Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ»

Автор работы:

Меркушев Демьян, 9«А» класс.

Научный руководитель:

Юнусова Наталья Александровна Учитель математики.

г. Таганрог

2022 г.

Содержание.

[Введение 3](#_Toc1)

[Основная часть 4](#_Toc2)

1.[Изучение и ограничения 4](#_Toc3)

2.[Причины расписывать рацион питания спортсмену 4](#_Toc4)

3.[Создание буклета 4](#_Toc5)

[Заключение 5](#_Toc6)

[Список литературы 5](#_Toc7)

# **Введение**

**Актуальность работы**

Красивый, стройный спортсмен – один из факторов хорошего и правильного питания у него.

Мой проект создан с целью рассказать о том, как спортсмен должен питаться, как подобрать соответствующие питание для каждого спортсмена, демонстрируя основные этапы.

**Цель:**

Создать буклет, содержащий необходимую информацию об основных этапах правильного питания у спортсмена.

**Задачи:**

1. Сбор информации о правильном питание для спортсменов.

2. Изучение спортивного питание

3. Выбор низко калорийного питания для подержания формы спортсмена.

4. Оформление информации в буклете.

Объект: спортсмен, предмет проектирования: рацион питания спортсмена.

**Методы проектирования**

1. Анализ информации.

2. Проведение расчетов.

3. Изучение и обобщение.

**Материалы проектирования**

Любой спортсмен должен соблюдать критерии питания и тренировок. А именно должны учитываться возраст спортсмена, интенсивность занятия спортом. Вопрос тренировок спортсмена и его питания остро встает перед его тренером.

#### Критерии правильного рациона питания спортсменов:

* 300-500 грамм овощей, фруктов каждый день.
* Так как фрукты и овощи быстро перевариваются, их рекомендуется употреблять за 30-60 минут до основного приема пищи.
* Не рекомендуется употреблять жареную пищу. В ней содержатся омега -3,6,9 трансформируется в токсичные, опасные для здоровья, вещества.
* Нельзя употреблять солью и сахаром, максимум 10% от дневной нормы.
* Последний прием пище не позднее, чем за три часа до сна.
* В первую половину дня надо сделать упор на прием пищи с сложными углеводами и насыщенных жирами продуктов.
* В обязательном порядке корнеплоды, содержащие крахмал. [1]

В меню каждого спортсмена должны быть продукты, содержащие три главных компонента в определенных пропорциях:

1. Белки.

Они состоят из полезных веществ, которые укрепляют и катализируют рост мышечных тканей (аминокислоты, протеины и пептиды.)

Ежедневная потребление белка должно быть в районе 10-25 грамм на 10 кг массы тела. То есть на 75 кг будет 150 грамм белка в сутки.

1. Жиры.

Правильный рацион питания должен включать в себя полезные жиры, их организм расходуют вовремя кардиотренировок. Также в организме жиры выполняют задачу регулятора температуры в организме.

Жиры делятся на два вида: растительные и животные. Важно чтобы в рационе присутствовали оба вида. На один килограмм от веса тела должно приходить 1-2 грамма жиров. [2]

1. Углеводы.

Именно углеводы, как биологические вещества, является основным метаболическим процессов в организме. Углеводы отвечают за восстановления и энергию, поэтому спортсмену просто необходимо питаться пищей, содержащий большое количество углеводов. Правильный рацион должен содержать, как и сложные, так и легкие углеводы.

На 1 килограмм нужно употреблять от 5 до 10 грамм углеводов. В среднем человек массой 75 килограмм должен употреблять от 55-65 грамм углеводов в сутки. Рекомендуется употреблять сложные углеводы в первой половине дня. Углеводы –около 50-60% [3]

**Практическая ценность:** Мой буклет можно раздавать лицеистам, которые занимаются спортом и не могут правильно построить свой рацион питания.

# **Основная часть**

# **Изучение и ограничений**

Прежде чем начать правильно питаться спортсмену необходимо расписать график тренировок, а также знать его тело сложение, к примеру, эктоморф, мезоморф, эндоморф. Профессиональные тренер сразу может сказать какого ты телосложения, и сразу может дать список спортивного питания. Если человек захочет стать спортсменом, то он должен быть готов ко многим ограничениям. Ограничение в еде – спортсмену нельзя есть высококалорийную еду за несколько дней до соревнований, а также необходимо поддерживать график тренировок и расписание приема пищи.

1. **Причины расписывать рацион питания спортсмену**

Мы все понимаем, что питание спортсмена во много раз отличается, от питание обычных людей. И спортсмены тоже питаются по-разному.

Юным спортсменам важно и необходимо следить за своим рационом. Не только в дни проведение игр, но и на кануне соревнований. Продукты, которые спортсмен употребляет в пищу, способствуют накопление гликогена в мышцах, стимулируя их рост и развитие.

Результатом побед на соревнованиях становится ежедневные тренировки и хорошее питание. [4]

1. **Создание буклета**

Работу над буклетом мы начали с изучения рациона питания. В Интернете мы нашли рацион питания спортсменов.

Мы выбрали тип «3 сложения» и приступили к отбору и анализу необходимого материала. От подбора информации далее мы перешли к созданию и оформлению буклета: написанию текстового материала, выбору цветов, шрифтов и иллюстраций. После проверки всех разворотов буклет был сдан в печать.

**Заключение**

В ходе выполнения проекта мы изучили множество различной литературы, просмотрели правильное питание спортсмена. Также мы утвердились во мнении, что правильное питание является довольно сильным помощником у спортсменов, ведь без точных расчетов белков, углеводов, были бы не высокие результаты на соревнованиях. Зная рацион питания где большее количество белков, углеводов, аминокислот, все мы можем набирать мышечную массу, а также убирать лишний вес. Не только благодаря правильному питания можно быть сильным и выносливым спортсменом, а также усиленные тренировки. В карьере спортсмена одно без другого не получится. Это в дальнейшем помогло нам в разработке буклета.

# **Список литературы**

1. Правильное питание для спортсмена и его особенности [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор 22. URL: <http://22.rospotrebnadzor.ru/directions_of_activity/nadzor/-/asset_publisher/B36j/content/правильное-питание-для-спортсмена-и-его-особенности> (дата обращения: 23.11.2021г.)

2. Питание спортсменов [Электронный ресурс] // Бодибилдинг и фитнес. URL: <https://bodybuilding-and-fitness.ru/pitanie-sportsmenov> (дата обращения: 02.12.2021г.)

3. Правильное питание спортсмена: какие продукты необходимы для полноценного рациона [Электронный ресурс] // Builderbody: все о бодибилдинге. URL:<https://builderbody.ru/pravilnoe-pitanie-sportsmena-kakie-produkty-neobxodimy-dlya-polnocennogo-raciona/> (дата обращения: 25.12.2021г.)

4. Питание спортсменов [Электронный ресурс] // Sportwiki: спортивная энциклопедия. URL: <http://sportwiki.to/Питание_спортсменов> (дата обращения: 20.01.2022г.)