

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей Технополис»**

**Секция: медицина, физиология, валеология**

**Мазаев Матвей Вячеславович, 6 «М» класс**

**Пособие по правильному питанию для юного спортсмена**

**Научный руководитель: Прокопьева Ирина Викторовна**

**Кольцово, 2023**

## Оглавление

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                               | 3  |
| Глава 1. Теоретическая часть .....                                           | 4  |
| 1.1. Древняя Греция – место зарождения средиземноморской диеты .....         | 4  |
| 1.2. Диета древнегреческих победителей .....                                 | 4  |
| 1.3. Современные тенденции в питании спортсменов.....                        | 5  |
| 1.4. Рекомендации для юных атлетов.....                                      | 6  |
| Глава 2. Практическая часть.....                                             | 7  |
| 2.1. Мой дневник питания и выводы .....                                      | 7  |
| 2.2. Анкетирование по здоровому питанию и выводы .....                       | 7  |
| 2.3. Интерактивное пособие по правильному питанию для юных спортсменов ..... | 9  |
| Заключение.....                                                              | 11 |
| Библиографический список.....                                                | 12 |
| Приложение 1.....                                                            | 13 |
| Приложение 2.....                                                            | 14 |
| Приложение 3.....                                                            | 15 |
| Приложение 4.....                                                            | 16 |
| Приложение 5.....                                                            | 17 |
| Приложение 6.....                                                            | 18 |
| Приложение 7.....                                                            | 19 |
| Приложение 8.....                                                            | 20 |
| Приложение 9.....                                                            | 21 |
| Приложение 10.....                                                           | 22 |

## Введение

Детский спорт необходим каждому ребенку для полноценного роста и развития. Такие занятия формируют характер, оказывают положительное влияние на физическое здоровье, улучшают коммуникативные навыки. Спорт часто бывает просто увлечением, но иногда превращается в дело всей жизни. Вот тогда юный спортсмен задумывается не только о тренировках, но и других важных факторах, например, правильное питание. Этот вопрос, на мой взгляд, довольно важный не освещается тренерами в должном объеме. Наставники юных спортсменов следят за дисциплиной, за выполнением нормативов, но часто ничего не рассказывают и не обсуждают с ребятами их питание. А ведь оно могло бы помочь в решении многих спортивных задач.

Актуальность этого вопроса неоспорима в современном мире, в котором поток разнообразной информации всё больше. Появляются новые методики и системы, печатаются книги, но не всякие правила питания применимы для спортсменов-подростков.

В этой связи решено было обратиться к истории древнего мира. Дело в том, что греки стремились ко всестороннему развитию человека, они в равной степени уделяли внимание чтению, письму, музыке и физическим упражнениям. Во времена Древней Греции физическое и диетическое воспитание спортсменов имело очень большое значение. Наиболее спортивные жители Эллады могли стать олимпийскими спортсменами. А победа на Олимпийских играх для древних греков, как и победа на Олимпиаде современного спортсмена – это заветная цель и успех самых достойных. Хотелось бы узнать в чём был секрет побед древнегреческих спортсменов, может быть в их средиземноморском питании?

**Объектом исследования** являются особенности правильного питания юных спортсменов.

**Предмет исследования** – тенденции правильного питания спортсменов в истории древнего мира и в современном мире.

**Цель исследования:** обоснование эффективности правильного питания для успешного спортсмена и разработка основных правил питания для юных спортсменов, позволяющих улучшить результаты тренировок и соревнований.

Для достижения этой цели в исследовании ставятся следующие задачи:

- обобщить знания в области правильного питания в истории Древнего мира,
- изучить современные тенденции в правильном питании спортсменов,
- сравнить полученную информацию об истории древнего мира и современности,
- разработать правила питания для юного спортсмена,
- провести анкетирование среди школьников и выяснить знают ли они про здоровое питание, придерживаются ли его,
- создать методическое интерактивное пособие по правильному питанию.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

- сбор и анализ научной информации,
- анкетирование, состоящее из вопросов, направленных на выявление количественных и качественных характеристик объекта исследования,
- проведение ограниченного социального эксперимента,
- применение технологий цифровых образовательных ресурсов.

Степень изученности данного вопроса не высокая. Изданий, которые содержат комплексное рассмотрение разнообразных аспектов современной диеты начинающего спортсмена очень мало.

Для решения поставленной задачи мне нужно было изучить цифровые образовательные ресурсы с интерактивными возможностями. Научный руководитель показал мне возможности Google-презентации, padlet.com и genial.ly. Сравнив возможности этих ресурсов, я остановился на сервере genial.ly. С помощью ресурса genial.ly был создан интерактивное пособие по правильному питанию юного спортсмена.

## **Глава 1. Теоретическая часть**

### **1.1. Древняя Греция – место зарождения средиземноморской диеты**

«Если взять географическую карту и посмотреть на территорию Греции, она может показаться россыпью камешков, которые боги играючи бросили на мелководье Эгейского моря». Плодородный полуостров Пелопоннес и множество морских островков оказали на жизнь древних греков большое влияние, их образ жизни. Зарождение Олимпийских игр именно в Древней Греции тоже неспроста. «Единого греческого государства в старину не было. Вместо него было множество государств со своими царями, правителями, тиранами». Их объединение в единое государство происходило лишь во времена войн против внешнего врага и в период Олимпийских игр [1, стр.8].

Эти состязания были важным событием в Элладе, в связи с чем многие тренировались и стремились попасть на эти соревнования. Атлеты тренировались многие месяцы подряд, следили за своей формой, в том числе и с помощью питания.

Средиземноморская диета – это питание, содержащее множество овощей и фруктов, цельно зерновые продукты, рыбу и оливковое масло. В Древней Греции всего этого было в достатке благодаря климатическим условиям и географическому положению страны. Именно такое правильное питание считалось важным для древних атлетов. Оно способствовало улучшению физического состояния и подготовки спортсмена, для достижения высоких результатов в Олимпийских играх. Атлеты ели много мяса, особенно накануне соревнований. Несмотря на то, что этот продукт был очень дорогим и, как правило, использовался во время жертвоприношений, для спортсменов его не жалели.

### **1.2. Диета древнегреческих победителей**

«Греческий стол показался бы нам бедным и невкусным». Обычно на столе греков не было мяса т. к. его подавали лишь по особым случаям, когда приносились жертвы. А вот к главным продуктам питания можно причислить: рыбу, овощи и плоды (особенно маслины и фиги), хлеб, масло растительное, сыр, который был мягким и похожим на творог. «Вместо сахара был мед». Среди напитков разнообразия не было вообще, «не было ни чая, ни кофе, ни какао, ни даже пива. Пили только вино». Разбавляли вино водой из колодцев, чаще даже вдвое больше, чем вина, чтобы обеззаразить воду [3, стр.155].

Если ранее атлеты питались как все – молоко, сыр, фрукты, овощи и зелень с рыбой, то позже «было замечено воздействие мяса на силу и выносливость спортсмена». А замечено это было в 5 веке до н. э. когда победил Слифалос. Он всем признался, что ест очень много мяса, и после этого все тренеры включали в рацион подопечного этот продукт. Поговаривали, будто Милон Кротонский, что был суперолимпиоником, ел в день активных тренировок до 9 килограммов мяса [4, стр. 144].

То, что входило в рацион питания участников древних Олимпийских игр - особый разговор. Так как древние тренеры уделяли не меньше внимания рациону спортсмена, как и современные. Можно посмотреть на тенденции в питании:

- «Самым распространённым источником мяса были козы, а иногда коровы».
- Рыбы, безусловно, было в достатке на средиземноморском побережье, но она считалась дополнительным продуктом для спортсменов.
- Молоко рассматривали, как обыденную, но необходимую часть пищевого рациона.
- Овощи, произрастающие на плодородных греческих землях, были важной составляющей питания: свекла, капуста, репы, артишоки, редис. Также полезными считались лук и чеснок.
- «Прожаренный свежий горошек считался чуть ли не деликатесом».
- У греческих спортсменов ценилось мясо домашней птицы и главные объекты охоты: утки, перепелы, гуси, куропатки, дрофы [4, стр. 144].

Первым человеком, который ввёл спортивную диету в питание, считается Иккос, победивший в Олимпийских играх 444 года до н. э. Он заставлял атлетов избавиться от чревоугодия (обжорства). Однако другой атлет и неоднократный победитель Олимпийских

игр Геродор говорил, что во время усиленных тренировок позволял себе съесть за один приём пищи «семь килограммов мяса и столько же хлеба, выпивая до десяти литров разбавленного водой вина» [4, стр. 142].

По примеру Геродора атлет Дриомей отказался от сыра и овощей и перешёл на мясо, хотя обычно бегуны на короткие дистанции старались питаться умеренно [4, стр. 142].

Атлет Хармис «сидел» на диете из сушёных фиг. Он был уверен, что именно в этом секрет его успеха в быстроте бега [4, стр. 142].

Большинство бегунов на длинные дистанции считали, что им придают силы победителей кунжутные зёрна. А вот кулачные бойцы и борцы незадолго до схваток вообще ели мухоморы, считая, что эти грибы помогают им с быстрой реакцией. Как бы это ни звучало удивительно, но мухоморами также питались и римские гладиаторы [4, стр. 143].

### **1.3. Современные тенденции в питании спортсменов**

Изучив диеты древнегреческих победителей Олимпийских игр, я сделал выводы, что каким бы видом спорта ни занимался человек, без правильно подобранного питания ему не достичь высоких результатов. Тогда было решено пойти дальше и разобраться в современных тенденциях в питании спортсменов. Сначала я задал вопросы про питание своим тренерам.

Тренер по стрельбе ответил, что книг и информации по теме очень много, можно изучать, пробовать разные варианты диет, но смотреть на свои ощущения и улучшения в спорте такие, как: увеличение физической силы и выносливости; повышение результативности; здоровый, крепкий сон, хорошее настроение. Тренер по легкой атлетике дал мне свою книгу И.К. Сивохиной «Питание и здоровье», но тоже сказал, что необходимо индивидуально подбирать себе питание. Я решил изучить эту книгу и ещё Рене Макгрегора «Спортивное питание: что есть до, во время и после тренировок», потому что этот автор сама спортсменка и дипломированный диетолог со стажем.

Для любого спортсмена первостепенным является здоровое питание, где можно выделить два закона. «Первый – это равновесие потребляемой и расходуемой энергии» [8, стр.5]. Для хорошего самочувствия человека необходимо потреблять энергии не более того, что он тратит. «Второй закон рационального питания – закон соответствия химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах» [8, стр.5]. Это означает, что наше питание является разнообразным и покрывает потребность в белках, жирах, углеводах, витаминах.

В современном мире существуют популярные «чудо-диеты», которые обещают здоровье, красивое тело, спортивный успех. Но так ли они хороши?

Например, безглютеновой диетой увлечён теннисист Новак Джокович. Он утверждает, что после исключения глютена из рациона, произошли изменения в лучшую сторону и в особенности рост производительности. Однако, цельнозерновых продуктов без глютена не так много, к тому же в них добавляют больше жиров и сахара для улучшения вкуса [6, стр.48].

«Вегетарианцы не едят мясо, но употребляют яйца и молочные продукты. Веганы вообще отказываются от пищи животного происхождения». Подобные рационы питания могут быть полезными, но необходимо тщательно подбирать продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами [6, стр.50].

Я решил более конкретно рассмотреть диеты современных чемпионов, приведу пример двух из них.

Алексей Немов — выдающийся российский гимнаст, четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике. В 44 года легендарный спортсмен остаётся в прекрасной форме благодаря правильным привычкам. В еде он предпочитает простые продукты, минимум экзотики. На столе спортсмена всегда есть различные салаты, фрукты, курица, рыба, овощи. Самое главное правило в диете олимпийского чемпиона — есть только свежую пищу [10].

Елена Исинбаева - двукратная чемпионка мира по прыжкам с шестом. Закончила свою спортивную карьеру, но придерживается правильного питания чемпионки. Белки и углеводы по возможности следует есть отдельно. Вместо сахара - свежие плоды, соки. Питаться 3–4 раза в день, полноценными порциями, без перекусов. После пробуждения Исинбаева делает зарядку и лишь потом завтракает: овсяная каша на воде, тост с маслом, сок грейпфрута и апельсина. Обед у Елены тоже плотный: порция курицы или говядины, суп с овощами, томатный сок, салат. Затем до вечера — лишь чай. Ранний ужин до 18 часов должен быть легким: кефир, йогурт или творог [11].

#### **1.4. Рекомендации для юных атлетов**

«Молодым спортсменам, как и взрослым, нужно правильно есть для достижения наилучших результатов» [6, стр.30]. Но детский организм – растущий организм, а это значит, что потребности в питательных веществах выше для правильного развития. При неправильном питании у юного спортсмена может замедлиться даже скорость роста костей (а это, помимо прочего, означает, что он не вырастет таким высоким, каким мог бы быть). Лучше все делать правильно! И питаться тоже.

У спортсменов и просто школьников каждый день активный. В школе постоянно в движении: подъёмы по лестнице в школе из класса в класс, посещение кружков и секций во внеурочное время, прогулки с друзьями, ну и, конечно же, спортивные тренировки. Поэтому необходимо следить за тем, что, как и когда кушает подросток [6, стр.31].

Обобщив информацию из разных источников, я вывел **6 основных правил питания юных спортсменов:**

1) Питание спортсмена должно быть 5-разовым, а интервал между ними – 3 часа. Надо три раза в день питаться плотно, а в промежутках – перекусывать. Ужин за 2 часа до сна.

2) Режим питания должен быть подстроен под тренировочный процесс. Запрещается заниматься натощак. За 2 часа до тренировки необходимо полноценно поесть. После занятий - небольшой перекус. А вот полноценная еда - через час после тренировки. При высокоинтенсивной тренировке возможны легкие перекусы до: сухофрукты, орехи, овсяное печенье. А вот для восстановления сил после тренировки подойдут: баночки с молочными продуктами, например с йогуртом или пудингом.

3) В среднем в день суточная норма калорий для детей спортсменов доходит до 3000. Для наращивания мышц необходим белок, для энергии – углеводы и жиры. Также важны витамины и минеральные вещества. Рыба и мясо обязательны — это источник белка. Потребление сложных углеводов - цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы. Исключить потребление быстрых углеводов - фастфуд, газированные напитки, сладости. Стремиться употреблять ненасыщенные жиры, это жирная рыба (семга, сардина, скумбрия), орехи, оливковое масло, авокадо. Важно вводить в меню продукты, богатые железом (яблоки, гречка, говядина), калием и кальцием (молоко, творог, йогурты).

4) Организм ребёнка – спортсмена нуждается в повышенном количестве витаминов. Ежедневно рекомендуется употреблять в пищу 300-400 г овощей и 500 г фруктов и ягод.

5) При составлении рациона питания необходимо учитывать возраст спортсмена, вид спорта, его интенсивность, погодные условия.

6) При нарушении питьевого режима снижается спортивная работоспособность. Водный баланс – это потребление и вывод воды в организме в равном количестве. В среднем спортсмену необходимо 2 литра воды, а при физических нагрузках затраты могут достигать 3-4 литра в день.

Продукты с высоким содержанием белка, необходимыми в питании юных спортсменов приведены в Приложении 1 [7, стр.107].

Плохие и хорошие углеводы для лучшего понимания юных спортсменов разделены в Приложении 2.

Где найти полезные жиры для организма спортсмена приведено в Приложении 3.

Источники важнейших минеральных веществ для юных спортсменов представлены в Приложении 4.

Витамины, содержащиеся в пищевых продуктах показаны в Приложении 5.

Перед соревнованиями особенно важно уделять внимание питанию: увеличить количество продуктов, содержащих белки, а также следить за потреблением необходимой энергии. В день соревнований следует потреблять пищу малообъёмную, легкоусвояемую и избегать продуктов с высоким содержанием жиров. Общие рекомендации по питанию в соревновательный период представлены в Приложении 6 [7, стр.99].

В целом суточная потребность в энергии юного спортсмена в зависимости от его вида спорта представлена в Приложении 7 [7].

## **Глава 2. Практическая часть**

### **2.1. Мой дневник питания и выводы**

В начале своего исследования я на протяжении трёх дней заполнял дневник своего питания [см. Приложение 8] и выяснил, что оно было не совсем правильным. Мой рацион включал около 1600 ккал в день, а должен был включать около 2700 ккал, т.е. я не добирал на 1100 ккал. Аналогично с белками, жирами и углеводами, если белков и жиров – в норме, то углеводов – не хватало около 100 г от нормы. Может быть, поэтому после тренировки я чувствовал себя уставшим.

Изучив теорию по спортивному питанию, я вывел для себя правильное меню на неделю. Оно энергетически соответствует моему возрасту и интенсивности моих тренировок [см. Приложение 9]. Далее я придерживался этого меню в течение недели, и уже на второй день я почувствовал изменения, такой сильной усталости не было, я был работоспособен после двухчасовой тренировки. Планирую продолжить этот эксперимент с питанием и уверен, что новые спортивные достижения не заставят себя долго ждать!

### **2.2. Анкетирование по здоровому питанию и выводы**

В процессе работы над проектом мной создана «Анкета о правильном питании для спортсменов» (ссылка на анкету: <https://forms.gle/4soBfdgFPXxtFUJ47>). Было решено опрос сделать в Google форме для удобства работы и сбора ответов. Анкета включает в себя 10 вопросов. На каждый вопрос были предложены разные варианты ответов: множественный выбор, краткий ответ и единичный ответ из нескольких предложенных. После составления анкеты я создал копию для разделения ответов школьников из посёлка Кольцово от школьников из города Новосибирск. Таким образом, у меня получилось две одинаковые анкеты. Анкета была отправлена в возрастную группу 10–13 лет в МБОУ «Лицей Технополис» наукограда Кольцово Новосибирской области и МБОУ СОШ № 192 г. Новосибирска.

Анкетирование проводилось с целью выявления спортивного образа жизни среди подростков, интересуются ли они историей спорта, здоровыми привычками, правильным питанием. В анкетировании участвовало 101 школьник, из них 49 обучающиеся МБОУ «Лицей Технополис» посёлка Кольцово Новосибирской области и 52 – МБОУ СОШ № 192 города Новосибирска.

Ссылка на ответы Лицея «Технополис»:

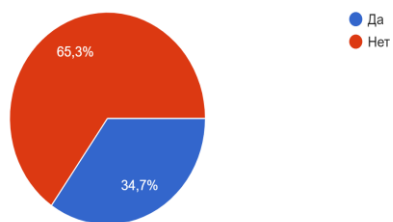
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14ahW7VaPtNL9z2XeKIJNCiWouQPn7jspUWYuDeCcfs/edit?usp=sharing>

Ссылка на ответы школы № 192:

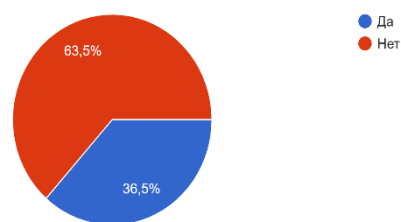
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ixz56iv5jpYayEZmsKQKdUhYTFHOQOc9Xj-EyuZ9lCg/edit?usp=sharing>).

подавляющее большинство опрошенных занимаются спортом несколько лет, есть уже и те, кто имеет спортивный разряд. После получения ответов был проведен анализ и сделаны выводы.

Соблюдаешь ли ты диету в питании?  
49 ответов



Соблюдаешь ли ты диету в питании?  
52 ответа

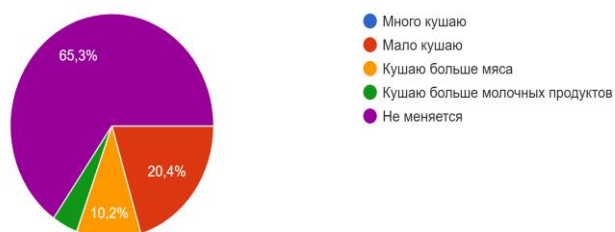


### Лицей Технополис

### Школа 192

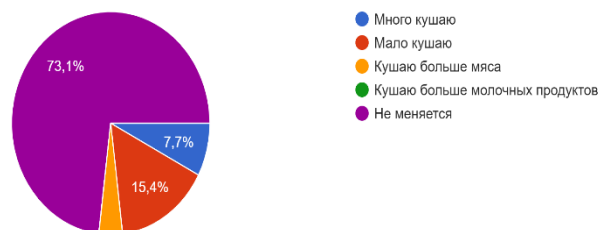
По первому вопросу видно, что большинство школьников в Кольцово и в городе не следуют какой-либо диете в питании.

Изменяется ли твоё питание перед соревнованиями?  
49 ответов



### Лицей Технополис

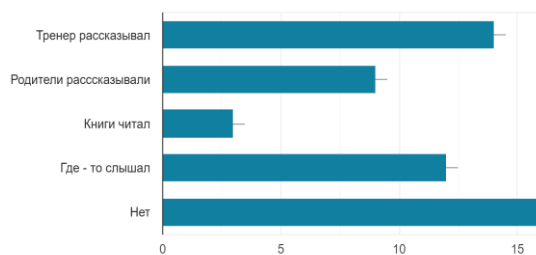
Изменяется ли твоё питание перед соревнованиями?  
52 ответа



### Школа 192

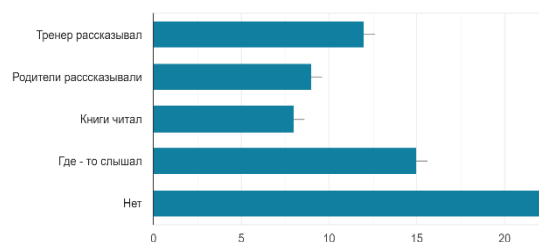
Дальше делаем вывод, что у большинства юных спортсменов питание перед соревнованиями не изменяется.

Изучал ли ты правила питания спортсменов?  
49 ответов



### Лицей Технополис

Изучал ли ты правила питания спортсменов?  
52 ответа



### Школа 192

Следующие вопросы отражают факторы организации питания у подростков. Так при ответе на вопрос большинство спортсменов моего возраста не изучали правила питания, но есть часть опрошенных, кому про питание рассказывал тренер или они где-то слышали, чуть меньше - от родителей узнали и ещё меньшая часть читала про питание в книгах.



#### Лицей Технополис

#### Школа 192

На последний вопрос большинство опрошенных ответили, что «главными составляющими победы» являются усиленные тренировки, стремление к победе и правильное питание. Я полностью согласен с отвечающими ребятами, но мало быть согласным, надо следовать этим правилам для достижения спортивных побед. Тогда было решено заняться разработкой пособия по правильному питанию.

### 2.3. Интерактивное пособие по правильному питанию для юных спортсменов

В рамках реализации задачи по созданию методического и интерактивного пособия я познакомился с различными ресурсами. Контент был создан с помощью сервиса [genial.ly](https://genial.ly). Ссылка на пособие:

[Editor | Правильное питание юного спортсмена \(genial.ly\)](https://genial.ly)

Интерактивное познавательный пособие для школьников «Правильное питание юных спортсменов - залог победы» состоит из двух частей (см. Приложение 10). Первая страница включает девять активных элементов, каждый из них раскрывает информацию по теме:

- 1) Белок: где и сколько?
- 2) Где искать полезные жиры?
- 3) Про витамины;
- 4) Источники минеральных веществ;
- 5) «Хорошие» и «плохие» углеводы;
- 6) 6 основных правил питания;
- 7) Недельное меню для спортсмена;
- 8) Как строить питание в дни соревнований?
- 9) Питание олимпийских чемпионов России.

Вторая часть пособия для спортсменов называется: «Секрет древнегреческих победителей». Сделана она для поддержания спортивного духа юного спортсмена, вдохновляя древнегреческими достижениями и, конечно, для расширения кругозора школьника по истории. Вторая часть состоит из восьми элементов:

- 1) Суть средиземноморской диеты;
- 2) Необычные диеты победителей;
- 3) Реконструкция питания древнегреческого атлета;
- 4) Строгие правила Олимпийских игр;
- 5) Кто такие олимпионики?
- 6) Олимпийские испытания;
- 7) Олимпийский огонь;
- 8) Заветный Лавровый венок.

Во второй части пособия я уделю большое внимание истории Олимпийских игр, потому что считаю, что каждый спортсмен должен знать историю победителей, их достижения для поддержания спортивного духа. Также на основе изучения литературы, я реконструировал рацион питания атлетов Древней Греции для того, чтобы понимать, чем нужно питаться нам, и чем можно было питаться древнегреческим атлетам.

Сравнивая правильное питание древнегреческих атлетов и современных спортсменов, я сделал следующие выводы. Две диеты, которые я вывел для подростков-спортсменов нашего времени и древнегреческих атлетов – не сильно отличаются. Оба плана питания содержат близкие показатели по калориям – 3000 ккал, по составу жиров, белков и углеводов также схожи. Оба питания являются сбалансированным.

## **Заключение**

Правильное питание является одной из главных составляющих достижения высоких результатов в спорте. Проблема правильного питания стала особенно актуальной в современном мире, поскольку на здоровье людей неблагоприятно влияет малоподвижный образ жизни, неправильное питание, недостаточное количество в рационе натуральных продуктов. В результате проведенного исследования выяснили интересуются ли современные подростки ведением спортивного образа жизни, правильным здоровым питанием, историей спорта. На основании анализа ответов респондентов анкетирования можно сделать вывод, что юных спортсменов подавляющее большинство, но они не осведомлены о том, что такое спортивная диета и как правильно питаться. Для решения этой проблемы было сделано интерактивное методическое пособие по правильному питанию для юных спортсменов.

Применение разработанного в проекте продукта возможно на уроках истории по теме «Олимпийские игры в Древней Греции», физической культуры, а также на классных часах или уроках по внеурочной деятельности для привлечения школьников к спортивному образу жизни. Использование данного продукта возможно на уроках теоретической подготовки в спортивных школах для знакомства юных спортсменов с основами рационального питания и спортивной диеты.

Правильное питание для спортсмена – это залог хорошего здоровья, высокой работоспособности. Также питание имеет важнейшее значение для достижения запланированных спортивных результатов. Несбалансированное питание может значительно снижать защитные силы организма, нарушать процессы обмена веществ, может способствовать возникновению многих заболеваний. Многие специалисты изучают вопросы питания, но только сам человек на основе своих ощущений делает выбор и контролирует свой рацион питания.

Для меня это был увлекательный и полезный проект, так как спорт в моей жизни играет важную роль. Надеюсь, что и другим ребятам принесёт пользу изучение вопроса о правильном питании. Каждый сможет сделать правильный вывод для себя и принять решение для дальнейшего своего развития.

### Библиографический список

1. Афонькин С. Ю. История Олимпийских игр. Школьный путеводитель. М., 2019.
2. Вигасин А. А. Всеобщая история. История Древнего мира. 5 класс: учебн. для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2020. 303 с.
3. Гаспаров М.Л. Занимательная Греция. Новое литературное обозрение, М., 2018, 419с.
4. Ильяхов А. Олимпийские игры. Три тысячи лет до 2014. Краснодар: Издательский дом «Контин-Пресс», 2014.
5. Кулиненко О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и здоровой пище спортсменов. М.: Спорт, 2021. 368 с.
6. Макгрегор Р. Спортивное питание: что есть до, во время и после тренировки. Альпина Диджитал, 2016, стр.303
7. Никитюк Д. Б., Мирошнякова Ю. В. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов. М.: Федеральное бюджетное государственное учреждение науки. Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, 2017. 135 с.
8. Сивохина И.К. Питание и здоровье. Москва, 1982.
9. Полиевский С. А. Спортивная диетология. Издательский центр «Академия», 2015. 208 с.
10. <https://simplerlim.ru/dieta-aleksey-nemova-molodost-i-stroynost-v-44-goda/>
11. <https://simplerlim.ru/elena-isinbaeva-kak-poteryat-20-kilogrammova-za-3-mesyacza/>

## Приложение 1

Содержание 10 г белка в съедобной части пищевых продуктов

- 40 г сыра твёрдого
- 50 г говяжьего или куриного мяса, плавленого сыра
- 55 г ставриды, скумбрии, творога жирного
- 60 г трески, хека, карпа
- 70 г свинины мясной, творога жирного,
- 80 г яиц, гречневой крупы
- 90 г сосисок, овсяной крупы, пшена, макаронных изделий
- 100 г манной и ячневой крупы
- 125 г хлеба пшеничного
- 140 г риса
- 200 г зелёного горошка
- 350 г молока, сметаны, кефира
- 500 г картофеля, капусты белокочанной
- 700 г моркови, свеклы
- 2,5 кг яблок, груш

## Приложение 2

К «ХОРОШИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



овощи



зелень



фрукты



зерновые  
(грубомолотые)

К «ПЛОХИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



мучное



сладкое



спиртное



рис, кукуруза,  
картофель

## Где искать полезные жиры



### **Рыба**

Лосось, сельдь, скумбрия, анчоус, тунец



### **Растительное масло**

Оливковое, арахисовое, льняное, кунжутное



### **Семена льна и чиа**



### **Горький шоколад**

не менее 70% какао



### **Авокадо**



### **Орехи**

грецкие орехи, фундук, кедровые орехи, фисташки

## Приложение 4

Источники важнейших минеральных веществ (макро- и микроэлементов)

- Калий – овощи, зелень, бахчевые, картофель, чернослив, курага, урюк, бананы, овёс, бобовые, орехи, морская капуста, грибы, молоко
- Кальций – молочные продукты, зелёные овощи, курага, орехи, овёс
- Магний – морская рыба, хлеб цельнозерновой, крупы, бобовые, орехи, свекла, шпинат, какао
- Натрий – поваренная соль, мясо, рыба, овощи
- Фосфор – хлеб, крупы, печень, рыба, яйца, молоко, сыр, орехи, картофель
- Хлор – поваренная соль, мясо, рыба, овощи
- Железо – мясо, субпродукты, рыба
- Йод – морская капуста, морская рыба, кальмары, креветки, мясо, молоко
- Медь – печень, морепродукты, зерновые продукты, бобовые, твёрдые сыры
- Селен – Печень, почки, мясо, зерновые и бобовые, орехи, морская рыба
- Фтор – рыба, орехи, печень, фторированная вода
- Цинк – печень, мясо, зерновые, ржаной хлеб, бобовые, орехи, сельдь

## Приложение 5

| ■ Где искать витамины? |                                                                                     |                                                                               |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| Витамин А:             |    | говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка         |  |
| Витамин В1:            |    | яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы           |  |
| Витамин В2:            |    | творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло             |  |
| Витамин С:             |    | цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька. |  |
| Витамин Д:             |    | растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина             |  |
| Витамин Е:             |    | молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло                             |  |
| Витамин F:             |  | рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты                                        |  |
| Витамин Н:             |  | говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко  |  |
| Витамин К:             |  | морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый                                |  |

## Приложение 6

### **Рекомендации при составлении рациона питания в дни соревнований:**

- За неделю до соревнований не должно быть никаких новых продуктов.
- Категорически нельзя стартовать натошак (голодным).
- Если соревнования начинаются утром, завтрак должен включать углеводные легкоусваиваемые продукты.
- Если соревнования начинаются днем, то за 3-4 часа до старта возможен прием обычной пищи, а затем только легкий углеводный, но не менее чем за 50-60 мин до старта.
- При нескольких стартах в день и длительных перерывах между ними применяют легкоперевариваемые продукты питания (мясной или куриный бульоны, вареную курицу или телятину, белый хлеб с маслом и медом, кофе, какао, фруктовые соки)
- После финиша основной прием пищи организуется не ранее чем через 40-50 мин.

## Приложение 7

**Таблица 11. Суточная потребность в энергии, основных пищевых веществах, витаминах, минерал спортсменов в зависимости от специализации ("Детская спортивная медицина" под. ред. С.Б. Тиз**

| Группы видов спорта*                                                                                | возраст лет  | пол | калорийность, ккал | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Кальций мг | Железо мг |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|--------------------|----------|---------|-------------|------------|-----------|
| <b>ПЕРВАЯ</b> - виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками                   | <b>7-10</b>  | --  | 2350               | 77       | 79      | 335         | 1100       | 12        |
|                                                                                                     | <b>11-13</b> | м   | 2750               | 90       | 92      | 390         | 1200       | 15        |
|                                                                                                     |              | д   | 2500               | 82       | 84      | 355         | 1200       | 18        |
|                                                                                                     | <b>14-18</b> | м   | 3000               | 98       | 100     | 425         | 1200       | 15        |
|                                                                                                     |              | д   | 2600               | 90       | 90      | 360         | 1200       | 18        |
| <b>ВТОРАЯ</b> - виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками  | <b>7-10</b>  | --  | 2680               | 96       | 78      | 395         | 1355       | 17        |
|                                                                                                     | <b>11-13</b> | м   | 3050               | 112      | 90      | 448         | 1550       | 23        |
|                                                                                                     |              | д   | 2650               | 97       | 79      | 399         | 1400       | 23        |
|                                                                                                     | <b>14-18</b> | м   | 3600               | 132      | 106     | 528         | 1550       | 23        |
|                                                                                                     |              | д   | 3050               | 112      | 90      | 448         | 1400       | 23        |
| <b>ТРЕТЬЯ</b> - виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки | <b>7-10</b>  | --  | 3080               | 108      | 95      | 440         | 1355       | 17        |
|                                                                                                     | <b>11-13</b> | м   | 3600               | 132      | 106     | 528         | 1550       | 23        |
|                                                                                                     |              | д   | 3400               | 125      | 100     | 499         | 1400       | 23        |
|                                                                                                     |              | м   | 3900               | 134      | 126     | 522         | 1550       | 23        |
|                                                                                                     | <b>14-18</b> | д   | 3300               | 114      | 107     | 444         | 1400       | 23        |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ</b> - виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками       | <b>7-10</b>  | --  | 3080               | 108      | 95      | 440         | 1355       | 17        |
|                                                                                                     | <b>11-13</b> | м   | 3600               | 132      | 106     | 528         | 1550       | 23        |
|                                                                                                     |              | д   | 3400               | 125      | 100     | 499         | 1400       | 23        |
|                                                                                                     |              | м   | 4600               | 157      | 148     | 627         | 1550       | 23        |
|                                                                                                     | <b>14-18</b> | д   | 3900               | 134      | 126     | 522         | 1550       | 23        |

Группы видов спорта:

Первая – шахматы, шашки

Вторая – лёгкая атлетика, спортивная и художественная гимнастика, стрельба, акробатика, плавание, парусный спорт, настольный теннис, фигурное катание.

Третья – бокс, борьба, тяжёлая атлетика, футбол, водное поло, хоккей.

Четвёртая – гребля, биатлон, велогонки, современное пятиборье, лыжные гонки, триатлон.

## Приложение 8

| Дата  | Время | Пища                                         | Тренировка                        | Самочувствие              | Итог дня                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 24.06 | 8:00  | Каши овсяная, тост с маслом, печенье, молоко |                                   |                           | 1287-ккал<br>жл.-55,2<br>бел.-18,46<br>жир.-13,64<br>РСК-80% |
|       | 10:00 |                                              | Тренировка 2 часа; прыжки в длину | чувствую легкую усталость |                                                              |
|       | 13:00 | Сырники 2 штуки со сметаной                  |                                   |                           |                                                              |
|       | 18:00 | Мороженое                                    |                                   |                           |                                                              |

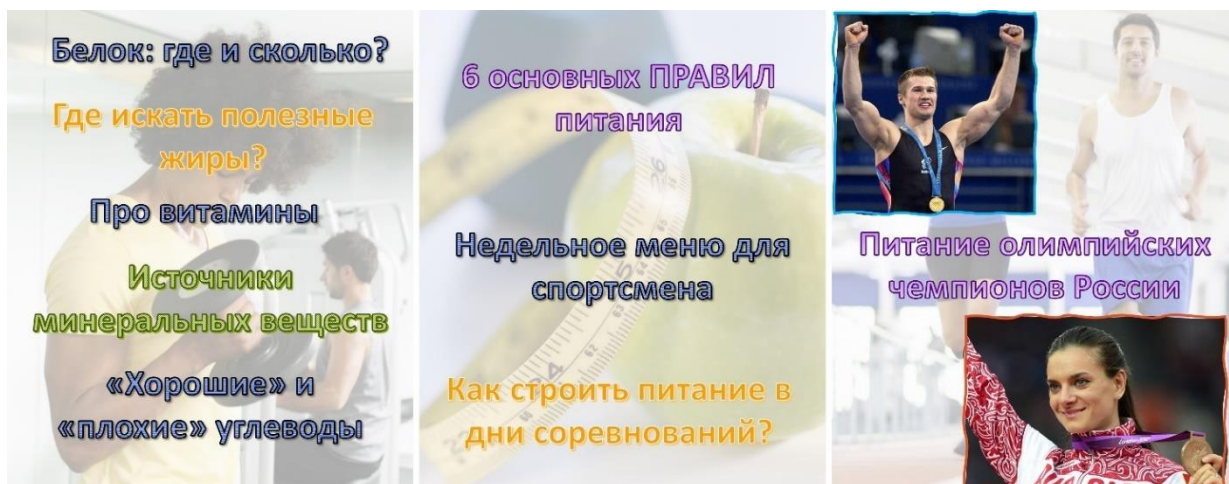
| Дата  | Время | Пища                                     | Тренировка                             | Самочувствие           | Итог дня                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 25.06 | 8:20  | Блины 6 штук с медом                     |                                        |                        | Ккал-7467<br>жл.-62,36<br>бел.-21,21<br>жир.-52,45<br>РСК-100% |
|       | 10:00 |                                          | 30 минут вел по пересеченной местности | чувствую себя уставшим |                                                                |
|       | 13:20 | суп куриный с фрикадельками, кусок хлеба |                                        |                        |                                                                |
|       | 19:00 | Полушки с медом                          |                                        |                        |                                                                |

| Дата  | Время | Пища                                     | Тренировка                                        | Самочувствие | Итог дня                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|
| 27.06 | 9:30  | каши овсяная, тост с маслом и кашасой    |                                                   |              | 1541-ккал<br>жл.-80,96<br>бел.-6,96<br>жир.-11,88<br>РСК-70% |
|       | 10:00 |                                          | тренировка 2 часа; прыжки, футбол, теннис, волей. | усталость    |                                                              |
|       | 13:00 | суп куриный с фрикадельками, кусок хлеба |                                                   |              |                                                              |
|       | 18:00 | сырники 2 штуки со сметаной              |                                                   |              |                                                              |

## Приложение 9

|         | Понедельник                                                                                                                             | Вторник                                                                                                                                     | Среда                                                                                                                                            | Четверг                                                                                                                       | Пятница                                                                                                                                                    | Суббота                                                                                                                                                | Воскресенье                                                                                                                                                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | Творожная запеканка 200г<br>Ветчина 20г<br>Масло сливочное 10г<br>Хлеб <del>цельнозер.</del><br>1 кусочек<br>Чай 1 стакан<br>Фрукт 200г | Каша Геркулес 250г<br>Творожный сыр 50г<br>Масло сливочное 10г<br>Хлеб <del>цельнозер.</del><br>1 кусочек<br>Какао 1 стакан<br>Фрукт 200г   | Омлет 120г<br>Икра кабачковая 120г<br>Масло сливочное 10г<br>Хлеб <del>цельнозер.</del><br>1 кусочек<br>Какао 1 стакан<br>Фрукт 200г             | Каша полтавская 250г<br>Масло сливочное 10г<br>Хлеб <del>цельнозер.</del><br>1 кусочек<br>Чай 1 стакан<br>Фрукт 200г          | Каша рисовая 250г<br>Яйцо варёное 1шт.<br>Масло сливочное 10г<br>Хлеб <del>цельнозер.</del><br>1 кусочек<br>Какао 1 стакан<br>Фрукт 200г                   | Каша пшеничная 250г<br>Масло сливочное 10г<br>Сыр 40г<br>Хлеб <del>цельнозер.</del><br>1 кусочек<br>Чай 1 стакан<br>Фрукт 200г                         | Блины с <del>цельнозерной</del> муки 300г<br>Мёд 20г<br>Яйцо варёное 1шт.<br>Чай 1 стакан<br>Фрукт 200г                                                    |
| Перекус | Сок фруктовый<br>1 стакан                                                                                                               | Банан 1 шт.                                                                                                                                 | Сок морковный<br>1 стакан                                                                                                                        | Орехи 15г                                                                                                                     | Сок фруктовый<br>1 стакан                                                                                                                                  | Яблоко 1 шт.                                                                                                                                           | Орехи 15г                                                                                                                                                  |
| Обед    | Салат из овощей 150г<br>Суп пшеничный 500г<br>Мясной гуляш 115г<br>Овощной гарнир 200г<br>Морс из чёрной смородины<br>1 стакан          | Салат из капусты и огурца 130г<br>Щи зелёные с яйцом 500г<br>Котлета мясная 125г<br>Макароны отварные 200г<br>Компот из фруктов<br>1 стакан | Салат из огурцов с луком 150г<br>Суп пюре с фасолью 500г<br>Гуляш из говядины 120г<br>Капуста тушеная 200г<br>Компот из яблок и слив<br>1 стакан | Салат из овощей 150г<br>Уха из судака 500г<br>Курица жареная 100г<br>Каша гречневая 155г<br>Компот из сухофруктов<br>1 стакан | Салат из огурца со сметаной 135г<br>Борщ 500г<br>Тефтели мясные 115г<br>Цветная капуста тушеная 200г<br>Печенье овсяное 1шт<br>Морс брусничный<br>1 стакан | Салат капустный 150г<br>Рассольник<br>Ленинградский 500г<br>Индейка <del>тушёная</del> 150г<br>Вермишель отварная 160г<br>Кисель из клюквы<br>1 стакан | Салат овощной с морской капустой 150г<br>Суп с лапшой на курином бульоне 500г<br>Рагу из овощей с отварным мясом 260г<br>Компот из сухофруктов<br>1 стакан |
| Ужин    | Салат из варёной свёклы 140г<br>Картофельная запеканка с мясом 244г<br>Чай 1 стакан                                                     | Салат из моркови с изюмом и сметаной 120г<br>Судак припущенный 155г<br>Рис отварной 210г<br>Чай 1 стакан                                    | Салат из помидоров и сладкого перца 140г<br>Суфле из отварной рыбы 110г<br>Пюре <del>картофельн</del><br>Чай 1 стакан                            | Огурцы свежие 100г<br>Оладьи из кабачка<br>Отварная куриная грудка 175г<br>Чай 1 стакан                                       | Салат из овощей 140г<br>Треска отварная 165г<br>Рис отварной 180г<br>Чай 1 стакан                                                                          | Винегрет 155г<br>Перец фаршированный с мясом и рисом 320г<br>Чай 1 стакан                                                                              | Салат из овощей 140г<br>Капуста <del>тушёная</del> 190г<br>Котлета 115г<br>Творожный сыр 100г<br>Чай 1 стакан                                              |
|         | Кефир 1 стакан                                                                                                                          | Йогурт 1 стакан                                                                                                                             | Кефир 1 стакан                                                                                                                                   | Ряженка 1 стакан                                                                                                              | Кефир 1 стакан                                                                                                                                             | Варенец 1 стакан                                                                                                                                       | Йогурт 1 стакан                                                                                                                                            |

## Приложение 10



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЮНОГО СПОРТСМЕНА - ЗАЛОГ ПОБЕДЫ



## СЕКРЕТ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

