

Оно направлено на обеспечение персонального жизнестроительства обучающихся в контексте позитивной социализации». Ознакомившись с работами А.Ф. Лазурского, мы узнали, что понятие социализации многогранно. «В общем понимании социализация – это процесс усвоения ребенком образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе».

#### ***Библиографический список***

1. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера.– СПб.: Питер, 2006.- 368 с
2. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. – Пятигорск, 1990. Место темперамента в структуре личности: с.20–25. Типы темперамента: с.26–52. Темперамент и деятельность: с.102-112.
3. Блум. Ф. Мозг, разум и поведение / Ф. Блум, А. Лайзерсон, Л. Хорстедтер Л. - М.: Мир, 1988.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.– М.: Физк.и спорт, 1978.- 135 с.
5. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М. НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
6. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224.

***Мальцева А.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

### **ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ**

*Аннотация.* В статье дается описание армрестлинга – вида спорта достаточно нового для России. На основании опыта и изучения специальной литературы рассматривается важнейшая проблема организации тренировочного процесса подростков – проблема режима и качества питания.

*Ключевые слова:* армрестлинг, питание, спортсмены-подростки.

## **PROBLEMS OF ORGANIZATION OF HEALTHY NUTRITION OF ADOLESCENTS INVOLVED IN ARM WRESTLING**

*Abstract.* The article describes arm wrestling – sport is quite new for Russia. Based on the experience and learning of literature addresses the fundamental problem of the organization of the training process adolescents – the problem of regime and quality of food.

*Keywords:* arm wrestling, diet, athletes, Teens.

Армрестлинг - молодой вид спорта в России. Оказывается, армрестлинг не из новых видов спорта в мире, т.к. возник в 1960-е годы в США. В 1962 года сентябре в городе Петалума, штате Калифорнии был осуществлен первый чемпионат мира по ристрестлингу – на тот момент такое дали название этой борьбе (англ. arm-wrestling, дословно – «борьба запястьями»). Но только в 1990 году стал распространяться в России. Как и в любом виде спорта, есть свои хитрости и секреты, которые нашим спортсменам еще предстояло позвать. В 1989 году стартовала матчевая встреча команд СССР, Соединённых Штатов Америки и Канады. На тот момент наши спортсмены проиграли в своих поединках, кроме Салтана Рахманова (олимпийский чемпион по тяжелой атлетике).

В результате были сделаны верные выводы, и за прошедшие годы как советские, так и российские спортсмены достигли блестящих успехов. Вследствие этих регулярных побед на чемпионатах мира и Европы Россия укрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Впоследствии распада СССР в России армрестлинг развивали две организации. Первая организация - Российская ассоциация армрестлинга (РАА), президент И.Г. Ахмедшин, и вторая организация - Российская Федерация армрестлинга (РФА), президент П.В. Живора.

В сентябре 1993г. эти две организации объединились в одну РАА, и она сразу же получила признание у Олимпийского комитета России и Госкомспорта РФ как вид спорта.

Не каждый знает, что борьба на руках при неправильном подходе - это реальная проблема для получения серьезных травм, тем более у детей и подростков.

В группы начальной подготовки по армрестлингу принимаются дети с минимальным возрастом 10 лет. Как раз в этот период начинается все процессы созревания, хотя и в определенной пропорции, но чрезвычайно неравномерно, и у многих в разное время. Ранее и преимущественно ин-

тенсивно начинают расти конечности, далее увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь только после этого - длина туловища.

В этот момент у мальчиков начинают отчетливо конструироваться мышцы спины и груди, складывается по мере роста все больше по мужскому типу, исчезает округлость контуров, свойственных раннему возрасту, сокращается количество подкожного жирового слоя, параллельно заметно возрастает мышечная масса.

У девочек, наоборот, с ростом и развитием мышечной системы, подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается. Также выявляются половые различия в типе дыхания: у мальчиков развивается брюшной, у девочек – грудной тип дыхания.

Подростковый период, как уже говорилось, отличительной чертой бурное увеличение массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет 1/3 общей массы тела.

Мышечная сила достигает наивысшего уровня через год-полтора после достижения максимального роста, при этом у девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослой женщины; у юношей мышечная сила особенно резко возрастает после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин.

Получается, увеличение темпов роста организма у девочек начинается и завершается раньше, чем у мальчиков.

У подростков по этой причине с неравномерным ускорением роста, главным образом непропорциональным развитием костей и мышц, следует временная дисгармония в координации движений, известная неуклюжесть, угловатость, которые с возрастом последовательно проходят.

Чтоб не возникали травмы костей и суставов и связок (большую нагрузку выполняют кости, связки и суставы в занятии армрестлинга), нужно соблюдать правильный режим питания. Это уникальная проблема нашего времени, так как на данный момент сейчас популярно питаться фаст-фудом, а это не здоровая пища, тем более для подростков. Фаст-фуд - это высококалорийная еда, из-за этого повышается риск развития диабета и многих других заболеваний. Также в этом типе питания недостаточное количество витаминов или их отсутствие, множество консервантов и различных химических добавок. Немалое количество животных жиров, способствующих огромной нагрузке на сосуды, т.е. отложению холестериновых бляшек, приносящих вред печени. Так же много соли. А много соли «бьет» по сердцу, сосудам и разрушает налаженную работу почек. Итог более печальный: быстрое питание фаст-фуд способствует ожирению и возможным проблемам с пищеварением. Однако более важной причиной ожирения и проблем с пищеварением является время приема пищи, ее количество и количество приемов пищи за день.

Диетологи рекомендуют трехразовое питание. Но для детей, которые занимаются спортом, желательно есть не менее 4–5 раз в день, точнее каждые 3–3,5 часа должен быть прием пищи. Слишком большие перерывы между приемами пищи могут вызывать утомление, снижение работоспособности, головную боль и даже обморок. Трехразовое питание – это завтрак, обед и ужин, но дополнить рацион может легкий перекус – полдник (яблоко, шоколадка, банан или кефир).

Перед приемом пищи желательно выпить стакан воды, чтоб организм «проснулся» и начал работать в полном объеме. Желательно перед каждым приемом пищи выпивать стакан воды, чтоб организм научился различать между голодом и жаждой, что тоже не маловажно. Во время и после приема пищи не рекомендуют пить. Разбавляется желудочный сок, делая его менее концентрированным, это мешает перевариванию более тяжелых продуктов, например, мяса или рыбы. Что касается питья после еды, то ориентироваться надо на то, что именно съели. Если фрукты, уже через полчаса можно попить, так как они быстро перевариваются. Каши – это «медленные» углеводы (хлеб, каши, рис, макароны и т.д.), рекомендуется пить через 2-3 часа. Каши утоляют голод дальше, чем привычный чай с бутербродами, печеньем. Каши полезны и желательны именно утром. После белковой пищи, которая долго переваривается (мясо, рыба), пить можно только через 4-5 часов.

Теперь разберём время приема пищи, что тоже играет значительную роль для детей и подростков. Конечно же, лучшее время для завтрака – это перед школой, 7-8 утра. Утром нужно употребить углеводную пищу, как ранее говорилось, желательно каши. Обед лучше в 13:00-14:00, а ужин в 17:00-18:00, но не позднее 19:00. После ужина ложиться спать сразу нельзя, нужно подвигаться. Желательно привить себе привычку не есть на ночь рис, картошку, булочки, так как в них содержатся углеводы, которые быстро всасываются, их можно заменить на капусту, морковь, гречневую кашу, творог. Питанием следует распределить нагрузку на организм. Завтрак должен приходиться 25% суточных калорий, на обед – 30-40% и на ужин 15-20%. Это оптимальное распределение калорий на весь день. Главное, чтобы 60-70% калорий было съедено до четырех часов дня, так как именно в это время самое активное время.

Калорийность рациона спортсменов больше, чем у среднестатистического человека. Спортсмены, у которых интенсивные тренировки, с пищей должны получать 4200 – 5500 ккал в сутки. Для женщин 3000 – 6000 ккал, для мужчин – 3500 – 6500 ккал. Естественно, есть исключительные случаи, к примеру, подготовительный период у спортсменов набор массы или наоборот сгонка веса. Суточная норма употребления калорий для подростка увеличивается с 2800 в 12 лет до 3300 для юношей и немного уменьшается до 2800 для девушек к 17-летнему возрасту.

Из этого можно сделать вывод, что трехразового питания спортсменам не достаточно.

Каждый вид спорта, в том числе армрестлинг, требует дополнительной добавки белков, углеводов и витаминов. Любой профессионал знает: 20% это тренировочный процесс 20% отдых и сон, 60% - правильное питание. И рукоборцу не просто нужно увеличивать количество еды и витаминов, но также правильно и грамотно дозировать прием и соблюдать норму. Переедание или недоедание – вредно для любого спортсмена и влияет на его показатели. Учитывать нужно тренировочный процесс и учебный процесс (школа или институт), в какое время суток проходит тренировка, и только от этого отталкиваться и составлять режим питания.

Например, тренировочный процесс проходит у подростка в 18:00-20:00. Занятия в образовательных учреждениях проходят с 9:00 и до 16:00, от этого и нужно отталкиваться юному спортсмену.

Утром натощак выпивается стакан теплой воды. Через полчаса можно приступать к завтраку. Каши – лучшее решение для спортсмена утром, яйца сваренные вкрутую и другое.

Далее идет перекус или второй завтрак в 11:00. Это могут быть фрукты, низкокалорийная булочка, питьевой обезжиренный йогурт, орешки, бананы, протеиновый батончик и т.д.

14:00- обед: гречневая каша, говядина (на пару или варенная) омлет, салат из овощей, нежирные сорта сыра, картофель и другое.

16:00. На полдник каша с кусочками фруктами. До тренировки нужна легкая пища, хорошо подойдет овсянка, мясо птицы, нежирный сыр, картофель, рис, омлет. Если по каким-либо причинам спортсмен не успел перекусить за 2 часа до тренировки, то можно немного перекусить за полчаса - час, перед самой тренировкой. Это могут быть сухофрукты, хлопья, мюсли или какой-нибудь легкий бутерброд.

В тренировочном процессе не маловажно пить. Пить как можно больше воды, так как мышцы нуждаются в воде ничуть не меньше, чем в еде. Недостаток воды в организме скажется на качестве тренировки очень негативно. Необходимо пить как до тренировки, так и во время нее, не стоит ориентироваться лишь на чувство жажды. Важно, чтоб спортсмен чувствовал себя комфортно на занятиях за столом и железом, чтоб не появлялась тяжесть в животе либо наоборот пустота. Естественно, все очень индивидуально, нужно прислушиваться к организму.

После тренировки наступает самый важный прием пищи за день для рукоборца, да вообще любого спортсмена. Сразу после тренировки 20-40 минут самый благоприятное время для приема пищи - это углеводное окно, нужное для восполнения запасов энергии, если пропустить это прием пищи, то начнется катаболизм - это разрушение мышечных воло-

кон (чтоб восстановить нужные вещества организм забирает из мышц). Безусловно, эти последствия негативны для организма спортсмена.

Послетренировочное питание должно содержать как можно меньше жиров, а углеводов и белков зависит от того, какую физическую нагрузку выполнял спортсмен: при «сгонке» – 60% углеводов, 40 % белка, при силовой нагрузке – 40% углеводов, 60% белка.

20:20. Ужин может состоять: овощное ассорти, рыба или курица, молоко.

Бесспорно, некоторым спортсменам недостаточно одного ужина, и ближе ко сну проявляется аппетит. Для утоления голода есть обезжиренный творог - это один из тех вариантов, к которым можно обратиться, если захотелось есть поздно вечером. В белке любого творога содержится очень много незаменимых аминокислот, без которых человеку не обойтись. Творог без остатка усваивается, но времени для этого требуется довольно много - около шести часов. Причиной тому служит наличие в твороге казеина. Лучше времени для творога нет, как употреблять данный продукт перед сном, он будет снабжать организм белком на протяжении сна.

В настоящее время по данным статистики каждый второй подросток не соблюдает режим питания. Соблюдение режима питания играет важную роль в психоэмоциональной устойчивости, крепости усвоения знаний и контроле веса. А ведь особенность подросткового питания заключается в том, чтобы снабдить подростка всеми нужными питательными веществами и усилить его здоровье. Если не будет здоровья, то до занятия спортом дело может и не дойти.

*Маслешова Т.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД**

*Аннотация.* В работе рассмотрена тема развития силы и выносливости у девочек, занимающихся лыжными гонками в переходный период. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что девочки в этот период становятся взрослее, меняются как внешне, так и внутренне. Проблема в том, что к ним требуется особый подход не только родителей, но и тренера.

*Ключевые слова:* лыжный спорт, подросток, сила, выносливость, психология.