Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Города Новосибирска
"Средняя общеобразовательная школа №1"

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.

Наименование проекта	**Образовательный проект «Спортивное питание»**
Участники проекта	Учащиеся 9 «Б» класса "МБОУ СОШ №1"
Цель проекта	Изучить и выяснить необходимость употребления спортивного питания для спортсмена
Основные задачи проекта	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;
Гипотеза проекта	Доказать, что спортивное питание необходимо для улучшение спортивных показателей, силы и выносливости, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела, но ухудшает качество и продолжительность жизни.

Содержание

Введение.....

1. Состав спортивного питания.....

2. Компоненты спортивного питания.....

3. Скорость усвоения.....

4. Спортивные добавки.....

5. Требуемые минералы……...

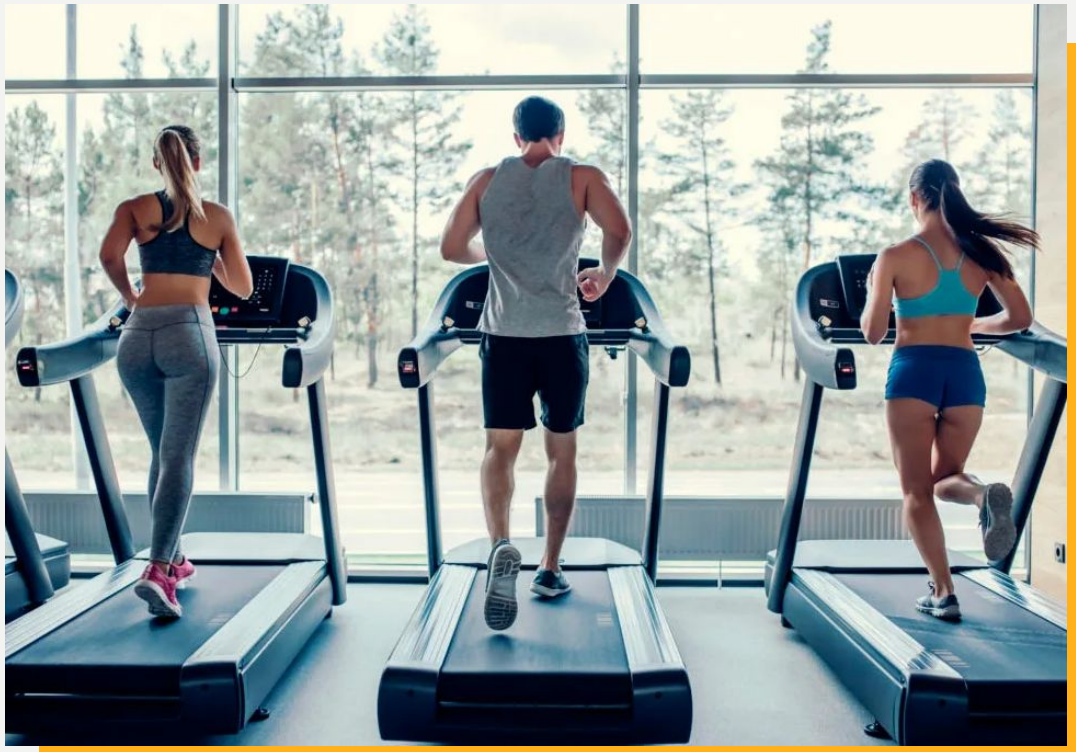
6. Побочные эффекты…….....

Заключение.....

Ссылки и литература.....

Введение

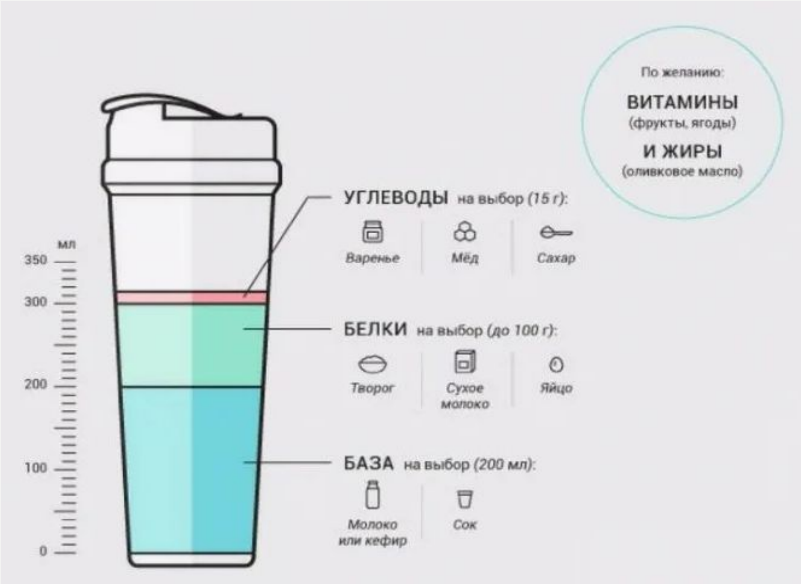
Спортивное питание — это специальная группа продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и поддерживающих хорошую физическую форму.

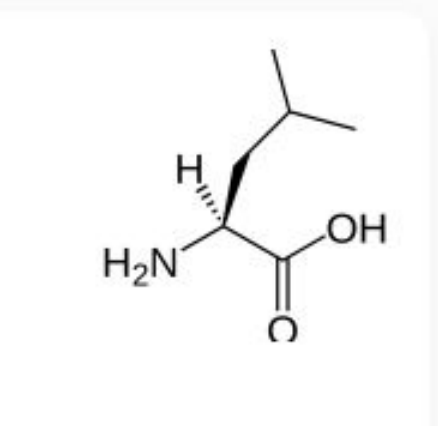


1. Состав спортивного питания

Мальтодекстрин

Спортивный углеводный напиток





Аминокислоты BCAA

2. Компоненты спортивного питания

Человеческому организму ежедневно требуется более 50 питательных компонентов. Питания спортсменов должен основываться на потребление 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

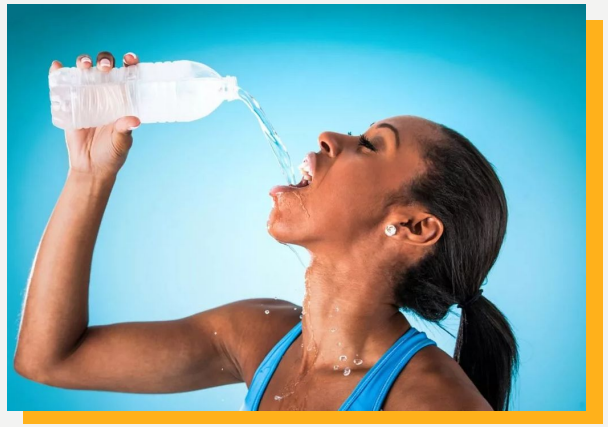
Цинк

<u>Основной принцип питания</u> — питание клеток организма спортсмена. Необходимый состав подбирается в соответствии с потребностями и подходит для потребления.

6. Побочные эффекты

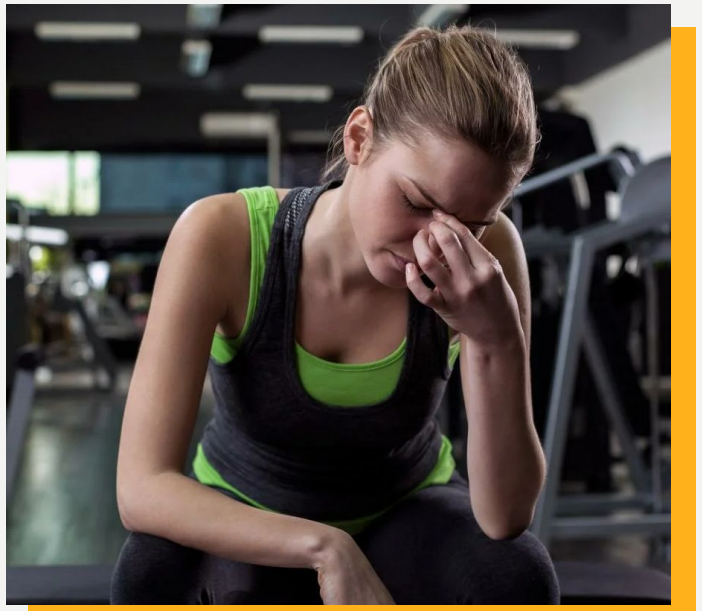
Боль в желудке

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!