

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/117060>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы фитнес-питания.....	6
1.1 Питание при занятиях спортом.....	6
1.2. Основы правильного питания.....	16
Глава 2 Формирующий эксперимент.....	28
2.1База исследования.....	28
2.2 Экспериментальная работа.....	30
2.3 Рекомендации по результатам исследования.....	38
Глава 3 Программа по фитнес питанию.....	41
3.1 Внедрение программы.....	41
3.2 Результаты исследования.....	43
Заключение.....	55
Список литературы.....	59

Введение

Пропаганда фитнес-питания и здорового образа жизни активно входит в моду.

Здоровое питание и фитнес стало образом жизни для многих за последние 10 лет. Фитнес-питание имеет множество вариаций и методик, так же много дискуссий по этому поводу. По поводу полезности фитнес-питания много узнаем из литературы, но как правило, самостоятельно, человек не может определить для себя норму потребления продуктов питания, поэтому как правило на этом все заканчивается. В нашем исследовании мы составим подобную программу для респондентов, и апробируем ее.

В 2019 году даже появились статистические данные по количеству граждан Российской Федерации, которые придерживаются здорового образа жизни. Этот показатель составляет 12%. Все вышеизложенное обуславливает актуальность настоящей работы [1].

В исследовании принимают участие женщины, клиенты фитнес-клуба.

Необходимо отметить, что женщинам сбросить вес гораздо сложнее, чем мужчинам. Точнее, женщинам сложнее убрать жировые отложения с определенных зон, это живот, бедра, ягодицы. Это физиологическая особенность.

Женщины прилагают гораздо больше усилий для этого. Одних тренировок будет недостаточно, чтобы достичь результата, особенно в возрастные периоды, когда обмен веществ снижен, ввиду возрастных особенностей.

Необходимо подключать питание. Важно, определить свою норму потребления белков, жиров, углеводов, и следить не только за ее соотношением, но и за суточной калорийностью блюд, в целом.

Процент жира в организме, процент жира от общей массы тела – также необходимые составляющие в формировании представления о состоянии своей физической подготовки.

Цель работы - внедрить программу фитнес-питания, оценить полученные результаты. Исходя из цели, задачи будут следующими:

- изучить особенности питания при занятиях спортом.
- изучить основы правильного питания;
- рассмотреть опыт фитнес-тренеров в отношении питания;
- сделать характеристику исследуемой организации;
- провести эксперимент с клиентами фитнес-центра;

З

- составить рекомендации по результатам исследования;
- внедрить программу по фитнес-питанию;
- провести анализ результатов исследования.

База исследования - фитнес-клуб «Цех». Данный фитнес клуб является конкурентоспособным. Тренерский состав, в большинстве своем, это мастера спорта России, один из которых по профессии еще и врач. Кроме того, среди тренеров есть диетолог, и врач, что безусловно повышает уровень доверия к данной организации, в сравнении с другими, он обладает и другими преимуществами. Диетолог совместно с тренером может составить программу питания для клиентов фитнес-клуба. Поэтому мы выбрали его для проведения исследования.

Объект исследования - клиенты фитнес-клуба.

Предмет исследования - фитнес-питание клиентов клуба.

Методы исследования:

- анализ;
- синтез;
- дедукция;
- опрос.

Гипотеза исследования. Если клиенты будут придерживаться фитнес-питания, при прежних физических нагрузках, это поможет им избавиться от жировых отложений на проблемных зонах.

Проблематика исследования. Существуют стереотипы о том, что фитнес-питание вредно для здоровья, и если его придерживаться, ровно ничего не есть, или сравнивается с существенными ограничениями в еде, отсутствием результата.

Структура работы. Настоящая работа состоит из введения, трёх глав и сами параграфов, заключения, списка литературы, и приложения

4

Глава 1. Теоретические основы фитнес-питания

1.1 Питание при занятиях спортом

Фитнес – питание и физические нагрузки –неразрывно связаны между собой. Они взаимозависимы. Когда организм испытывает нагрузку, аппетит как правило, снижается, на довольно длительный период. Об этом свидетельствуют данные научных исследований. Например, ученые обнаружили, что после бега «до момента отказа» в крови респондентов появляется «анорексигенная субстанция» - это и есть то вещество, которое подавляющее аппетит [18].

На основании проведенных исследований на животных, введение этой субстанции привело к уменьшению потребления пищи на протяжении определенного количества времени, а именно 24-48 часов.

А также, была определена закономерность – чем более интенсивнее нагрузка, тем длительнее время отсутствия или сниженного аппетита.

После эффективной нагрузки продолжительное время (это может быть подготовка к соревнованиям, например) влечение к еде постепенно происходит только лишь на 3-5 день [15].

Можно также отметить, что если к моменту начала соревнований у спортсмена появляется чувство голода, это говорит о том, что спортсмен хорошо прошел подготовку, отдохнул и полон сил.

Мастера по бегу, обсуждая вопрос питания также отмечают подобный факт в своей практике. Они отмечают, что человек, который только что пробежал длинную дистанцию не может съесть огромное количество картошки жареной с грибами, или что-то подобное с большим содержанием

5

крахмалистого вещества. У спортсмена в этот момент не просто отсутствует аппетит, более того, возникает отвращение к еде, и запаху еды [12].

В утомленном состоянии организм не желает употреблять некоторые продукты, какими бы полезными они ни казались. Картофель, мясо, макаронные изделия и т. п. в этот период кажутся просто «резиновой пищей», которые забьют желудок.

В первое время после окончания тренировки организм обычно хочет только жидкости, соли, и углеводов, которые легко усваиваются, и в то же время не хочет сладких углеводов (соков, фруктов, овощей).

Лидьярд, автор книги по бегу, подчеркивает, что выбор продуктов после тренировки - подсознательный выбор.

Диетический белок обеспечивает работу организма 25 аминокислотами, которые еще иначе называют строительными блоками, так как с их помощью клетки проходят процесс

восстановления и роста. Каждой клетке организма просто необходим белок.

Белок — является третьим по счету источником энергии после углеводов и жиров. Белок существует животного, или растительного происхождения.

Белок поддерживает и способствует росту мышечной массы, совместно с интенсивной физической активностью.

Потребность в белке у всех разная и зависит от ряда показателей – таких как вес, соотношение мышечной и жировой масс, а также состояние здоровья, питание и качество потребляемого белка [14].

Белок — как правило, 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 обезводить организм. Если вы на диете, богатой белками, с низким содержанием углеводов, необходимо потреблять большое количество воды.

Существует два вида полезных для здоровья жиров — незаменимые жирные кислоты.

Насыщенные и мононасыщенные жиры не являются полезными, но могут насытить организм источником энергии. Полезные кислоты превращаются в простагландин — это вещество, которое схоже по своему составу с гормонами, оно участвует в разжижении крови, и таким образом не позволяет артериям закупориваться, понижая давление, снижает уровень воспалительная, обеспечивает контроль уровня холестерина и жиров, поддерживая таким образом иммунную систему организма, а также работу мозга, улучшает работу центральной нервной систему, обеспечивает сопротивляемость организма к стрессам, а также регулирует уровень сахара в крови [12].

Мышечные волокна по своей физиологической особенности, тяжелее жировой ткани, в этой связи, если человек снижает вес и тренируется 3-4 раза в неделю, то он может набрать вес, в несколько килограммов. Это физиологическая реакция: отложенный жир используется как источник энергии, и формируется мышечная ткань.

6

Регулярные физические упражнения способствуют ускорению процессов сжигания жира в организме, а также оптимизируют энергетический обмен.

Бег трусцой, теннис, плавание, ходьба и велосипед являются примерами доступных для начинающих видами спорта.

Для получения максимального результата сердцебиение при аэробных нагрузках должно достичь 80% процентов своего предела в течение 20 минут.

Аэробные упражнения способствуют снижению кровяного давления, уровня холестерина в крови, и поддерживают работы сердечно-сосудистой системы, а также помогают нормализовать уровень сахара в крови.

Во время тренировок нагрузка на мышцы способствует разрушению мышечной ткани, процесс этот называется катаболизмом. Но организму необходимо восстановить мышечные волокна, что называется анаболизмом.

В идеале нужно заниматься не менее 30-40 минут трижды в неделю, чтобы в перерыве между тренировками был день для восстановления организма.

Заниматься меньше не нужно, в этом случае организм не будет использовать отложенный жир пока не сократятся запасы гликогена в мышцах.

Заниматься больше также не стоит, так как это может привести к повышенной нагрузке на организм. Чтобы избежать повреждений мышц и суставов, необходимо делать 10-минутную разминку до и после каждой тренировки [16].

Для физических упражнений необходимы не только источники энергии, но и многие пищевые вещества, которые организм задействует для повышения эффективности данного процесса.

Как известно, еда – это единственный источник энергии, необходимый человеку для поддержания работоспособности организма.

Это справедливо как для начинающих заниматься спортом, так и для профессионалов. Нужно не забывать, что организм не терпит экспериментов над собой [8].

Нельзя переедать, но в то же время организм не должен испытывать дефицита питательных веществ, а тем более воды. Для того чтобы получить максимальный эффект от тренировок и исключить риск голодного обморока во время тренировки.

Во время тренировки, и после необходимо восполнять водный баланс в организме. Лучше всего употреблять негазированную минеральную воду, натуральные соки или витаминно-минеральные напитки (не следует употреблять любые газированные напитки).

Наиболее эффективным способом возмещения потери воды небольшими порциями по 25-50 мл во время тренировки. Общее количество жидкости, выпитой за тренировку, может достигать более 200-250 мл. После тренировки следует выпить до 350-400 мл жидкости.

Также есть правила питания перед тренировкой.

Некоторые стараются не принимать пищу перед занятиями спортом, однако это является большой ошибкой. Примерно за час до тренировки поесть просто необходимо. Калорийность этого приема

7
пищи должна быть примерно 200 килокалорий. Это может быть углеводная пища, например салат или кусочки нарезанных фруктов. Если вы собрались позаниматься интенсивно, не помешает небольшое количество белков.

Во время занятий спортом.

Во время тренировки, как правило, не едят. Исключение можно сделать только в том случае, если вас вдруг настигло непреодолимое чувство голода. Однако если вы собираетесь на многочасовую часовую прогулку на велосипеде, непременно возьмите с собой немного еды, к примеру пакетик с орехами. Да, именно, орехи - это очень даже спортивное питание, ведь они позволяют восстанавливать силы.

Правильное спортивное питание после занятий.

После занятий спортом питание необходимо организовать так, чтобы не было большого перерыва во времени (более 45 минут) между тренировкой и последующим приемом пищи [11].

С помощью данной таблицы вы можете узнать, какое количество калорий Вы сжигаете, занимаясь определённым видом спорта.

Таблица 1- «Спортивное питание различной интенсивности»

№ Вид спорта Количество сжигаемых калорий /час

1 Аэробика (высокая интенсивность) 522 ккал

2 Аэробика (низкая интенсивность) 401 ккал

3 Силовые тренировки 271-451 ккал

4 Велосипедный спорт (16км/ч)386 ккал

5 Велосипедный спорт (8,8км/ч) 251 ккал в час

6 Бег (1 км за 6 мин) 751 ккал

7 Плавание 631 ккал

8 Занятия на гребном тренажере 446 ккал

9 Теннис (одиночный) 414 ккал

10 Бадминтон 371 ккал

В настоящей работе мы будем проводить исследование клиентов фитнес центра, которые используют смешанную физическую нагрузку бег + аэробика.

Составим примерное меню для тех, кто занимается спортом.

1. 200 г обезжиренного творога, овсяные хлопья (3-4 ст.ложки в сухом виде), яблоко или апельсин, большая чашка несладкого кофе с обезжиренным молоком.

8

2. Перекус или стаканом-двумя нежирного кефира или 100-150 г творога или яблоко (апельсин) и 50 г сыра

3. Гарнир (крупа или макароны), мясо/рыба/птица (200-250 г), зелень.

4. Посмотрите, чего вы ещё не ели - можно овощной салат, можно - творог, можно - 1-2 яйца), можно, если есть не очень хочется, вообще стакан обезжиренного кефира, или обезжиренного молока.

5. Зеленый салат (лучше всего - капуста белокочанная + зелень, можно со свежим огурцом) и мясо/рыба/птица, или творог (150-200 г), или яйца.

6. Перед сном - стакан обезжиренного кефира, или зеленый чай с обезжиренным молоком.

В первой половине дня между приемами пищи, если вы придерживаетесь спортивного питания можно съесть яблоко, или апельсин, или грейпфрут, в общем, что-то из фруктов. На полдник тоже можно, только избегайте уже в это время бананов и хурмы.

Питание при интенсивных занятиях спортом[13].

Чтобы сохранять бодрость, активность и работоспособность при интенсивных занятиях спортом необходимо особое внимание уделять восстановлению сил. Т.е. правильно питаться.

Один из основных методов ускорения восстановления организма - это применение разрешённых фармакологических препаратов и специализированных продуктов питания. Это исключительно полезные средства, в первую очередь:

1. Витамины.
2. Гепатопротекторы.
3. Иммуномодуляторы.
4. Адаптогены.

Но начнем с разговора о белках и аминокислотах.

Белки и аминокислоты.

Белки — основа жизни, важнейшая и незаменимая часть рациона любого человека и, особенно, спортсмена. Недаром эти вещества еще называют «протеинами» (от греч. *protos* — первый). Это основной строительный материал организма, необходимый для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и замены отмерших тканей всех органов.

Жиры.

Жиры — такой же необходимый компонент питания, как и белки. Сложившееся у многих людей мнение о вреде жирной пищи не совсем верно. Исследования показали, что для организма вреден как избыток, так и недостаток жиров [5].

Углеводы.

9

Углеводы, так же как белки и жиры, необходимы спортсменам. Прежде всего это важный источник энергии. Интенсивные тренировки требуют покрытия не менее 60% суточных энергозатрат за счет углеводов.

Гликемический индекс

Нормативно-правовые акты:

1 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.10 г. № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года».

2 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.04.12 года № 559-р «Стратегия развития пищевой и перерабатывающей промышленности Российской Федерации до 2020 года».

Литература:

3 Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании // Безруких М.М., Филиппова Т.А.- М. 2006г.

4 Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья // М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.,2006.

5 Гичев, Ю.Ю. Новое руководство по микронутриентологии (биологически активные добавки к пище и здоровье человека) [Текст]: монография /Ю .Ю . Гичев, Ю.П. Гичев. - М., 2009. - 304 с.

Конышев В. Все о правильном питании. - М., 2001.

6 Корелин О.А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой // О.А. Корелин. - СПб.: 2005.

7Корелин О.А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой// О.А. Корелин. - СПб., 2005.

8 Окрокова Ю.И., Еремин Ю. Н. Гигиена питания. // Ю.И. Окрокова. - М., 2003.

9 Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни [Текст]/ В.И.

Покровский, Г.А. Романенко, В.А. Княжев [и др.]. - Новосибирск, 2002.-344 с.

10 Пигулевская, И.В. «Все, что лечит сердце и сосуды». Лучшие народные рецепты, исцеляющее питание и диета, гимнастика, йога, медитация / Ирина Пигулевская. - М.: Центрполиграф, 2017. - 160 с.

11 Пигулевская, Ирина Все, что лечит сердце и сосуды. Лучшие народные рецепты, исцеляющее питание и диета, гимнастика, йога, медитация... / Ирина Пигулевская. - М.: Центрполиграф, 2015. - 228 с.

12 Пигулевская, Ирина Станиславовна Все, что лечит сердце и сосуды. Лучшие народные рецепты, исцеляющее питание и диета, гимнастика, йога, медитация... / Пигулевская Ирина Станиславовна.

- М.: Центрполиграф, 2018. -946 с.

11

13 Рагимов, Алигейдар Агаалекперович Искусственное лечебное питание в многопрофильном хирургическом стационаре. Руководство / Рагимов Алигейдар Агаалекперович. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2013. - 279 с.

14 Смолянский, Б.Л. Диетология: Новейший справочник для врачей: Биологически активные добавки; Лечебные и разгрузочные диеты; Продуктовые нормы и взаимозаменяемость продуктов; Особенности питания при фармакотерапии / Б.Л. Смолянский, В.Г. Лифляндский. - Москва: ИЛ, 2018. - 816 с.

15 Спиричев, В.Б. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология [Текст] / В.Б. Спиричев, Л.Н. Шантук, В.М. Позняковский. - 2-е изд. - Новосибирск, 2005. - 548 с.

27. Стекольников, Николай Диета звезд: астрокод питания / Николай Стекольников. - М.: Научная книга, 2013. - 753с.

16 Тутельян, В.А. Современное состояние и перспективы развития науки о питании [Текст]/ В.А. Тутельян, В.М. Позняковский // Современные приоритеты питания, пищевой промышленности и торговли: сб. науч. трудов. - М., 2006.

17 Тутельян, В.А. Роль пищевых микроингредиентов в создании современных продуктов питания [Текст]/ В.А. Тутельян, Е.А. Смирнова // Пищевые ингредиенты в создании современных продуктов питания. - М., 2014. - С. 10 - 24.

18 Челнакова, Н.Г. Питание и здоровье современного человека [Текст] / Н.Г. Челнакова, В.М. Позняковский. - Изд-во «Старые русские», 2015. - 224 с. ЛИТЕРАТУРА - 509 с. 56

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/117060>