



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

• спортометр •

ЗОЖ для детей





## аннотация

Увлекательное и занимательное приключение снова ждет юных читателей вместе с нашими веселыми героями – **Белком-Узелком, Клетчаткой-Пуговкой, Жиром-Помпоном и Углеводами-Кнопочками.**

В этой книге они отправляются в удивительное приключение, знакомясь с различными видами спорта, как командными, так и одиночными. Каждый персонаж ищет свой идеальный спорт, где его способности раскроются наилучшим образом.

Однако спорт — это не только тренировки, но и правильное питание. Наши герои учатся, **как правильно питаться перед тренировками и после них, чтобы быть всегда здоровыми и полными энергии.**

Эта книга — не только веселое знакомство с миром спорта, но и *урок здоровья для маленьких спортсменов.* Откройте для себя мир спорта вместе с нашими яркими героями и почувствуйте заряд бодрости и энергии от каждой страницы этой удивительной книги!





**Марина Дзюба**

Автор книги,  
консультант-диетолог, организатор международных детокс-  
туров, международный преподаватель йоги, йога-терапевт  
по проблемам опорно-двигательного аппарата

66

*Дорогие дети и их замечательные родители!*

*Я создала эти удивительные детские сказки о здоровом образе жизни потому, что я искренне забочусь о развитии и благополучии детей. Мое сердце всегда было полно любви к ним! Мне важно делиться с детьми правдой и знаниями!*

*Эта сказка — это не просто рассказ. Это приглашение в мир здоровья, где каждая страничка наполнена удивительными приключениями и важными уроками. Я хотела подарить детям возможность понимать, насколько важно вести здоровый образ жизни, и научить взрослых говорить с детьми на их языке аргументированно и интересно.*

*Создание сказок - творческий процесс, внутри которого происходит волшебство.*

*Пусть эта книга станет ключом к вашему здоровью и здоровью детей.*





**Ксения Пустовая**

Редактор книги,  
практикующий нутрициолог, основатель Университета  
персонализированной диетологии и нутрициологии, Всероссийского  
социального благотворительного проекта «Здоровое поколение»,  
действительный член Национального Общества Диетологов РФ

66

*Дорогие маленькие друзья и их заботливые родители!*

*Приветствую вас в удивительном мире здоровья и радости, который открывается на страницах нашей волшебной детской книги! Это не просто книга - это путеводитель в новый мир правильного питания и заботы о себе.*

*В наши дни здоровое питание – это не просто дань моде или тренд. Это настоящая забота о себе, о тех, кого мы любим, и о нашем будущем. От того, что мы едим, зависит наше здоровье, настроение, успехи в учёбе и в спорте. Эта книга поможет вам узнать, какие продукты полезны, а каких стоит избегать, как поддерживать свой организм и укреплять иммунитет.*

*Мы создали книгу с большой любовью и заботой, потому что верим, что здоровое питание – это ключ к яркому и счастливому детству.*

*Читайте, учитесь и вместе с нами открывайте мир здоровья!*

## Всероссийский социальный благотворительный проект "Здоровое поколение"



Дорогие друзья! Перед вами книга, созданная с любовью для маленьких и любознательных читателей, а также их родителей, которые хотят узнать о том, как всегда быть здоровыми, энергичными и полными сил. Здоровье — это ключ к успеху и счастью, и мы сделали все возможное, чтобы эта книга стала проводником к гармоничному образу жизни.

С первых страниц вы погрузитесь в сказочный мир главных героев, а еще больше секретов для здоровья детей и всей семьи вы узнаете, присоединившись к Всероссийскому социальному проекту "Здоровое поколение".

На момент публикации книги с нами уже более **30 тысяч россиян всех возрастов**.

Проект *бесплатный* для каждого и уже доказал свою пользу для беременных и кормящих мам, больших и маленьких семей, а также для всех, кому интересна тема здорового образа жизни.

Материалы проекта «Здоровое поколение» разработаны врачами-педиатрами, эндокринологами, диетологами, нутрициологами, психологами и **включают более 250 уроков** по самым востребованным темам, гайды и методички, чек-листы.

**Воспитаем здоровое поколение вместе! Легкого чтения!**

**Присоединяйтесь в проекту  
«Здоровое поколение»!**

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>





**Ольга Джиоева**

Вице-президент РОПНИЗ,  
руководитель лаборатории кардиовизуализации, вегетативной  
регуляции и сомнологии ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,  
директор института профессионального образования и аккредитации  
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, доктор медицинских наук



*Дорогие родители замечательных детей!*

*Вы держите в руках уникальное издание: это своеобразный семейный путеводитель по здоровому образу жизни.*

*Мы стараемся дать нашим детям хорошее образование, научить их думать, анализировать, записываем в спортивные секции, чтобы развивать физически, но как важно с детства привить здоровые привычки в пищевом поведении.*

*Давайте вместе изучим основы здорового образа жизни и придадим здоровому телу и интеллекту еще и здоровый дух!*

*Приятного чтения.*





## спортметр

Пришло время раскрыть вам очередную тайну!

Есть такое непонятное название у взрослых — **коэффициент физической активности, или коротко КФА**. Но у нас есть тайное название — **спортметр**. О нём мы сегодня и поговорим.

Не все наши ребята после отпуска вернулись отдохнувшими и подтянутыми. Некоторые, не будем называть их лично, ели много мороженого, картофеля фри, конфет и совсем не двигались, даже не смогли застегнуть пуговицы на шортах, которые чуть не лопнули на них.

Клетчатка-Пуговка, такая серьёзная и дисциплинированная, очень ждала от Белка-Узелка экскурсий по спортивным секциям и клубам. И вот в один прекрасный и солнечный день Узелок сообщил, что все должны быть спортивно настроены и стать похожими на спортсменов, а это прежде всего означало, что нужно надеть спортивную одежду и спортивную обувь.



Углеводы-Кнопочки были ярче всех: они прибежали в разноцветных кедах и кепочках. Клетчатка-Пуговка выбрала удобные кроссовки и спортивный костюм. И даже Жир-Помпон нехотя достал из пыльной коробки свои почти новые кроссовки и костюм, а также не забыл прихватить фотоаппарат и блокнот, в который друзья записывали важную информацию, чтобы потом поделиться ею со своими читателями.



Все были готовы и настроены именно сегодня выбрать спортивные секции на ближайший год. Клетчатка-Пуговка представляла себя балериной, танцующей в воздушной пачке на сцене Большого театра. Углеводы-Кнопочки твёрдо решили стать командой хоккеистов. Белок-Узелок хотел сделать выбор после того, как посмотрит все секции. Он дал себе обещание не торопиться и обдумать всё-всё-всё. Жир-Помпон не очень любил спорт и надеялся, что есть занятия для ленивых



и ему всё-таки найдут такое, где нужно просто лежать с пользой.



По пути ребята пытали Белка-Узелка вопросами, что такое спортометр и почему он его не показывает. Углеводики-Кнопочки даже пытались щекотать Узелка, чтобы он выронил спортометр: тогда тайна была бы раскрыта. Белок-Узелок хитро улыбался и просил их проявить терпение.

Ребята спустились в метро и доехали до станции «Спортивная». Они шли, как отряд спортсменов, уверенно и смело. Их ждали в спортивном центре под названием «Здоровье».

Ребята зашли в холл спортклуба, стали разглядывать расписание занятий и фотографии спортсменов. Все изумились: какое количество спортивных направлений существует!

Клетчатка-Пуговка искала на фото балет и все «девчачьи» направления. Жир-Помпон пристально рассматривал всех, кто





попадал в кадр, а Углеводы-Кнопочки отмечали групповые виды спорта и громко спорили между собой, футбол или хоккей.



Белок-Узелок предложил всем зайти в спортивный фитобар и выпить кислородный коктейль. Именно там он решил рассказать друзьям про спортометр.

Как только Углеводы-Кнопочки услышали, что секрет будет раскрыт и спортометр наконец-то увидят все, так сразу ринулись бежать и занимать места. Им настолько не терпелось, что на поворотах они скользили и падали. Жир-Помпон переживал: вдруг после измерения спортометром все узнают, что он не любит спорт. Клетчатка-Пуговка спокойно и уверенно шла в надежде услышать тайну и выпить самого полезного кислородного коктейля.

И вот все собрались за одним столом и, громко потягивая через трубочки пену из стаканов, сверлили глазами Белка-Узелка.

Узелок хитро улыбнулся и воскликнул:

— Друзья! Помните, я обещал познакомить вас со спортом и научить поддерживать прекрасную физическую форму? Я хочу выполнить своё обещание! Сегодня вы узнаете о каждом направлении спортивных занятий, — продолжал он, — поймёте их пользу и влияние на ваше здоровье, сможете определиться с секцией и





видом спорта, которым будете заниматься регулярно.

Пуговка, отставив стакан с коктейлем, спросила:

- Узелок! Это всё отлично, и мы готовы! Но где же спортометр?
- Да-да, — пропищали Кнопочки.
- Мне бы тоже не хотелось... Хм, хм, извините, хотелось бы узнать,
- невнятно произнёс Помпон.

— Ребята! Спортометр — это название сказочное, игрушечное, ненастоящее... Вернее, настоящее, но не взрослое, не официальное. Взрослые называют спортометр — **«КФА»**, или **коэффициент физической активности**. Этим коэффициентом они определяют расход калорий (энергии) и решают, где и сколько заниматься, чтобы стать стройнее. Но это сложно, поэтому мы с вами просто поговорим о разных видах спорта и выберем для себя самый интересный или любимый. Вы на своём спортометре увидите шкалу восторга и удовольствия, а значит и пользы. Сейчас я вам покажу!

И Белок раздал товарищам небольшие аппараты, на которых были цифры от одного до десяти. Можно было нажать на кнопку, чтобы сделать выбор и поднять одну из цифр вверх.

— Давайте уступим первое место нашей девочке — Пуговке — и поговорим о том, что интересно ей.

Углеводики-Кнопочки опустили уголки губ и расстроились, но старались не показывать вида. А Жир-Помпон облегчённо вздохнул, потому что ему не хотелось ничего выбирать и тем более заниматься спортом.

— Итак, обсудим с вами балет, танцы, гимнастику и воздушное кольцо!





Классический танец многие называют балетом. Но балет — это целое представление, которое совмещает в себе танец (хореографию), оркестр (музыку) и пантомиму (без слов артисты передают свои эмоции). И вот именно классический танец — экзерсис у станка или на середине зала — так привлекает девочек! Мальчиков тоже, но не так часто.



Так вот! Урок классического танца начинается у станка — это такая рейка-поручень, прикреплённая к стене. Девочки занимаются в купальниках и юбочках-пачках, на их ногах — балетки или пуанты. Пуанты — это такая обувь с жёстким носком, при помощи которой можно стоять на пальчиках. Весь урок проходит на французском языке, под классическую музыку, которую играет музыкант-аккомпаниатор на рояле или фортепиано.



И вот вы слышите: «Демиплие, батман тандю, пике, жете». Все балерины понимают, о каких движениях речь, и буквально порхают, держась за станок. Они выразительно поворачивают свои головы с гладкой, аккуратной причёской, которая так и называется — пучок балерины.

Клетчатка-Пуговка не смогла сдержаться: с закрытыми от восторга глазами она захлопала в ладоши и выкрикнула: «Браво!».

Углеводики начали хихикать и потом зашлись смехом, таким, что некоторые даже упали со стульев. Помпон сдерживал смех, как мог, и его щёки так сильно раздулись, что казалось, он лопнет.



Пуговка очнулась и просила Белка-Узелка продолжить рассказ, не замечая смех друзей. Белок вернулся к рассказу:

— Балет, или классический станок, — очень непростое и, конечно, полезное занятие.



**Классическая хореография** — это основа, на которой держится всё танцевальное искусство. Научившись классическому танцу, вы сможете овладеть другим видом. Любой танец станет вам по силам: хоть традиционный народный, хоть современный. Главное — при помощи балета научиться владеть своим телом, каждой его мышцей, получить растяжку и грацию.

**Польза от занятий хореографией следующая:**

выработка правильной осанки

формирование мышечного корсета, который призван охранять позвоночник от искривления

развитие гибкости и физической выносливости

профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

снижение массы тела и поддержание оптимального веса

нормализация работы вестибулярного аппарата

Белок замолчал, осмотрел хитрым взглядом своих друзей и попросил оценить каждого своим спортометром балет по десятибалльной системе.

Углеводики-Кнопочки своим спортометром поставили цифру шесть и сообщили, что балет для них слишком сложен и скучен, но



они поражены тем, сколько сил нужно, чтобы бегать по сцене на пальцах и прыгать в воздухе. Они думали, всё это намного легче.

Жир-Помпон на своём спортметре выставил оценку девять и смущенно стал объяснять, что понимает, как всё в балете красиво и непросто, но переживает, что в обтягивающих лосинах он будет смешон и неуместен.

Белок поставил десятку и сказал, что будет ставить высший балл всем, так как именно он ответственный за спортивные занятия, которые выберут друзья.

— Следующее направление, которое можно осваивать в спортивном центре, — продолжал Узелок, — совершенно потрясающее, и вы вероятно видели его в цирке. **Это воздушное кольцо!**

Воздушное кольцо стало популярным видом гимнастики и акробатики. Мечты детства о том, что ты артист, которому доступно летать под куполом цирка, возможно исполнить. Полёт, сложная координация тела, сильные руки, которыми нужно крепко держаться и подниматься, — это все дают занятия на воздушном кольце. Сейчас каждый может пойти и летать, парить над спортзалом в кольце.



На тренировках кольцо обматывают тейпами (пластырем), но всё равно с непривычки поначалу вас ждут мозоли на руках. Со временем руки привыкнут. Для таких занятий нужна одежда, плотно облегающая тело, например, специальный комбинезон. Также в студии кольцо может висеть на разной высоте. Сначала высота будет небольшая, но в дальнейшем её можно будет увеличить.





Если вы придёте заниматься просто для себя, чтобы весело провести время, а кольцо вам будет служить просто фитнесом, тогда отсутствие растяжки не помещает выполнять отдельные элементы. Но если вы планируете выступать и участвовать в соревнованиях, то без необходимой растяжки - никак. Про растяжку я расскажу позже, а пока выставим баллы на ваших спортметрах и поймём, ваше ли это направление.



Пуговка снова поставила десять и уже видела себя под светом софитов цирка в красивом комбинезоне.

Углеводикам тоже понравилось, они поставили десять и даже придумали, что могли бы все вместе сидеть в кольце и делать различные трюки, держась за руки на огромной высоте.

Жир-Помпон поставил пять баллов и твёрдо и решительно сказал, что это точно не для него! Он боится, что кольцо просто не выдержит его уверенную и сильную фигуру, а комбинезон так и подавно треснет на железном прессе Помпона.

Белок объявил следующее направление — **стретчинг**.



— **Стретчинг (растягивание)** — это специальные упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Растяжка укрепляет сухожилия, нормализует кровообращение, оказывая положительное влияние на весь организм в целом. Это прекрасный способ стать более здоровым.

Заниматься стретчингом можно в любом подходящем помещении: всё, что вам понадобится — это коврик для фитнеса. Одежда должна быть удобной и не сковывать ваши движения, чтобы ни одни лосины не помешали вам сесть на шпагат! Стретчинг может выбрать для себя любой человек, несмотря на его физическую подготовку и отсутствие каких-либо дополнительных навыков. Кроме того растяжка показана всем после любых других нагрузок и тренировок.



### **Польза стретчинга:**

эластичность, гибкость мышц и подвижность суставов

улучшение кровообращения

улучшение осанки

избавление от болей в поясничном отделе позвоночника

здоровый сон

Ребята выставили свои баллы. У всех были десятки, так как они понимали, что стретчинг пригодится любому, кто планирует заниматься серьезно и ответственно. Все ждали следующих рассказов о спортивных направлениях.



Жир-Помпон предложил пересесть на удобные, только что освободившиеся диваны и заказать невероятно-полезный кислородный коктейль ещё раз. Все его поддержали и дружно плюхнулись на мягкие диваны.

Углеводики-Кнопочки, прежде чем выпить коктейль, выронили два стакана на пол. Их было много, дружные и весёлые, они всегда шумели и толкались.

Белок попросил всех подготовить спортметры и своё внимание, так как дальше рассказ пойдёт о необычных направлениях, проще говоря, об экзотике.

— Сейчас я расскажу вам о **йоге**. Это таинственное и очень древнее учение, где много смысла и много пользы. В большинстве спортклубов йогу преподают как фитнес-направление. Но есть специальные клубы и студии, где миллион направлений одной только йоги.

Когда ученик заходит в зал на урок йоги, он приветственно здоровается священным жестом и фразой «намасте», что буквально означает «поклон тебе». Позы в йоге зовутся асанами, а их названия произносятся на языке хинди. Весь урок проходит на этом древнем языке. Все асаны и позы позаимствованы у природы. Вот вам примеры названий асан: собака мордой вниз, журавль, черепаха, павлин, хобот слона, летающее дерево...



Все ребята засмеялись, а Жир-Помпон воскликнул:

— Получается на балете в дополнение можно узнать французский язык, а на йоге выучить хинди?

Белок утвердительно кивнул и похвалил внимательного Помпона.





— А ещё есть известный на весь мир комплекс «приветствие солнца», или «сурья намаскар», состоящий из 12 поз-асан. Иногда его делают подряд 108 раз!

Все преподаватели йоги ездят учиться в Индию и живут в ашрамах — специальных школах. По окончании учёбы они обязательно сдают экзамены, и только после этого им присуждается звание «учитель».

Помимо спортивной пользы от гимнастических поз-асан с помощью йоги человек обретает гармонию с собой, становится уравновешенным и спокойным, принимает себя таким, какой есть.

Для занятий йогой нужна одежда, не сковывающая движения, и коврик. С этого коврика никто и не сходит полтора часа подряд.

Можно долго рассказывать об этом направлении, но лучше самим хоть раз попробовать. Смело выставляем свои баллы на ваших спортометрах!



Жир-Помпон так волновался, что стал потным и розовым. Он поставил десять баллов и сказал, что слышал о йоге и мечтал попасть на нее; Помпон знает, что на этих уроках есть медитация, на которой все становятся безмолвными, как статуя. А ещё есть асана Шавасана, что в переводе обозначает «поза трупа»: все лежат на коврике и молчат. И он твёрдо решил идти на это направление.

Узелок объяснил Помпону, что йога — это не только сидеть или лежать.



Асаны есть сложные, и их нужно удерживать какое-то время. И после класса с асанами все выходят мокрые от напряжения и усталости.

Друзья были удивлены решением Помпона настолько, что даже захлопали в ладоши. Клетчатка-Пуговка пообещала Помпону, что тоже пойдёт с ним.

— А если я вам скажу, что йога есть не только на коврике, но и в воздухе, — спросил Белок-Узелок, — вы удивитесь?

Ребята даже сказать ничего не смогли.

А Углеводики-Кнопочки решили, что Узелок просто так их хочет развеселить и придумал шутку. Но Белок продолжил:

— Есть йога в специальном гамаке. С помощью него все асаны и позы можно совершать в воздухе. Эту йогу придумал цирковой артист, когда выступал в Индии: от усталости он привязал ногу к полотну и повис вниз головой. И в этот же день познакомился с йогой. Вот так пришла идея совместить гамак в воздухе и асаны.

Сейчас существует много направлений, выполняемых при помощи гамака: йога, танцы, фитнес, гимнастика. Все они весьма популярны. И от этих воздушных занятий пользы не меньше, чем от обычных.



А сейчас мы познакомимся с **командными спортивными играми**. Вы можете выбрать для себя футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, регби и даже мотобол или лапту!

Клетчатка-Пуговка зевнула и сказала, что это всё ей непонятно и



неинтересно. Как можно это понять и полюбить?

— Две команды сильных и выносливых ребят бегают за одним мячом и так три раза. Фи... это вообще странно. Никакого смысла!

— Чтооооо??? — Кнопочки, поставив руки в боки выстроились двумя командами: быстрые углеводы напротив долгих. — Это в твоём балете нет смысла «препарасьон, мерси боку», и в кольце твоём, что там интересного? Болтаешься вниз головой, как сосиска на вертеле! Или в гамак прыгнула и изображаешь из себя богиню ветра, а сама с красными щеками цепляешься всем телом, чтобы не выпасть!

Клетчатка-Пуговка хотела возразить и уже шла вперёд с выпученными глазами, полными слёз, но Белок-Узелок сейчас же встал между ними и развёл руки в стороны, как регулировщик на дороге.

— Стоп! Стоп! Стоп! Каждому своё! У каждого есть свои таланты и желания. Именно для этого у каждого есть свой спортометр. Мы им измеряем свои желания и возможности и только потом идём заниматься и развивать свои таланты.

Пуговка села и с обиженным видом стала смотреть в окно. Углеводики, которые быстрые, пытались доказать, что толкать мяч не так уж и просто и что это серьёзное занятие. Немного поворчав, и они уселись и стали внимательно слушать про командные игры.

Белок-Узелок начал рассказ:

— Ребята! Командные игры — это шахматы на поле! Да-да! Вы не ослышались. Это серьёзная, сложная игра с множеством правил.

Ещё с самых древних времен люди придумывали коллективные подвижные игры. Сейчас их существует великое множество. И они не зря пользуются такой большой популярностью.





Командные игры отлично развивают мышление, планирование и учат быстро принимать решения в изменяющейся ситуации. Они объединяют, помогают обрести новых друзей, ведь в команде важна слаженность: только действуя сообща можно добиться успеха.



При игре, например, в баскетбол, волейбол, футбол ребёнок находится в постоянном движении, а это безусловная польза для здоровья. Развиваются сразу многие группы мышц, укрепляются кости, и лишнему весу просто нет шанса появиться.

Игры сближают детей и взрослых, они способствуют развитию памяти, внимания, воображения.

**Футбол** — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) как можно большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время это самый популярный и массовый вид спорта в мире.



**Хоккей с шайбой на льду** — командная спортивная игра на коньках. Смысл — в борьбе двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её много раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

В хоккее выходят на лёд в тяжёлом обмундировании: специальная форма, коньки, с клюшками и обязательно в шлеме. Это очень непросто и требует много сил. Есть известная фраза из песни: «В хоккей играют настоящие мужчины — трус не играет в хоккей».



**Волейбол** — это игра, где две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь закинуть мяч на сторону соперника, чтобы он приземлился на его площадке.



**Баскетбол** с английского языка переводится как «корзина» и «мяч». Это игра, в которой мяч забрасывают



руками в корзину (кольцо) соперника. В баскетбол тоже играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде забрать мяч и забросить его в свою корзину.

Командных игр много, в том числе совершенно разных и необычных: на траве, на льду, на песке, на воде, при помощи различных приспособлений и даже животных. Например **поло**, в котором игроки также пытаются поразить ворота соперников мячом, толкая его клюшками, но сидят они при этом верхом на лошадях, а в некоторых частях света даже на слонах!



Или, например, **мотобол**. Это фактически футбол, но на мотоциклах! Для этой игры требуется мяч побольше футбольного и специальные сапоги!

— И девочки, между прочим, тоже играют в хоккей и в другие



командные игры, — обратился Узелок к насупившейся Пуговке, — женские команды соревнуются между собой с неменьшим азартом и успехом. Попрошу всех выставить баллы на своих спометрах!

Углеводики немедленно подскочили, а некоторые из братьев даже прыгнули на стул и потянули вверх ручки с цифрами «10». Всем стало сразу понятно, что Углеводики-Кнопочки выбрали для себя командный вид спорта.

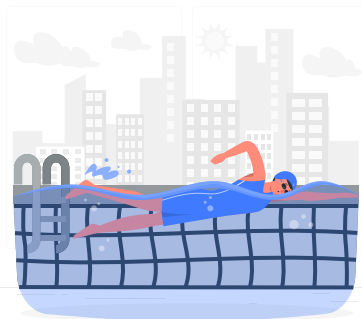
— Давайте немного разомнёмся, — Белок-Узелок сделал пригласительный жест рукой, — и немного осмотримся, друзья!

Все поднялись со своих мест и приготовились к экскурсии.

Прямо из холла через стеклянную стену открывался вид на большой, сияющий переливами воды, спортивный бассейн. Ребята любовались им, как заворожённые.

— Хороший повод поговорить о водных видах спорта! — воскликнул Белок.

**Плаванием** можно заниматься в бассейне круглый год. Это отличный вид спорта для укрепления иммунитета. Когда мы плаваем, работают все группы мышц, тренируется сердце и лёгкие, подтягивается фигура, развивается выносливость. Можно выбрать не только плавание, но и водную гимнастику, прыжки в воду, синхронное плавание или водное поло. Бассейн — замечательное место, настоящий источник здоровья!



— Но, наверное, есть и другие виды водного спорта, для которых бассейна будет мало? — полюбопытствовали неугомонные Углеводики-Кнопочки.

— Конечно! Для многих интересных и полезных занятий потребуются большие открытые водоёмы! Есть водная гребля на



различных видах лодок, а также парусный спорт на парусных лодках. Кроме того ветер и паруса используют в виндсёрфинге (гонках по волнам на специальных досках с парусом), и в кайтинге (это тоже катание по волнам на доске, но парус (кайт) при этом парит в воздухе, как крыло, воздушный змей или парашют, и прикреплен не к доске, а к спортсмену на специальных верёвках-стропях, которые и позволяют этим крылом управлять).



— Мы видели, видели таких парящих змеев и спортсменов на досках, когда были на море! — радостно вспомнили Кнопочки.

— Ах, как это было красиво в лучах заката... — мечтательно сложила руки Пуговка.

Ребята стали вспоминать свою поездку в страну Минералию и немедленно пожалели, что не познакомились там с водными видами спорта, а просто провалялись на лежаках с мороженым и конфетами. Белок успокоил их и попросил не расстраиваться: никогда не поздно попробовать освоить что-то новое и интересное.

Друзья поставили десятки водным направлениям и с интересом продолжали осматривать спорткомплекс, аккуратно заглядывая во все залы. Они увидели самые разные спортивные снаряды и атлетов, которые бегали, прыгали, выполняли разные гимнастические трюки и поднимали тяжести. Белок рассказал своим товарищам **о лёгкой и тяжёлой атлетике**. Это были увлекательные спортивные истории о чемпионах и победителях.



— Даже если ты не чемпион, всё равно **очень полезно поднимать тяжести и заниматься на таких вот тренажёрах**, — заглядывая в



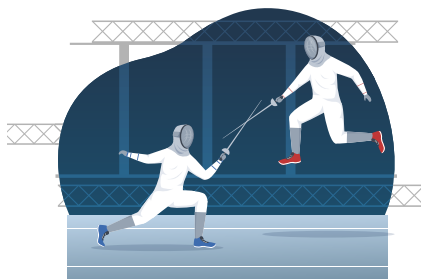
тренажёрный зал, Помпон заметил, что среди атлетов были и самые обычные посетители с разными фигурами, и заметно приободрился, — все стараются, как могут!

Белок одобрительно подмигнул.

— Конечно! Всем полезно заниматься спортом! Каждый достигает своего важного результата!

В следующем зале двое спортсменов, одетые во всё белое и с масками на лице, атаковали друг друга на шпагах, как мушкетёры из фильма.

— Это фехтование, — разъяснил Белок удивлённым друзьям, — это тоже спорт, но с использованием холодного оружия. Не из холодильника, а так называются виды оружия: рапиры, сабли, шпаги. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и избежать укола по себе. Победа присуждается спортсмену, который первым нанесёт определённое количество уколов сопернику. Все уколы учитываются специальной электронной системой, после укола раздаётся звуковой сигнал и загорается специальная лампа. Соревнования по фехтованию проводятся между мальчиками и между девочками.



— Романтично и изящно, конечно, но вряд ли для меня, — с сомнением заметила Пуговка, а Кнопочки уже заглянули в следующий зал:

— Вот здесь по-настоящему дерутся, смотрите-смотрите!

— Не дерутся, а борются, наверное, — поспешил поправить Узелок, догоняя друзей. - Любое боевое направление —





это искусство, где соблюдаются правила и показываются лучшие качества человека, его физическая и духовная подготовка. Цель — одержать победу, но не причинить противнику боль. Этим спортивные виды борьбы и отличаются от драки. Не стоит путать драки уличных хулиганов с боевыми видами искусства!

**В мире насчитывается около 500 видов боевых искусств:** карате, сумо, дзюдо, ушу, тхэквондо, самбо, рукопашный бой, бокс, фехтование и многие другие. Все они различаются формой одежды, применением оружия, техникой ударов и правилами. Во время боя боец показывает, чего он добился в результате тренировок. Важно все:



выносливость

гибкость

ловкость

целеустремленность

сила

скорость

Тренер становится ученику настоящим наставником. Ни один вид боевого искусства не проходит без специальных уроков по воспитанию духовных качеств спортсмена. Того, кто нарушает правила уважения, справедливости, честности и чести, не допускают ни к тренировкам, ни к бою, ни к соревнованиям.



— Давайте познакомимся с самыми популярными видами боевых искусств, — начал Белок. — Вот, например, **карaté**, переводится как «пустая рука»...

— А мы смотрели фильмы про карате! — перебили Узелка Углеводы-Кнопочки.



— Согласен, карате — весьма зрелищный вид спорта. Впечатляет, когда опытные мастера на показательных выступлениях раскалывают кулаком глыбы льда, ударом ноги разносят в щепки сосновый брус, разбивают локтем или головой кирпичи. Но всё-таки карате — это прежде всего японское искусство защиты и нападения без оружия. Соперники в этом виде боевых искусств находятся в основном на расстоянии друг от друга и наносят точные удары руками и ногами в жизненно важные точки тела противника.

Есть более контактные виды японских боевых искусств. Например, **дзюдо**. Его название переводится, как «мягкий путь». Здесь тоже нет оружия, но разрешены броски, болевые и удушающие приёмы. Причём болевые приёмы разрешено проводить только на руки противника.



И в карате, и в дзюдо используют специальную форму одежды — кимоно, которое состоит из штанов, короткого халата-куртки и пояса, но в каждом виде искусства они имеют свои особенности и названия. Степень мастерства обозначается своим цветом пояса.



Ещё одно достояние Японии — **борьба сумо**. В ней участвуют настоящие гиганты. Два японца очень крупного телосложения в набедренных повязках-поясах, которые называются маваси, выходят на круглую земляную площадку, становятся друг против друга в полуприседе, широко расставив ноги, и пытаются вытолкнуть противника за пределы площадки.

Жир-Помпон тут же увидел себя сумоистом и победителем. Но засмутился, вспомнив об особой форме одежды и причёсок,



рассудив, что в этой традиции нужно родиться и вырасти, чтобы ощущать себя гармонично.

— Но не только японские виды боевых искусств завоевали мировую известность и популярность, — продолжал Белок-Узелок, — мы сразу вспоминаем китайское боевое искусство — **ушу**. Его главными задачами являются укрепление здоровья, продление жизни и, конечно, самооборона. Бой может быть без оружия и с оружием. Но важно прежде всего познать себя, стать уверенным, сильным духом и всегда оставаться в хорошей физической форме.



**Тхэквондо** пришло из Кореи. Боевое искусство, где можно использовать ноги для ударов и бросков в бою.

**Самбо** — советское боевое искусство, оно расшифровывается как «самооборона без оружия». Это единоборство совместило в себе множество техник и приемов из разных

видов национальной борьбы — от японских дзюдо и сумо до греко-римской и американской борьбы, включая русский кулачный бой и армейский рукопашный. В самбо есть даже элементы бокса.

Друзья как раз заметили в следующем зале ринг — специальную площадку для бокса.

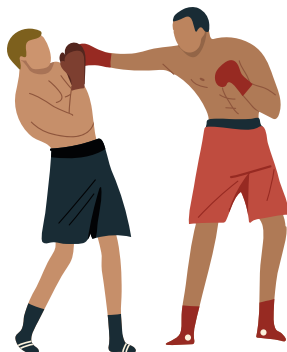




— А вот вы задавались вопросом, что такое бокс? Откуда он взялся?

— **Бокс** — по-английски это «коробка», — заметила Пуговка.

— Да, именно так, ринг и есть своего рода коробка, огороженная площадка. С самых давних пор люди стремились определить сильнейшего в кулачном поединке. Что ж поделаешь, такова человеческая природа. Поэтому бокс — это очень древнее единоборство. В современном боксе спортсмены используют специальные перчатки, но по-прежнему наносят друг другу удары кулаками — по лицу, голове и торсу. Удары ногами и удары ниже пояса в классическом английском боксе запрещены. Но есть и национальные разновидности бокса, например, тайский бокс муай-тай, где можно применять ноги и бить по ногам. Или вот кикбоксинг...



— Хватит, хватит! — воскликнула Пуговка, — Какие дикие виды спорта! Мне даже слушать больно об этих уколах, ударах, бросках. Вот точно не для меня!

Белок улыбнулся и сказал:

— Вот для этого нам и нужен свой собственный спортометр. Он и покажет, что полезнее и лучше каждому из нас. А у специальных, спортивных врачей есть огромные спортометры, которые определяют по мышцам и скелету ребёнка, какой вид спорта ему нужен и будет полезен. Или, например, какой вид спортивных занятий сожжёт больше лишнего жира и поможет быстрее избавиться от лишних килограмм.

Все задумчиво принялись расставлять баллы атлетическим видам спорта и боевым искусствам. Было понятно, что пора совершать выбор.



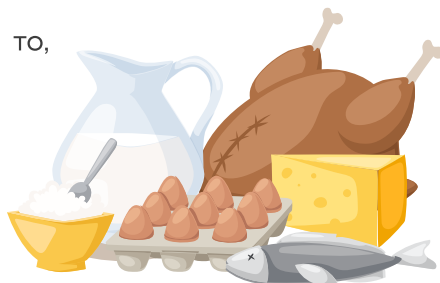
Жир-Помпон опомнился и громко произнёс:  
— Ребята, но ведь нужно много-много есть, чтобы были силы тренироваться!

Все засмеялись, а вот Пуговка поддержала Помпона и сказала, что в его словах есть доля правды! Она узнавала и изучила этот вопрос.

Ребята попросили ее рассказать, и она, конечно, поделилась с друзьями своими знаниями.

Перед тренировкой надо съесть то, что поможет:

- заправиться энергией;
- повысить активность;
- защититься от обезвоживания;
- сохранить мышечную массу;
- быстро восстановиться.



Белки, съеденные до тренировки, помогают поддержать или увеличить объём мышц. Углеводы дают топливо для длительных многочасовых тренировок и ускоряют восстановление после интенсивных занятий.

За 2–3 часа до тренировки нужно съесть комплексный обед и выпить что-то некалорийное (лучше простую воду).

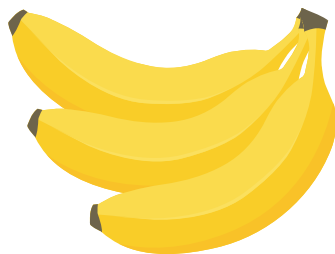
За 1 час до тренировки можно съесть что-то лёгкое, чтобы переваривание пищи не вызывало тяжести и не мешало тренироваться. Поэтому лучше употребить что-то жидкое, типа смузи.

Перед тренировкой нужно исключить молочнокислые продукты — кефир, творог, йогурт и прочие.





Если тренировка назначена на раннее утро и спортсмен ещё не готов к завтраку, можно съесть лёгкий перекус с большим содержанием углеводов – банан, злаковые крекеры и даже овсяное печенье. Это даст силу и энергию.



### После тренировки тоже питаться нужно для:

- восстановления сил;
- формирования мышц;
- восполнения запасов жидкости;
- улучшения выносливости в будущем.
- дозаправки энергией;

Белки, употреблённые после тренировки, послужат росту или поддержанию количества мышечной ткани. Жиры после тренировки употреблять категорически запрещается: они замедляют всасывание питательных веществ.

### Сразу после тренировки нужна строго сбалансированная пища:

- белковые продукты,
- углеводы
- овощи
- некалорийный напиток (вода).

После тренировки можно предложить полноценный приём пищи или перекус из таких продуктов:



свежие фрукты



свежие овощи



кисломолочные продукты



лёгкое, нежирное мясо



Например, это может быть рулет из лаваша с индейкой, салатом и творогом.

Иногда после тренировки чувство голода не возникает. В этом случае возвращаемся к смузи.

— Настоящий спортсмен не только тот, кто много и интенсивно тренируется, но и тот, кто правильно и вовремя питается, — подытожила Пуговка, когда все вернулись в фито-бар спортклуба.



Углеводам-Кнопочкам не терпелось записаться на командные игры. Они спорили и не могли определиться между хоккеем и футболом.

Клетчатка-Пуговка пообещала Жиру-Помпону пойти с ним йогу, но после того, как он привыкнет, она пойдёт на балет и, конечно, на занятия в воздухе.



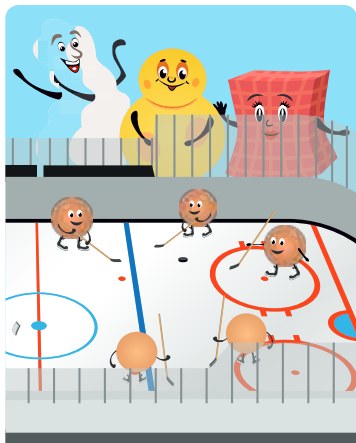
Белок решил попробовать себя в плавании и боевом искусстве.

А все вместе они решили ходить на современные танцы, чтобы потом поражать всех своими умениями на дискотеках и праздниках.

Ребята так воодушевились рассказами о спортивных направлениях, что хотели немедленно начать тренировки.

Весь год они тренировались и не пропускали занятия.

Углеводы-Кнопочки разделились: одни отдали предпочтение хоккею, а другие решили заниматься футболом. Они принимали участие во всех играх и соревнованиях.



Клетчатка-Пуговка очень старалась и в одной из постановок танцевала сольную партию.

Белок-Узелок пошёл в секцию борьбы и выиграл огромный кубок.

Жир-Помпон даже ездил в Индию на праздник йоги и брал мастер-классы у известного гуру.



А однажды наших героев пригласили на телевидение: спортивный телеканал «Старт» взял у них интервью, и ребята почувствовали себя настоящими спортивными звёздами.

Вот так наши друзья нашли себя в спорте, научились правильно питаться, принимать витамины из еды, пользоваться минералами и отдыхать на море, не поправляясь и не вредя своему здоровью. И, конечно, рассказали вам, юные читатели, чтобы вы тоже не вредили своему организму, знали всё о полезной еде и обязательно выбрали себе подвижные занятия по вкусу, интересам и возможностям.

**Будьте здоровы и пусть всё у вас получится, дорогие ребята!**





# благодарим за сотрудничество партнеров проекта «Здоровое поколение»

МФЦ



Фонд «Подари  
солнечный  
свет»



Российское общество  
профилактики  
неинфекционных  
заболеваний (РОПНИЗ)



Министерство  
образования,  
науки и молодежи  
Республики Крым



Министерство  
здравоохранения  
Республики Крым



ГКУЗ «Краевой центр  
общественного  
здоровья и  
медицинской  
профилактики»  
Забайкальского края



Министерство спорта  
Республики  
Татарстан



Департамент  
образования  
мэрии города  
Новосибирска



Телеканал  
«Россия-1»



ГАУ ДПО «Институт  
усовершенствования  
врачей» Минздрава  
Чувашии



Региональный центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики Смоленской области



