваривается 3-4,5 часа, небольшие объемы перевариваются 2-3 часа, а жидкие смеси – 1-2 часа. За 5-6 часов до выступления съешьте большой обед с высоким содержанием сложных углеводов и низким содержанием жиров и протеина (спагетти с курицей или лососем, куриный бульон, вода). За 3-4 часа до выступления можно употребить пищу, состоящую из сложных углеводов и протеина (шоколад, овсяное печенье, банан, белково-углеводные смеси, батончики). Выпейте достаточное количество жидкости. За 2-3 часа до выступления можно съесть легкую пищу, состоящую из сложных углеводов. За 1 час до выступления – пищу с высоким содержанием углеводов ( банан, печенье, свежевыжатый сок, йогурт, спортивные напитки). Еда перед игрой добавит вам больше энергии и избавит вас от чувства голода во время игры.

Обязательным условием выбора продуктов и режима питания в соревновательный день является предварительно опробованное питание, основанное на ваших вкусах и индивидуальных особенностях. Попробуйте те или иные продукты в тренировочный период. Помните, что нагрузка с жидкостью или пищей в животе наносят вред вашей пищеварительной системе, ухудшают переносимость нагрузок. Недопустимо в соревновательный день экспериментировать с новыми продуктами, пробовать экзотические блюда или по совету кого-либо. Не забудьте заранее посоветоваться с доктором по вопросу сочетаемости продуктов, а также согласовать прием медикаментозных средств коррекции работоспособности.

**Как нарастить мышечную массу?** Высокоинтенсивная силовая тренировка и потребление высококалорийной пищи с правильным балансом углеводов, протеинов и жиров – вот ключ к наращиванию мышечной массы. Кто-то предпочитает плотный полноценный обед и затем обходится без перекусов, другие предпочитают небольшой обед с последующими приемами легкой закуски во второй половине дня. Решать вам. Для того чтобы нарастить мышечную массу в условиях интенсивных нагрузок необходимо принимать сбалансированную пищу 5-6 раз в день. Ежедневно должно быть три приема пищи с большим объемом, а также 2-3 дополнительных и меньших по объему приема в промежутках. Каждый день вам потребуется от 500 до 1000 дополнительных калорий! Чтобы прибавить за неделю 1 кг веса, вам потребуется дополнительно 1000 калорий в день. Не забывайте, что вам и так требуется потреблять дополнительные калории из-за интенсивных физических нагрузок, но сверх того вам потребуется от 500 калорий дополнительно. Ваш ежедневный завтрак должен быть очень плотным. По существу, это ваша основная пища в течение дня! Ежедневно принимайте пищу каждые 2-3 часа. Частый прием пищи очень важный момент, так как пища является источником питательных веществ. Потребляйте калорийную здоровую пищу с низким содержанием жиров. Выбирайте продукты, которые по сравнению с аналогичными обладают более высокой калорийностью в единичном исчислении. Не ленитесь и не посещайте рестораны быстрого питания после тренировочных занятий. Вы же не станете заправлять прекрасно отлаженную гоночную машину Формулы 1 дешевым низкоактановым бензином? Относитесь к своему организму как к отлаженной машине. Заправляйте его лучшим топливом и бережно относитесь к нему. Поэтому берегите свой бесценный механизм сами: употребляйте натуральные продукты – побольше фруктов, овощных, злаковых, макаронных изделий, постного мяса, птицы, рыбы. Хорошо высыпайтесь – для восстановления сил и роста вам требуется качественный отдых в виде сна. Рекомендуется спать ночью как минимум 8 часов. Плохое питание и неполноценный отдых могут стать причиной низких тренировочных результатов, а также травм.

Не забывайте и о **регидрации** (восстановлении потерянной жидкости). Наш организм на 60-70% состоит из воды. Мышечные ткани на 70-75% состоят из воды. Кровь – это на 90% вода. Если не восполнять жидкость, выводимую через потовыделение, организм обезвоживается. При обезвоживании снижается кровяной объем , замедляется циркуляция и кровяной поток, несущий столь необходимые питательные вещества и кислород к работающим мышцам, уменьшается, делая невозможной дальнейшую тренировку. Кроме того, кровеносная система является вашей «системой охлаждения». Во время интенсивного потоотделения из крови выходит вода, снижая действие механизма охлаждения, что может привести к «перегреву» организма. Обезвоживание более чем на 3% от веса тела повышает риск теплового удара. **Никогда не допускайте обезвоживания!** Обезвоживание сказывается на функциональных возможностях организма и увеличивает время вашего восстановления. Обезвоживание может сказаться на эффективности тренировки уже менее чем через час занятий. Всегда пейте до наступления чувства жажды! Не надо ждать момента, когда ваш мозг подскажет вам о жажде. К моменту, когда мозг подскажет вам об этом, вы можете потерять до 1% веса – приблизительно 4 стакана жидкости. Такой объем потерянной влаги значительно ухудшит вашу работоспособность. 1 кг потери воды через пот требует восполнения 1000мл жидкости. **Признаки обезвоживания:** 1. Жажда. 2. Головная боль. 3. Головокружение. 4. Тошнота. 5. Раздражительность. 6. Слабость. 7. Судороги. 8. Снижение работоспособности. 9. Цвет мочи темно-желтый (при нормальном светло-желтом или прозрачном).

Перед тренировкой выпейте большое количество воды и старайтесь поддерживать этот уровень во время тренировки. Во время летних тренировок в жаркую погоду как можно больше и чаще. На тренировке пейте по 200-250 мл каждые 15-20 минут интенсивных занятий. После нагрузки, первое, что нужно сделать, это возместить жидкость, потерянную с потом, и вернуть, таким образом, организм в состояние оптимального баланса. Наилучший выбор для возмещения жидкости – это соки и пища с большим содержанием воды – пейте воду, соки, употребляйте углеводы, витамины и минералы. **Наихудший выбор для возмещения жидкости** – прохладительные напитки, газировки – они не имеют питательной ценности. В них содержится рафинированный сахар, который не подпитывает мышцы углеводами, и в них не имеется, кроме того, других питательных веществ. Гораздо лучшей альтернативой являются соки: они содержат натуральную глюкозу и, кроме того, возмещают натрий, который вымывается через потовыделение, а также витамин С и другие питательные вещества.

Помните, что ваше здоровье и спортивные достижения зависит от вас!

**Составила**

**воспитатель**

**Ю.А. Лдоысева**

**Санкт-Петербург 2015г.**