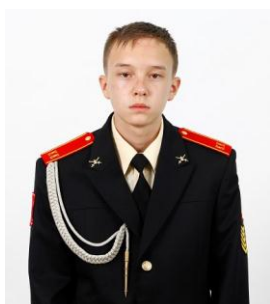


Вторая учебно-практическая конференция
«Наука. Познание. Творчество-2015»

Секция: «биология»

ФГКОУ Санкт-Петербургский кадетский корпус МО РФ

**Исследование влияния спортивного питания на
антропометрические показатели подростков**



Оленев Константин 10«Ж» класс



Руководители – Рохина Юлия Витальевна

Преподаватель биологии, педагог дополнительного образования

Шеховцова Вера Николаевна

Преподаватель химии, педагог дополнительного образования

В настоящее время мода на здоровый образ жизни и спортивную фигуру стала неотъемлемой частью респектабельности и состоятельности современного человека. Может ли помочь так называемое спортивное питание? Стоит ли принимать его подросткам?

Санкт-Петербург 2015

Актуальность

В настоящее время мода на здоровый образ жизни и спортивную фигуру стала неотъемлемой частью респектабельности и состоятельности современного человека. В фитнес - клубах и крупных супермаркетах выставлено огромное количество баночек, гейнеров, витаминов, батончиков с разнообразным спортивным питанием. Количество людей, которые интересуются этими добавками, постоянно растет, а стоит ли принимать их, особенно подросткам? Тема представляется достаточно актуальной.

Цель

Исследование влияния применения спортивного питания на антропометрические показатели подростков.

Задачи

- 1.Изучить литературу по теме исследования.
- 2.Используя метод анкетирования, выяснить причину, распространённость употребления спортивного питания и наиболее часто используемые виды спортивного питания.
- 3.Получить антропометрические данные, сравнить с данными медицинских книжек (исследуемый интервал - один год).

Гипотеза

Мы предполагаем, что затронутая нами проблема актуальна для подавляющего большинства кадет. Отношение к ней неоднозначное. Целью применения является наращивание мышечной массы. И антропометрические исследования разных групп покажут бо'льшую разницу в показателях в группе, принимающих спортивное питание и контрольной группе.

Выводы:

- 1)Целью применения спортивного питания является наращивание мышечной массы.
- 2)Основным видом спортивного питания, употребляемого в исследовании подростками, является протеин и ВСАА.

3) Спортивное питание влияет на исследуемые антропометрические показатели, увеличивает прирост массы тела, объем грудной клетки, мышечную силу.

4) Мы не выявляли возможный вред воздействия спортивного питания, поэтому рекомендовать подросткам его не можем.