

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

## **Индивидуальный проект**

по : Введению в специальность (раздел 1)

Тема: Биологически активные добавки и их влияние на организм боксера

Выполнил обучающийся 2курса 2группы  
специальности 49.02.01 Физическая культура  
Смирнов Матвей  
Руководитель проекта: Кулакова Г.А.

Калининград, 2022

## **Актуальность проекта:**

Обусловлена практической значимостью проблем, связанных с употреблением спортивного питания, как важнейшей дополнительной поддержкой начинающего спортсмена.

**Цель:** Определить влияние биологически активных добавок на организм боксера.

## **Задачи:**

1. Анализ литературных источников по теме проекта.
2. Определение основных принципов и роли спортивного питания в жизни спортсмена.
3. Рекомендации по спортивному питанию.

**Объект:** Тренировочный процесс боксеров.

**Предмет:** Влияние биологически активных добавок на организм боксера.

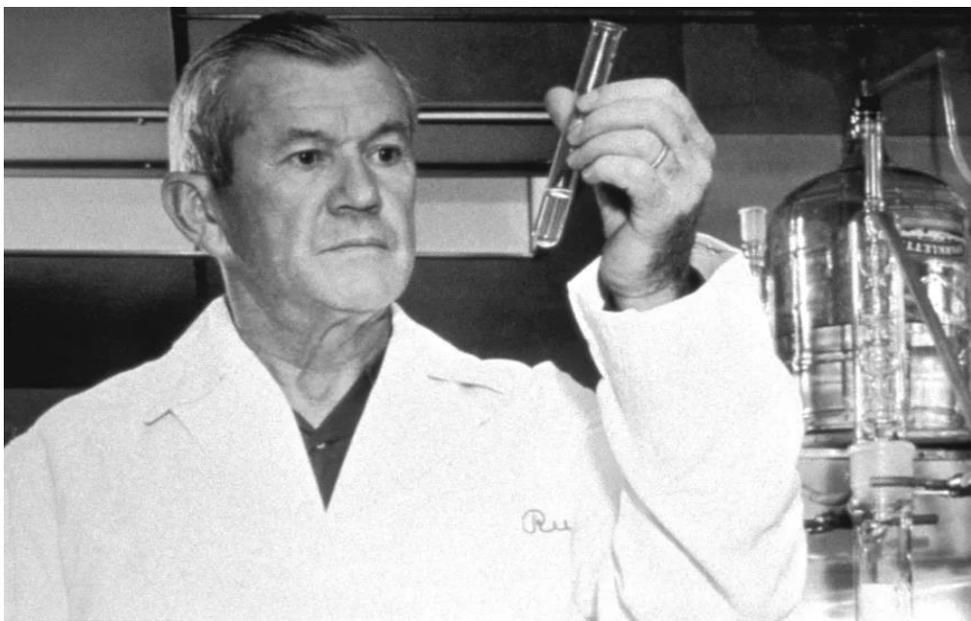
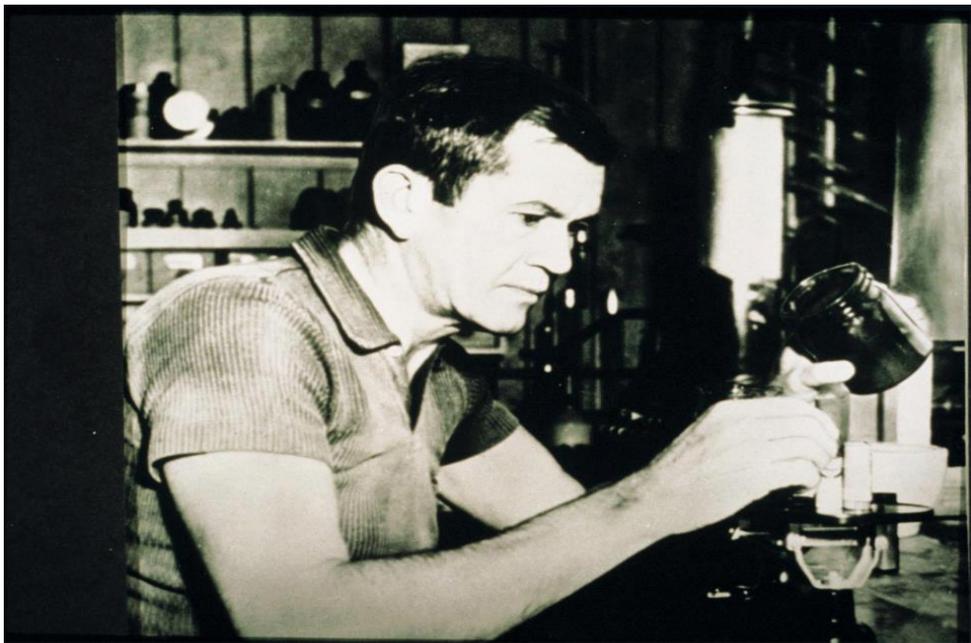


**Биологически активные добавки (БАД) к пище** – это биологически активные вещества и их композиции, предназначенные для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов

БАД - это природные или идентичные им биологически активные вещества, предназначенные для непосредственного приема (в виде таблеток, капсул и т.д.)

БАД относятся к пище, лекарственными средствами не являются.

Они используются как дополнительный источник биологически активных веществ (пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, аминокислот) для ликвидации их дефицита и оптимизации рациона



- История БАДов началась в первой половине 20-го века.
- В 1920 году американский химик Карл Ренборг начал работу над своей давней задумкой – созданием биологически активного препарата, в состав которого входили водяной перец, люцерна и петрушка.
- В 1980 году вышло новое средство, которое не обещало излечить от всех болезней, а лишь обещала избавить от лишнего веса абсолютно без усилий. Нужно было только купить препарат и исправно принимать два раза в день. Для обывателей такая схема была чрезвычайно привлекательной: требовалось только принимать две таблетки в день и без диет и спорта получать быстрый результат.



Комплекс спортивного питания для боксеров имеет свою специфику, все без исключения боксеры стремятся к минимальному содержанию жира в организме.

Боксеры нуждаются в приеме специальных добавок, которые обеспечат прирост только сухой мышечной массы, либо сохранят состав тела без изменения, при этом увеличивая выносливость, силу и скорость удара, а также ментальную концентрацию, которые имеют ключевое значение в данном виде спорта.



Аминокислоты (оказывают антикатаболическое действие).  
Различают такие аминокислоты: Аргинин - улучшение питания мышц, пампинг; ВСАА - антикатаболическое действие, питание мышц; Глютамин - питание мышц

- Анаболические комплексы (набор мышечной массы):  
Тестостероновые бустеры и Прогормоны
- Гейнер (восстановление энергии, набор мышечной массы)
- Жиросжигатели (работа на рельеф, сжигание жира)
- Креатин (набор мышечной массы, увеличение силы): Креатин с транспортной системой (улучшение питания мышц, набор мышечной массы, увеличение силы)
- Витаминно-минеральные комплексы (употребляют и при похудении, и при наборе массы)
- Протеин (антикатаболическое действие, набор мышечной массы)

В спортивное питание для боксеров не стоит включать креатин, который задерживает воду в мышцах и тем самым замедляет скорость удара. Эту добавку часто содержит предтренировочный комплекс.

Но креатин можно употреблять, если боксер хочет нарастить мышечную массу.



## Выводы

Проанализировав источники литературы, можно сделать вывод о том, что в настоящее время применение спортивного питания и пищевых добавок является актуальной проблемой в системе подготовки спортсменов.

В научной работе выделены наиболее важные пищевые вещества, необходимые для нормального функционирования организма, определены основные принципы рационального питания спортсмена.

Спортивные добавки помогают боксерам в период интенсивных тренировок, наращиванию мышц и некоторые из них способствуют быстрому восстановлению.



- Спасибо за внимание