



Проект по спортивной Сибири  
на тему  
**"Спортивное питание"**

**Проект выполнили:**  
ученики 9 «Б» класса  
Галлактионов И. А.  
Карабанов М. А.  
Грудянкина А. В.  
Шмаков С. С.  
Щитова Е. С.



г. Новосибирск,  
2022 г.

<b>Наименование проекта</b>	<b>Образовательный проект «Спортивное питание»</b>
<b>Участники проекта</b>	Учащиеся 9 «Б» класса "МБОУ СОШ №1"
<b>Цель проекта</b>	Изучить и выяснить необходимость употребления спортивного питания для спортсмена
<b>Основные задачи проекта</b>	Изучить факторы, при которых стоит употреблять спортивное питание: - Определить влияние спортивного питания на образ жизни и здоровье спортсмена; - Выявить факторы, оказывающих отрицательное воздействие на организм; - Выяснить, стоит ли обычному человеку включать спортивное питание в свой рацион;
<b>Гипотеза проекта</b>	Доказать, что спортивное питание необходимо для улучшения спортивных показателей, силы и выносливости, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела, но ухудшает качество и продолжительность жизни.

# Содержание

<u>Введение</u> .....	
<u>1. Состав спортивного питания</u> .....	
<u>2. Компоненты спортивного питания</u> .....	
<u>3. Скорость усвоения</u> .....	
<u>4. Спортивные добавки</u> .....	
<u>5. Требуемые минералы</u> .....	
<u>6. Побочные эффекты</u> .....	
<u>Заключение</u> .....	
<u>Ссылки и литература</u> .....	

## Введение

Спортивное питание — это специальная группа продуктов, выпускаемая, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и поддерживающих хорошую физическую форму.



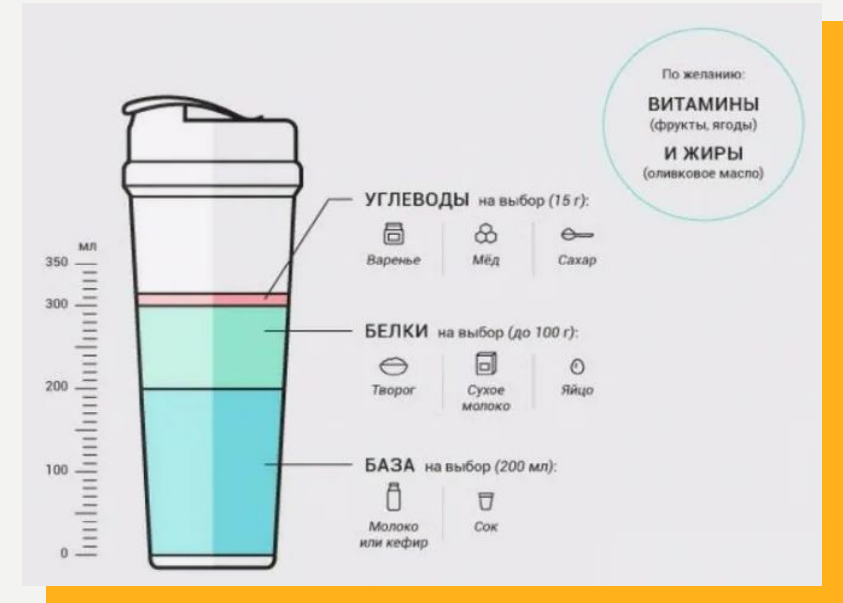


# 1. Состав спортивного питания

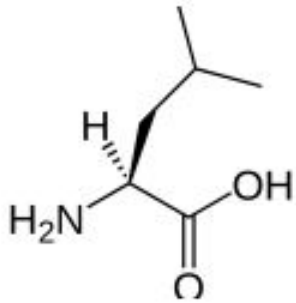
## Мальтодекстрин



## Спортивный углеводный напиток



## Аминокислоты ВСАА



## ИСТОЧНИКИ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ



Мясо



Рыба



Птица



Яйца



Молочные продукты



Квиноа



Гречневая крупа



Ферментированная соя, как темпе или натто

## 2. Компоненты спортивного питания

Человеческому организму ежедневно требуется более 50 питательных компонентов. Питание спортсменов должен основываться на потреблении углеводов, белков и воды, а также общее количество потребляемой пищевой энергии должны быть увеличены. Спортивное питание включает:

- углеводы
- белки

Чтобы обеспечить организм дополнительной энергией, нужно увеличить содержания углеводов в пище.

Белки необходимы для поддержания мышечной массы, восстановления поврежденных тканей.





### 3. Скорость усвоения



=

1ч.



+



=

4ч.

Бананы — источник калия, необходимого для полноценной работы сердца, **а также поддержания энергии.**

В них содержится клетчатка, поддерживающая нормальную работу кишечника и процессы пищеварения. Исследования показывают, что несколько бананов перед тренировкой улучшат выносливость и поддержат работоспособность. Причем эти эффекты **сравнимы с употреблением специальных углеводных напитков** для спортсменов. Еще один рекомендованный фрукт — авокадо



## 4. Спортивные добавки

Протеин



Креатин



Витаминно-минеральные комплексы



Омега-3





## 5. Требуемые минералы

Магний



Кальций



Калий



Цинк



**Основной принцип питания** — питание клеток организма спортсмена.

Необходимый состав подбирается в соответствии с потребностями и подходит для потребления.

## 6. Побочные эффекты

Боль в желудке



Жажда



Нарушение сна



Головные боли



Тошнота или рвота



## Заключение

**Спортивное питание** — это специальная группа продуктов, производимых для спортсменов и женщин. Принятие спортивного питания направлено, главным образом, на улучшение спортивных показателей, силы и выносливости, увеличение объема мышц, достижение оптимального веса тела.

**Спортивное питание** направлено, прежде всего, на обеспечение организма необходимыми витаминами, микроэлементами и калориями во время интенсивных тренировок или на то, чтобы грамотно организовать небольшой дефицит, чтобы уменьшить избыток жира в организме, не теряя мышечной массы.

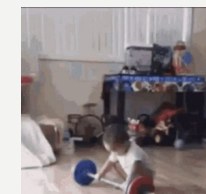




## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАТЕРИАЛОВ:

1. <https://lib.rosdiplom.ru/library/prosmotr.aspx?id=497..>
2. <https://wreferat.baza-referat.ru/Спортивное питание>
3. <https://lfirmal.com/referat-na-temu-sportivnoe-pitanie/>
4. Физическая культура. 8-9 классы Матвеев А. П.





# Спасибо за внимание!

