Название секции: Социальные инициативы;

Тема работы: «Зависимость спортивных достижений от рациона питания»

Фамилия, имя, отчество автора: Масалитина Мария Романовна;

Название учебного заведения, класс: МОБУ лицей № 7 г. Таганрог, 10 класс;

Фамилия, имя, отчество руководителя, должность и место работы научного руководителя:

Шик Ольга Викторовна, учитель биологии МОБУ лицея № 7;

Спортсмены и люди, которые не посвящают свое свободное время тренировкам, имеют различные потребности в питании. Отличие обусловлено несколькими факторами. Спортсмены тратят гораздо большее количество энергии, нежели обычные школьники, которые не занимаются никакой активностью. Высокие энергозатраты - не единственная причина особых требований к питанию атлета.

Повышенная физическая нагрузка воздействует на организм атлета таким образом, что он начинает работать в более интенсивном «режиме». Для восстановления затраченной при тренировке энергии, поддержания хорошей физической формы и выполнения упражнений спортивное питание должно отличаться высокой калорийностью, натуральностью, быть разнообразным.

Цель: выяснить, как влияет питание на результаты в спорте.

Задачи: изучить литературу, провести анкетирование.

Актуальность: Многие подростки пытаются добиться высоких результатов в спорте до окончания школы, но мало кто учитывает свой рацион питания. В основном они либо едят много и всё подряд, не учитывая вредность многих продуктов, либо наоборот кушают очень мало.

Гипотеза: Возможно, что высокие спортивные результаты напрямую зависят от рациона питания атлета.

Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. Пища служит как источником энергии, так и материалом для воспроизведения клеток.

Главное, необходимо учитывать то, что пища для атлета должна выполнять ряд специфических задач, а не является исключительно источник утоления чувства голода. Продукты в меню спортсмена должны отвечать следующим требованиям:

* Снабжать организм всеми необходимыми питательными веществами, микро- и макроэлементами, витаминами, калориями.
* Способствовать нормализации и активации происходящих в организме обменных процессов.
* Изменять морфологические показатели.

Среди спортсменов МОБУ лицея № 7 (68 человек) я провела анкетирование, для того, чтобы узнать, владеют ли они информацией о правильном питании и его значении для спортсмена. Проведя анкетирования, я сделала выводы, что многие спортсмены-подростки не знают, как нужно правильно питаться для достижения высоких результатов.

Выводы: при профессиональном или полупрофессиональном занятии спортом необходимо помнить, что питание составляет 80% успеха, в то время как остальные 20% зависят от физических нагрузок и правильно составленного режима тренировок.

Поскольку при усиленных физических нагрузках организм нуждается в повышенном количестве энергии, рацион спортсмена должен быть достаточно калорийным, чтобы тот не испытывал упадка сил.

Независимо от того, каким видом спорта занимается человек, существует ряд требований к питанию: достаточное количество полезных веществ и воды; четко распланированное меню, соответствующее целям спортсмена, например, набор или снижение мышечной массы, снижение количества жира в организме, на профессиональном языке называемое сушкой, и прочее.

При разработке оптимального спортивного рациона необходимо придерживаться трех основных правил: достаточное употребление воды; четко сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов; достаточное количество витаминов и микроэлементов.

Этими правилами руководствуются все диетологи и специалисты по спортивному питанию.

При переходе на новый вид питания необходимо проконсультироваться со специалистом для разработки оптимального рациона с учетом всех индивидуальных особенностей.