

чувства. Поэтому особое значение в детских образовательных организациях необходимо уделять театрализованной деятельности, всем видам детского театра, которые помогут сформировать правильную модель поведения в современном мире, повысить общую культуру ребенка, познакомить его с детской литературой, музыкой, изобразительным искусством, правилами этикета, обрядами, традициями.

Библиографический список:

1. Маханева, М.Д. Театрализованные занятия в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: Сфера, 2001 – 128 с.
2. Мирясова, В.И. Играем в театр / В.И. Мирясова. – М.: ГНОМ и Д, 2001. – 48 с.
3. Сорокина, Н. Кукольный театр для самых маленьких (театр. занятия с детьми от 1 года до 3 лет) / Н. Сорокина, Л. Миланович. – М.: Линка-Пресс, 2009. – 224 с.

Селиванов Н.С., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ В КУЛЬТУРИЗМЕ

С самых давних времен человек хотел быть привлекательным и сильным. Красивое тело было эталоном красоты. По таким незамысловатым причинам и появился атлетизм. Но что же такое атлетизм? Атлетизм - это тоже самое, что и бодибилдинг и культуризм. Культуризм – это система упражнений с тяжестями.

Главной целью для человека, который занимается бодибилдингом, является процесс наращивания и развития мускулатуры путем использования физических тренировок с отягощениями.

При этом одним из главенствующих факторов роста результатов в культуризме является питание. Если сказать простым понятным языком, то спортивное питание – это еда, насыщенная белками и углеводами.

Еда для роста мышц должна быть сбалансированной. Здесь главное не переусердствовать и не отрастить большой живот от избытка жиров и углеводов. Но метаболизм у всех разный и поэтому сказать точно, в граммах, чего и сколько нужно съесть - не получится. Нужно самим со временем вычислить формулу, лично для себя.

Долгое время самыми популярными продуктами у бодибилдеров являются яйца, куриные грудки, тунец, постная говядина, орехи и мака-

роны. Но со временем, когда технологии вышли на новый уровень, люди начали разрабатывать и исследовать «другое» спортивное питание, спортивные добавки, о пользе и вреде которых по сей день идут споры.

Спортивное питание (добавки) — это концентрат различных питательных веществ: жиров, углеводов и белков, из которых при помощи использования современных технологий изъятые все балластные вещества (излишки белков и углеводов и насыщенные жиры). Или можно сказать так, добавки — это сбалансированный источник углеводов и белков, они обогащены всеми нужными для организма минералами и микроэлементами. Получить данный комплекс из привычных, традиционных продуктов питания — дело невероятной сложности. Для этого необходимы высококачественные идеальные продукты, поскольку в процессе переработки сырья в значительной степени теряются все имеющиеся в нем питательные вещества.

У «спортпита» огромное разнообразие: высокобелковые продукты, углеводно-белковые смеси, аминокислоты, донаторы оксида азота, жиросжигатели, специальные препараты (креатин, антикатаболики), препараты, повышающие уровень тестостерона, средства для укрепления суставов и связок, витамины и витаминно-минеральные комплексы, энергетики и изотоники.

К примеру, возьмем одну из самых популярных добавок — «гейнер». Что это такое? Гейнер (от англ. *gain* — прирост, добавка) — пищевая добавка, содержащая, главным образом углеводы (простые либо сложные) и белок (как правило концентрат сывороточного белка, но встречаются и мультикомпонентные по составу белка гейнеры). В состав гейнеров могут входить витамины, минералы, креатин.

Легко убедиться, что гейнер не содержит ничего вредного для организма. Может это просто исключение? Давайте проверим, возьмем на пример «креатин». Креатиновые добавки — совокупность спортивных добавок, основой которых является креатин. Креатин — азотсодержащая карбоновая кислота, которая встречается в организме позвоночных. Участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Креатин был открыт французом Шеврёлем, который также установил, что скелетная мускулатура и нервы получают энергию именно благодаря этой органической кислоте. Представляется, что здесь и пояснять нечего.

Однако необходимо учесть следующее. Бытует одно мнение по поводу спортивных добавок, — «Чем больше, тем лучше». Нет, это не так. Везде, у каждой добавки есть своя суточная доза. Например, гейнер в среднем нужно принимать по 2 раза в день по 1,5 грамм на 1 кг живого веса. То есть, если спортсмен весит 70 кг, то в день он должен выпить около 280 граммов.

Теперь разберемся что полезнее: кушать еду с повышенным содержанием белков и углеводов или же принимать спортивные добавки?

Здесь нужно понимать следующее. Что бы от еды была максимальная польза, мы должны каждый день есть мраморную говядину, только натуральные и дорогие сыры, кушать рыбу, такую как дорадо или тунец. Конечно, не каждый может себе это позволить. Тем более, что во всех продуктах есть вторичные вещества и элементы, которые не «идут в мышцы». Плюс ко всему этому еще нужно найти время, что бы все это приготовить. Гораздо выгоднее для своего кошелька будет не покупать все это, а купить добавку. А питаться так, как питались и раньше. Но все-таки желательно убрать из своего рациона вредную еду: дешевые соусы, фаст-фуд, шоколадные батончики, чипсы и так далее. Так как все это не пойдет нам на пользу.

Библиографический список:

1. «Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы»/ Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 14 апреля 2006 г., 276 с.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка: Знать и уметь»: учебное пособие/ Ю.И.Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).
3. Шипилина И.А., Самохин И.В. «Фитнес-спорт»/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
4. Макарова Г.А., Локтев С.А. «Медицинский справочник тренера» [Текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-ое изд., стереот. – М. : Советский спорт, 2006. – 587 с. : ил.
5. Интернет ресурсы: «Wikipedia», «Спорт-добавки.рф», «Tiensmed.ru»

Селитреникова Т.А.

Тамбовский государственный университет
имени Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Россия

**ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ (КОРРЕКЦИОННОМ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся об-