

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ  
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
МОЛОЧНОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. Н.В.  
ВЕРЕЩАГИНА»

«ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ»

ВЫПОЛНИЛА: ГОЛОУШИНА С.М., ГР. 412.

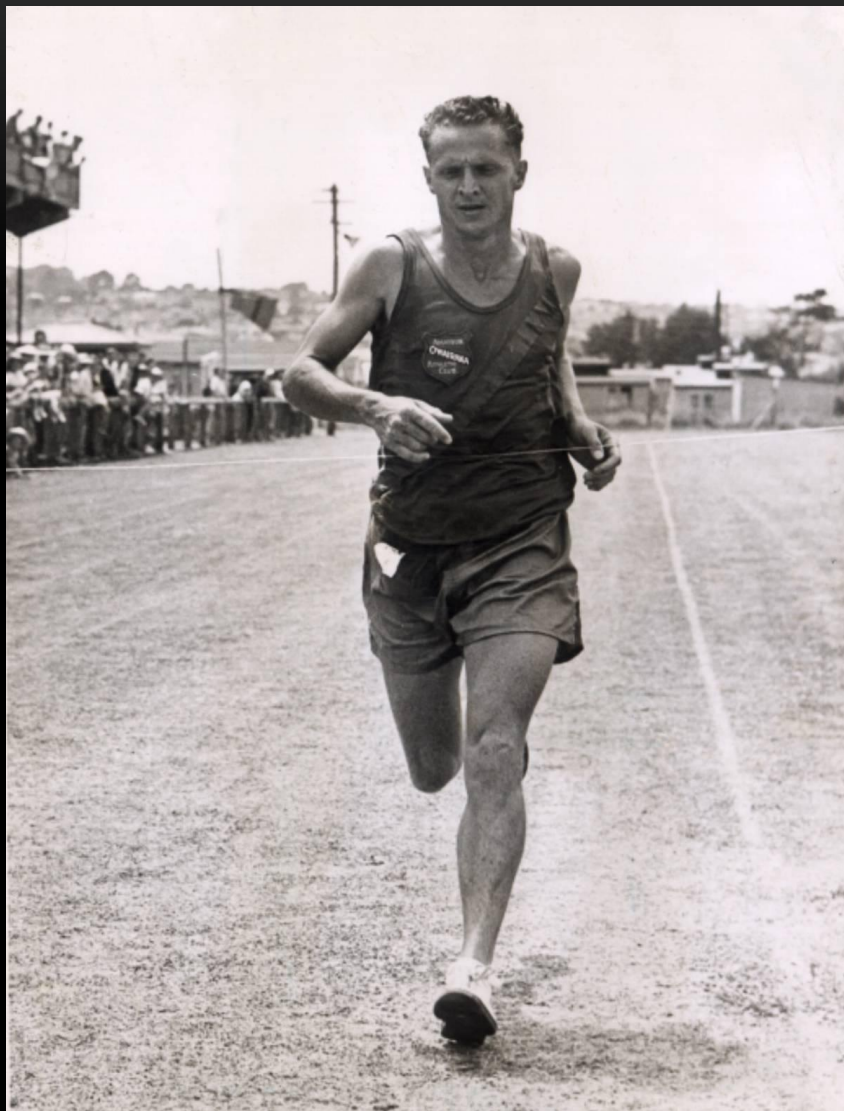
ВОЛОГДА-МОЛОЧНОЕ

2021 ГОД

# ПЛАН

## ВВЕДЕНИЕ

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.
  2. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ.
  3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.
  4. ЛИТЕРАТУРА.
-



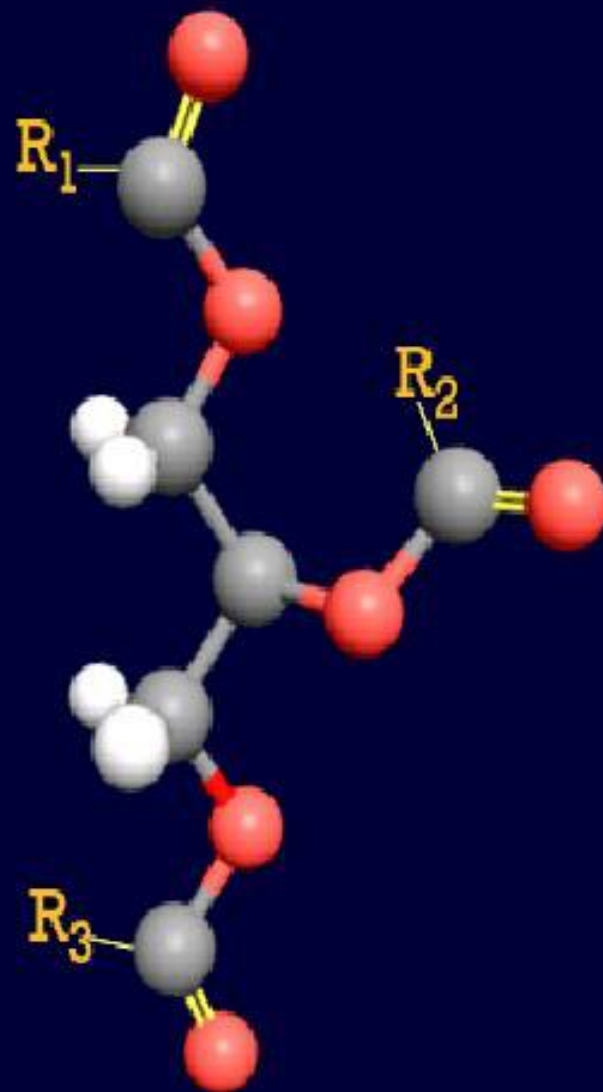
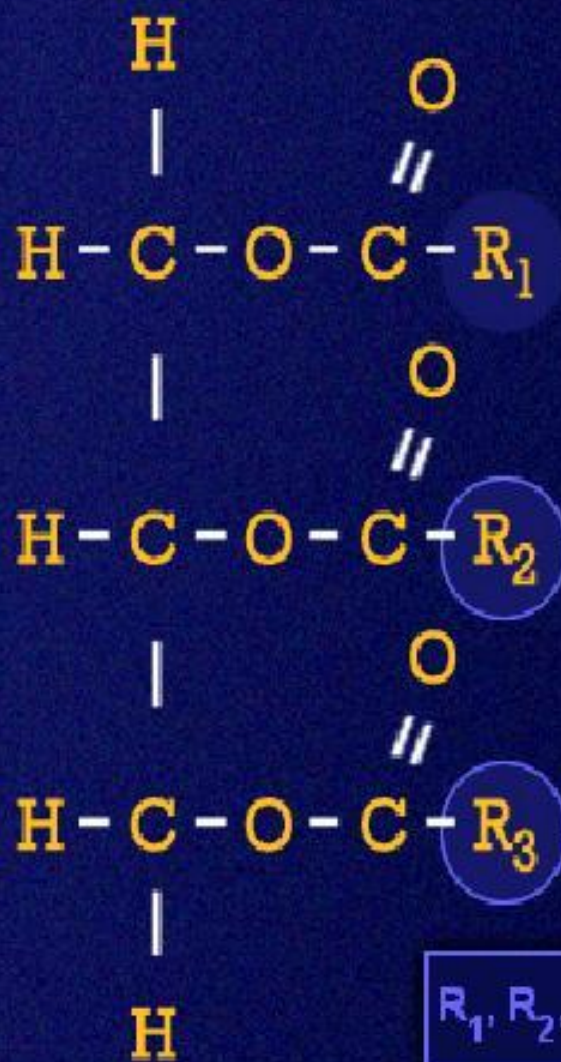
АРТУР ЛИДЬЯРД - ОДИН ИЗ ВЫДАЮЩИХСЯ ТРЕНЕРОВ ПО БЕГУ, СОАВТОР КНИГИ "БЕГ РАДИ ЖИЗНИ", - ОБСУЖДАЯ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПИТАНИЯ, ОСОБО ОТМЕЧАЕТ ТОТ ФАКТ. "БЕГУН, ТОЛЬКО ЧТО ЗАКОНЧИВШИЙ ИЗНУРИТЕЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ, НЕ МОЖЕТ ЗАСЕСТЬ ЗА ГОРУ КАРТОШКИ, ТАРЕЛКУ ПУДИНГА ИЛИ ВОООЩЕ СЪЕСТЬ ЧТО-НИБУДЬ, СОДЕРЖАЩЕЕ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КРАХМАЛ. ЕГО НАЧИНАЕТ ВОРОТИТЬ ОТ ЭТОЙ ПИЩИ ТОЛЬКО ПРИ ЕЕ ВИДЕ ИЛИ ЗАПАХЕ, НЕ ГОВОРИЯ УЖЕ О ВКУСЕ".

БЕЛОК — ЭТО ТРЕТИЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ПОСЛЕ УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ. БЕЛОК БЫВАЕТ КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. БЕЛОК ПОДДЕРЖИВАЕТ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И ВКУПЕ С ИНТЕНСИВНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ МЫШЦ. У РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ — ВЕС, СООТНОШЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ И ЖИРОВОЙ МАСС, СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ДИЕТА И КАЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОГО БЕЛКА ОПРЕДЕЛЯЮТ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ. БЕЛОК — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, ТАК КАК, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ОДНУ КАЛОРИЮ БЕЛКА, ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ В ДЕВЯТЬ РАЗ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ЧЕМ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ОДНОЙ КАЛОРИИ УГЛЕВОДА ИЛИ ЖИРА. ПОЭТОМУ КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ БЕЛОК МОЖЕТ



СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖИРОВ — НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. НАСЫЩЕННЫЕ И МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПОЛЕЗНЫМИ, НО МОГУТ СЛУЖИТЬ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ. ПОЛЕЗНЫЕ КИСЛОТЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПРОСТАГЛАНДИН — ВЕЩЕСТВО, СХОЖЕЕ С ГОРМОНАМИ, КОТОРОЕ РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ, НЕ ПОЗВОЛЯЕТ АРТЕРИЯМ ЗАКУПОРИВАТЬСЯ, ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ, СНИЖАЕТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, КОНТРОЛИРУЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ЖИРОВ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ И РАБОТУ МОЗГА, УЛУЧШАЕТ РАБОТУ НЕРВОВ И РЕГУЛИРУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

Общая формула молекулы жира.



$\text{R}_1, \text{R}_2, \text{R}_3$  – углеводородные радикалы карбоновых кислот.



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА СЕРДЦЕБИЕНИЕ ПРИ АЭРОБНЫХ НАГРУЗКАХ ДОЛЖНО ДОСТИЧЬ 80% ПРОЦЕНТОВ СВОЕГО ПРЕДЕЛА В ТЕЧЕНИЕ 20 МИНУТ. АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОНИЖАЮТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, ПОДДЕРЖИВАЮТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ПОМОГАЮТ НОРМАЛИЗОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК



Вид спорта	Количество сжигаемых калорий
Аэробика (высокая интенсивность)	520 ккал в час
Аэробика (низкая интенсивность)	400 ккал в час
Силовые тренировки	270-450 ккал в час
Велосипедный спорт (16 км/ч)	385 ккал в час
Велосипедный спорт (8,8 км/ч)	250 ккал в час
Бег (1 км за 6 мин)	750 ккал в час
Плавание	630 ккал в час
Занятия на гребном тренажере	445 ккал в час
Теннис (одиночный)	415 ккал в час
Бадминтон	370 ккал в час



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ - СЛОЖНАЯ ЗАДАЧА. ОНА ТРЕБУЕТ ОЦЕНКИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И УЧЕТА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ МНОГИМИ ФАКТОРАМИ. ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ, МЫ СОЗНАТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕМ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ИСПЫТЫВАЕМ НАШЕ ТЕЛО НА ПРОЧНОСТЬ, ЗАКАЛЯЕМ ЕГО. ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ТАКИХ УСЛОВИЯХ МНОГОКРАТНО ВОЗРАСТАЕТ, И ОДНОВРЕМЕННО УСЛОЖНЯЮТСЯ ПОДХОДЫ К ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ.

ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ:

[HTTPS://LIB.ROSDIPLOM.RU/LIBRARY/PROSMOTR.ASPX?ID=497963](https://lib.rosdiplom.ru/library/prosmotr.aspx?id=497963)