

*Козниенко И.В.
доцент кафедры физической подготовки
Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны» Министерства
обороны Российской Федерации
Россия, г.Ярославль*

РОЛЬ СПОТРИВНОГО ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация:

В статье рассматриваются плюсы и минусы употребления биологически активных добавок к пище, их способность восстанавливать жизненные силы. Также приведена классификация биологически активных добавок и полезность каждой из них для спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Ключевые слова: спорт, тренировка, питание, здоровый образ жизни

*Kozniyenko I.V.
associate professor of physical training
Yaroslavl highest military college of air defense" Ministry of Defence of the Russian
Federation
Russia, Yaroslavl*

ROLE OF SPOTRIVNY FOOD IN PREVENTION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF ATHLETES

Summary:

In article pluses and minuses of the use of dietary supplements to food, their ability to restore vital forces are considered. Classification of dietary supplements and usefulness of each of them for the athletes doing different sports is also given.

Keywords: sport, training, food, healthy lifestyle

Ни для кого не секрет, что во время занятий спортом значительно растрачиваются жизненные силы организма. Для поддержания жизнеспособности организма на надлежащем уровне, восстановления многих химических веществ, утраченных во время тренировки, многие спортсмены употребляют биологически активные добавки. Но что скрывается за этим словосочетанием? Так ли они полезны на самом деле?

Во второй половине XX века появилось понятие «Биологически активные добавки к пище (БАД)», во многом вследствие изучения питания и действия отдельных пищевых веществ на организм человека. БАД (биологически активные добавки) — это концентрированные природные

пищевые натуральные и биологически активные вещества, которые выделяют из сырья морского, минерального, животного происхождения, лекарственных растений и водорослей или вещества, которые синтезируют в лаборатории, не смотря на это они являются полностью идентичными своим природным аналогам и сохраняющими их свойства.

Человек, используя БАД как дополнение к своему основному рациону, получает весь комплекс необходимых веществ минерального, растительного и животного происхождения. Применяя БАД возможно наиболее быстро и научно обоснованным путём решить проблемы питания и дефицита микроэлементов в нашей стране, так это как не требует каких-либо серьёзных изменений в пищевой промышленности. А так же производство БАДов реализуется с использованием уже имеющихся ресурсов пищевых и фармацевтических компаний.

Спорт, как и всякая работа в экстремальных условиях, требует применения специальных средств для сохранения здоровья и поддержания работоспособности спортсмена. В наше время существует большой выбор средств, которые расширяют возможности организма, и защищают его от перегрузок и заболеваний [1]. Такими средствами являются биологически активные добавки (БАДы, биодобавки), которые создаются на основе природных продуктов и их компонентов. Существует «Каталог наиболее популярных продуктов спортивного питания» в нем представлены следующие виды БАДов:

1. Аминокислотные комплексы представляют собой смеси, состоящие из различных аминокислот и включают в себя дополнительные добавки в как, например, витамины и минералы. Комплексы аминокислот - это быстродействующие источники свободных аминокислот, аминокислот в форме пептидов и разветвленных аминокислот. Аминокислотные комплексы очень быстро всасываются в кровь, помогая организму поддерживать положительный азотистый баланс.

2. Средства для увеличения веса - это углеводно-белковые смеси с оптимальным соотношением простых и сложных углеводов, обогащенные витаминами и микроэлементами.

3. Витаминно-минеральные комплексы - это мульти витамины с оптимальным соотношением витаминов и минералов, которые являются необходимостью для организма в связи с интенсивными тренировками.

4. Порошковый протеин и средства для наращивания мышц - представляют собой порошок с высоким содержанием легкоусвояемого белка.

5. Стимуляторы «чистой» массы - креатин и его транспортные смеси, предназначенные для оптимальной утилизации вредных веществ в организме. Выпускаются чаще всего в виде капсул и порошка.

6. Средства для поддержания тела в тонусе, заменители пищи, сжигатели жира - сюда относятся вещества, ускоряющие мобилизацию собственного жира, обмен веществ, повышающие работоспособность и стимулирующие умственную деятельность.

7. Спортивное питание в виде батончиков и напитков - предназначено для быстрого восполнения запасов энергии, минеральных солей и аминокислот. Данные добавки удобны в использовании, так как имеют небольшой объем и готовы к употреблению без приготовления.

Также, интерес представляет классификация БАД по происхождению компонентов, в основе которых лежат:

- растительные экстракты и цельные части растений;
- продукты биотехнологии;
- продукты пчеловодства;
- морепродукты;
- синтетические аналоги природных пищевых веществ.
- продукты ферментации;
- животные вытяжки;

- минеральные компоненты;

Физические нагрузки, которые испытывают профессиональные спортсмены различных направлений, отличаются не только количественно, но и качественно.

Тренировочный процесс, к примеру, пловцов и художественных гимнасток строится совершенно по-разному. В каком-то виде спорта главной способностью спортсмена является выносливость, в каком-то - сила, в каком-то - координация. Все виды спорта делятся на шесть различных групп в зависимости от доминирующего типа физической активности [3].

Игровые виды спорта. В этом виде спорта отличительной чертой является чередование отдыха и повышенной активности спортсмена. Задача БАДов в этом виде спорта - это ускорение восстановительных процессов, в этом помогут энергетики и ноотропы. Ноотропами называются лекарственные препараты, улучшающие работу мозга и благотворно действующие на настроение и активность человека.

Единоборства. Мгновенная реакция, взрывная сила, расчёт и проворность - главные задачи этого вида спорта. Здесь так же нужны ноотропы и мгновенные энергетики, другие препараты назначаются в зависимости от конкретного вида.

Циклические виды спорта. Плавание, велоспорт, лыжные гонки, бег, конькобежный спорт все это циклические виды спорта, в них расходуется большое количество энергии, на очень длинных дистанциях происходит переход организма с углеводных источников энергии на жировые. Спортсменам циклических видов спорта необходимы жиросжигающие энергетики, ноотропы и витаминнобелково-минеральные комплексы.

Технические виды спорта. Парусный спорт, бобслей, авто- и мотогонки, прыжки с парашютом. Необходимо повышение психической устойчивости и прием ноотропов.

Сложно координационные виды спорта. Фигурное катание,

гимнастика, прыжки в воду. Главными качествами здесь является тонкий расчёт, элегантность и координация. Здесь необходимы высокоэнергетические продукты, ноотропы и сжигатели жира.

Скоростно-силовые виды спорта. Спринтерские дистанции, атлетика, метания, для этих видов спорта характерно проявление очень быстрой взрывной энергии. Им необходимы мгновенные энергетики, большие дозы белков и аминокислот, ноотропы [2].

Необходимо учитывать, что спортивное питание может подойти не каждому. При приёме данного продукта может возникнуть аллергическая реакция, если существует индивидуальная непереносимость одного из компонентов. Также если у человека ферментативная недостаточность, им спортивное питание противопоказано, оно скорее навредит, чем принесёт пользу. Некоторые добавки могут вызвать повышение давления, что может хорошо перенестись здоровым организмом, а человеку до приёма препарата страдающему гипертонией - нанесёт вред. Это важно учитывать и обязательно ознакомиться с описанием добавки перед применением.

Абсолютно неверно утверждение, что спортивные добавки способны влиять на выделительную и пищеварительную системы, а точнее перегружать и угнетать её. Спортивное питание всего лишь пищевые добавки, которые не могут влиять на пищеварительную систему. Рацион людей, которые употребляют БАДы, ни в коем случае не может состоять исключительно из них, только в комплексе с полноценным здоровым питанием, в качестве его дополнения [4].

Вопросы о вреде спортивных добавок всё ещё возникают в большом количестве, как и предубеждения о нецелесообразности их применения и различных побочных эффектах. Говорить, что побочных эффектов совершенно не может быть нельзя, так как они могут возникать при неправильном приёме и неграмотном подходе к питанию. Для того, чтобы этого избежать, необходимо консультироваться со специалистом. В качестве

специалиста может быть как опытный доктор так и профессиональный тренер, они смогут посоветовать спортивное питание в том количестве, которое необходимо именно для достижения конкретной цели.

Делая вывод, можно сказать, что спортивное питание не только помогает в спорте, но также может быть полезно и в повседневной жизни. Конечно же существуют отрицательные моменты, такие как аллергия и другое выше сказанное. Именно поэтому перед покупкой и употреблением нужно посоветоваться с врачом или специалистом в данном вопросе. В конце концов, решение принимать или не принимать спортивное питание остается за вами.

Использованные источники:

1. Повышение физической подготовленности за счет поддержания здорового образа жизни / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. 2018. № 8 (33). С. 4-9

2. Система мер по поддержанию здорового образа жизни / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. 2018. Т. 3. № 14 (55). С. 41-42

3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус. 2013. – 240 с.

4. Формирования мотивации здоровье сберегающего поведения средствами физической культуры / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т.1. №6. С. 58 – 60