Лекция по теме: **Спортивное питание**

Лектор Матаннанов Константин Константинович, тренер-преподаватель

по лыжным гонкам МБУ ДО ДЮСШ №7 имени И.И. Захарова

Цель:

- формирование представления воспитанников ДЮСШ о спортивном питании и его пользе.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «спортивное питание».

2. Воспитывать позитивное отношение к здоровому способу жизни.

3. Выяснить причины употребления протеина.

Форма проведения: лекция-презентация.

* Оснащение:
* Презентация;
* Проектор;
* Экран;
* Ноутбук;
* Мультимедийные колонки.

Сценарий проведения мероприятия

І. Вступительная часть

 Проблема здорового и спортивного питания является актуальной в наше время. У большинства молодежи не сформировавшееся представление о таких способах питания. Молодые люди, ученики очень часто страдают заболеваниями пищеварительной системы. Частые перекусы на ходу, различные фаст-футы, пищевые добавки негативно сказываются на состоянии молодого организма. И зачастую ситуация усугубляется изнурительными нагрузками. Большинство людей, ведя спортивный образ жизни, понятия не имеют о том, как нужно питаться и наносят вред своему организму. В интернете существует множество сайтов, рассказывающих о здоровом питании. Но, к сожалению, не все они дают верное представление о том, чем же на самом деле является здоровое и спортивное питание. Так как активный образ жизни, изнурительные тренировки требуют больших энергетических затрат, которые обыденная пища, различные фаст-футы не в состоянии компенсировать, происходит истощение молодого организма. Таким образом, вместо позитивного эффекта от занятий спортом организму наносится серьезный вред. Поэтому главная цель нашего разговора – предоставить достоверную информацию о здоровом и спортивном питании.

ІІ. Основная часть

Ведущий: А сейчас на сцену мы приглашаем наших экспертов.

Эксперт 1: Занимаясь своим телом, регулярно тренируясь и выстраивая свое питание, мы можем столкнуться с информацией о спортивном питании. Новичку сложно сходу разобраться с большим разнообразием таких добавок, не всегда есть понимание их необходимости, а также того, с какими видами тренировок вообще сочетается рацион, содержащий в себе спортивные добавки.

Эксперт 2: Стоит сразу же развеять всяческие мифы по этому поводу и сообщить раз и навсегда, что никакого отношения спортивное питание не имеет ни к допингам, ни к стероидам, ни уж тем более к какой-либо химии.

Эксперт 1: Спортивное питание для начинающих — это зачастую питательные вещества, которые были получены благодаря высокотехнологичной обработке, с использованием только натуральных продуктов естественного происхождения.

Эксперт 2: Для чего нужно принимать спортивное питание?

Отвечая на вопрос о том, для чего необходимо спортивное питание для начинающих, можно сразу отметить, что основное назначение заключается в обеспечении организма спортсмена всеми необходимыми минералами, витаминами и питательными веществами, которые ему требуются в результате интенсивных тренировок. Но некоторые могут поспорить, что все необходимые организму элементы можно получить непосредственно из пищи, которую человек употребляет каждый день, но на самом деле такого же эффекта вряд ли получится достичь по целому ряду причин. К примеру, организм не в состоянии усваивать такое количество еды, чтобы получить как минимум 3000, а то и все 6000 ккал в сутки.

Эксперт 1: Спортивное питание для начинающих сможет максимально увеличить производительность и результативность. Но при этом не нужно возлагать на эту продукцию больших надежд, так как это не является панацеей. Благодаря этой продукции можно только дополнить свой рацион, но уж никак не полностью заменить его. Так что, полностью заменять обычную пищу спортивными добавками не стоит.

Эксперт 2: Дорогие наши зрители, а сейчас мы с вами проведём опрос и проверим вашу эрудицию. Все, что вам потребуется – это назвать номер с вопросом, прочесть его и дать свой ответ. Кто желает?

Эксперт 1: «Жизнь – есть способ существования белка.» , - так считал Фридрих Энгельс и надо сказать, что многие современные поборники здорового образа жизни подтверждают его слова.

Так что же такое белок или научным словом «протеин» давайте разбираться. Сам термин «протеин» был предложен еще в 1838 году шведским химиком Якобом Берцелиусом для обозначения молекулы белка. Белок человеческого тела состоит из 20 аминокислот. 10 из них являются незаменимыми. Это означает, что организм не может синтезировать их самостоятельно. 10 же являются заменимыми, то есть организм может их создать из других аминокислот. Это означает, что заменимые аминокислоты организм в состоянии синтезировать сам, а незаменимые обязательно должны поступать с пищей.

Эксперт 2: Итак, какая же пища богата на протеин? Это прежде всего яйца, молочные продукты, мясо и рыба. Так же орехи, бобовые, рожь и пшеница. Рекордсменом среди растений по содержанию белка является соя, там содержится до 35%. Надо сказать, что это не равноценные продукты. К примеру яйцо имеет показатель биологической ценности единицу, это означает, что там содержится полный набор незаменимых аминокислот. А вот пшеница содержит только половину незаменимых кислот, поэтому её коэффициент биологической ценности всего 0, 54. И хотя количество белка там и там одинаковое, тем не менее организм сможет больше усвоить из яиц и меньше из пшеницы.

Эксперт1: Большое количество продуктов содержит в себе белок. В связи с этим, существуют и разновидности протеина, который так необходим спортсменам. Какие же они бывают?

На первом месте находится протеин сывороточный. Вопреки бытующему мнению, он не имеет никакого отношения к химии. Его готовят из обычной молочной сыворотки. У этого протеина наибольший показатель биологической ценности и усваивается он очень быстро. Именно из-за того, что он быстро всасывается, употреблять его нужно после тренировки. Немаловажное достоинство протеина, он достаточно не дорогой.

Следующий – это протеин яичный. В отличии от сывороточного протеина, яичный весьма дорог. При этом он имеет высокий показатель биологической ценности, время его всасывания около 4-6 часов, что является средним показателем.

Следующий – это протеин казеиновый. Казеин – это основной белок молока. Надо сказать, что этот протеин имеет не слишком приятный вкус и, вдобавок, плохо размешивается в воде. Его биологическая ценность равняется 80% ,при этом он очень медленно усваивается. Это означает, что такой протеин идеально подходит для приема на ночь. Но при этом принимать его после тренировки смысла уже нет.

С давних времён ценнейшим источником белка являлась соя. И сейчас, соевый протеин является весьма востребованным. Надо сказать, что соевый протеин достаточно плохо переваривается, по крайней мере, так было раньше. Одним из высоких достоинств протеина является его способность снижать уровень холестерина в крови, что не мало важно, для многих людей.

Эксперт 2: Как мы видим, каждый протеин имеет свои плюсы и свои минусы. Именно поэтому, сейчас выпускают комплексные протеины, которые содержат и протеин соевый, и протеин сывороточный, и протеин казеиновый, так же туда добавляют и яичный протеин. Все плюсы сочетаются в одном, поэтому комплексные протеины наиболее полезны.

Эксперт 1: Ну, а если вам некогда разводить протеиновые коктейли, вы можете воспользоваться протеиновыми батончиками. Сейчас таких батончиков очень много и каждый из этих батончиков содержит от 20 до 30 граммов белка, что составляет половину суточной нормы для человека.

ІІІ. Заключительная часть

Эксперт2: В наше время относительно протеинов существует множество мифов. Первый из них, что: «»Протеин – это химия». На самом деле все протеины производятся из натуральных продуктов. Просто их очищают.

Второй миф заключается в том, что протеин негативно влияет на печень и почки человека. В действительности, для того, чтобы негативные эффекты появились нужно употребить 300-400 гр. протеина вдень, что естественно не возможно.

Некоторые люди считают, что протеин способствует снижению полового влечения. На самом деле всё с точностью наоборот. В давних времен, пища, богата белком, считалась наиболее стимулирующей репродуктивную функцию.

Презентация «Мы за спортивное питание!»

Правильное питание (ПП) – актуальная тема для беседы. В современном мире ПП это образ жизни, модная тенденция, тренд. Называйте, как хотите, но, безусловно, подходить к питанию нужно не под влиянием моды, а с умом. О том, что и когда нужно есть, чтобы тренировки были результативными, мы и поговорим сегодня.

Многие люди, которые не занимаются спортом или занимаются, но не постоянно, говорят по поводу питания: «Есть куриную грудку, рис, зелень, отказывать себе в жирной пище и фастфуде – зачем вообще так жить?» В то же время большинство считают, что ни за что бы не променяли полезную еду, например, творог, салат или кефир после тренировки на какой-нибудь вредный фастфуд. Почему? Все просто. Дело в том, что после продуктивной тренировки выделяются эндорфины, гормоны радости, который мощно действует на наше эмоциональное состояние. Таким образом, мы уже удовлетворены, и нам не надо восполнять эндорфины вкусными, но не очень полезными перекусами. Плюс, если вы уже в достаточно хорошей физической форме, тренировка приносит визуальное удовольствие.

В сети вы можете найти немало информации о питании, а также приложения, которые посчитают калории и БЖУ с учетом ваших данных (вес, рост, возраст, физическая активность). Прежде, чем окунуться в подсчеты и тщательное изучение этикеток на продуктах, определитесь с целью: набор мышечной массы, похудение, а, может, просто поддержание хорошей физической формы?

Вне зависимости от цели, важно помнить, что питание это 80% успеха, остальные 20% – результат вашей мотивации, усердия, воли и упорной работы в спортивном зале. Итак, ниже приведены классические правила правильного питания, которыми нельзя пренебрегать.

Приемы пищи должны быть частыми: через 2-3 часа. Это завтрак, обед и ужин как основные приемы пищи, а также 3 перекуса.

В первой половине дня большая часть употребляемой пищи — углеводы (каши, фрукты, овощи), оставшаяся часть — белки и жиры (яйца, мясо, морепродукты, творог). Во второй половине дня, наоборот, больше белков и меньше углеводов. В качестве перекуса можно использовать кефир, это отличное решение для тех, кто ест «на бегу» и не имеет времени готовить.

Ежедневно следует выпивать от 1,5 и до 3 л воды. Спортсмены докажут, что это совсем немного, ведь за тренировку вы должны выпить как минимум 1 л при силовой работе и 1,5-2 л при кардионагрузке. Если вы любитель чая или кофе, то вам придется пить еще больше чистой воды, так как эти напитки способствуют выведению воды из организма, являясь природными диуретиками.

Мы – то, что мы едим. Это не голословная рекламная фраза, это истина. Старайтесь употреблять только качественные и свежие продукты, забудьте о полуфабрикатах. Запекайте, готовьте на пару – продукты, приготовленные таким образом, максимально полезны, в них сохраняются витамины и минеральные вещества.

Рацион должен быть разнообразным, чтобы организм получал все необходимые вещества. Если вы день за днем едите одни и те же продукты, есть риск возникновения аллергии. В помощь своему организму для поддержания иммунитета, а также в период восстановления после интенсивных тренировок, рекомендую пить поливитаминные комплексы (перед применением необходимо проконсультироваться с врачом).

Соотношение БЖУ из общего количества потребляемой пищи: белки –30%, жиры – 10-20%, углеводы – 50%. Думаю, что посчитать соотношение БЖУ, исходя из информации на этикетке продукта, не составит труда.

Что сказать о питании до и после тренировки? Перед тренировкой обязательна углеводная загрузка, и совсем неважно, утро это, день или вечер. Углеводы — это основной источник энергии и силы. Углеводы могут быть медленными и быстрыми в зависимости от скорости их расщепления и высвобождения энергии. К медленным углеводам относятся крупы (кроме манки и белого риса), зерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, несахаристые фрукты и овощи. К быстрым углеводам относятся все виды продуктов, которые содержат сахар, они моментально, но очень кратковременно, дают энергию.

Отдайте предпочтение медленным углеводам. Если тренировка гиперинтенсивная, то можно позволить себе съесть банан. Ешьте за час до занятия, так вы обеспечите себе комфортное состояние. Красное мясо типа говядины и свинины лучше есть не менее, чем за 3 часа до тренировки, так как оно переваривается дольше.

Питание после тренировки зависит от поставленной цели, времени суток, характера тренировки, скорости обменных процессов организма. Если нужно набрать вес, а у вас быстрый обмен веществ, бросайте «в топку» бананы, яйца, орехи, сухофрукты и не думайте о калориях, так как после физической нагрузки открывается так называемое «белково-углеводное окно». Если стоит цель сбросить вес, рекомендую после занятий обезжиренный кефир или творог.

Питайтесь правильно, думайте о вашем здоровье!

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Разновидности спортивного и здорового питания [Электронный ресурс]: основные обзоры. – Режим доступа : http\\ www.sportviki.com