

Дорофеева Елена Николаевна

доцент, соискатель

Дорофеев Андрей Андреевич

старший преподаватель, соискатель

Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Аннотация: на сегодняшний день интерес к занятию спортом, а также к связанному с ним спортивному питанию становится все более усиленным. Построение наиболее комплексного плана питания, как и самого тренировочного процесса, является неотъемлемой частью работы для достижения высоких спортивных результатов. Статья является классификатором самых популярных спортивных пищевых добавок.

Ключевые слова: спорт, питание, пищевые добавки, витамины.

Спортивное питание играет важную роль при занятиях спортом и достижении спортивных результатов. В данной статье рассматриваются только некоторые добавки, получаемые путем обработки натуральных ингредиентов, так как только такой тип добавок считается безопасным для применения спортсменами.

Самые популярные и эффективные спортивные добавки: креатин, протеин, гейнер, ВСААЛ-карнитин, глютамин, витамины и минералы. Теперь по порядку разберем каждую добавку, чтобы понять её принцип действия.

Креатин был открыт в 1832 году французским ученым Шеврелем. Его получают из мяса животных, в основном из говядины. Он содержится и в мышцах, но изначально в достаточно небольшом количестве. Впервые его спортивное применение было зафиксировано в 1992 году в Барселоне, на Олимпийских играх, когда британские атлеты показали удивительные результаты, и это связали именно с использованием креатина, с этих пор он начал стремительно набирать популярность у атлетов. Механизм действия креатина на организм человека

достаточно прост, он входит в группу составляющих для донаторов азота, если говорить коротко, креатин задерживает воду в мышцах, за счет чего увеличивает их объем и, соответственно, силы и физические возможности человека. Уже через неделю приема креатин дает свои результаты.

Таким образом, употребление креатина позволяет временно увеличить мышечную массу спортсмена и его силовые возможности, что позволит более эффективно тренироваться и достигать более высоких результатов за более короткое время.

Несколько советов по применению. В половине источников говорится о так называемой «креатиновой загрузке», в момент начала приема креатина спортсмен «должен» «загрузить» свой организм креатином, то есть за короткое время довести уровень креатина в организме до оптимального уровня путем употребления больших доз креатина в течение нескольких дней. Этот метод дает большую нагрузку на печень и почки спортсмена, поэтому лучше подождать результата месяц, чем потом лечиться.

Протеин. Дословный перевод «протеина» – «белок». Протеин – очищенный белок, получаемый путем обработки натуральных продуктов (яиц, молока, соевых бобов, гороха, мяса и т. д.). Протеин, пожалуй, самая популярная спортивная добавка, и конкуренцию по популярности может составить только креатин. Ни для кого не секрет, что мышцы человека строятся из белка, а спортсмен, регулярно получающий высокие физические нагрузки, которые приводят к увеличению сухой мышечной массы, имеет острую потребность в строительном материале для мышц, из чего следует, что прием протеина в тренировочный период крайне важен для спортсмена. Современные виды протеиновых добавок содержат в себе и углеводы, также в небольших количествах креатин, ВСАА, глютамин и т. д., но содержание этих веществ не является поводом не принимать их отдельно, так как содержание их в протеиновых добавках небольшое и недостаточное для полноценного их эффекта. Отдельного внимания заслуживает казеиновый протеин, за счет того, что очень медленно усваивается – позволяет питать организм достаточно долгое время, что очень важно в момент сна. Именно в

момент сна организм на 8–10 часов остается без еды и воды, что очень нежелательно для спортсмена, принимать казеин лучше всего сразу перед сном. Вместо казеина можно посоветовать творог, так как он содержит достаточно казеинового протеина, чтобы питать организм всю ночь.

Гейнер. Белково-углеводная смесь, имеющая приоритетом именно углеводы, употребляется спортсменами с преимущественно эктоморфным (худощавым) типом телосложения и нацелена на набор массы. Суточная порция гейнера может содержать в себе до 1200–1500 ккал. Более эффективно, чем протеин, помогает прекратить процессы катаболизма и закрыть белково-углеводное окно за счет большего содержания в нем быстрых углеводов.

BCAA (Branched-chain amino acids). Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями. Комплекс, содержащий в себе 3 незаменимых для спортсмена аминокислоты: лейцин, изолейцин, валин.

BCAA позволяет предохранить мышцы от разрушения во время тренировок, он снижает процессы катаболизма и помогает наиболее скорому и полноценному восстановлению мышечной ткани, также за счет стимулирования синтеза мышечного протеина организмом.

L-карнитин. Весьма популярная спортивная добавка, которую многие ошибочно считают жиросжигателем, но это не совсем так. Для начала давайте разберемся, почему же во время тренировки так тяжело уходит жир? Все просто, организму намного проще добраться до нашего гликогена или истощать мышцы, нежели перетапливать жир, это достаточно долгий процесс. L-карнитин позволяет организму получить более быстрый доступ к жировым запасам, за счет чего во время тренировки увеличивается жиросжигание. Также L-карнитин имеет еще один эффект, а именно поддержание и укрепление сердца, что положительно сказывается на выносливости спортсмена и ведет к возможности повышения времени тренировки, что в свою очередь положительно сказывается на жиросжигании.

Глютамин. Очень полезная спортивная добавка, имеет массу положительных эффектов, среди которых повышение иммунитета, повышение умственной

деятельности, снижение утомляемости. Его основное назначение – это спасти спортсмена от перетренированности. Польза этой добавки обусловлена возможностью поддерживать организм спортсмена в период тяжелых физических нагрузок и позволять ему тренироваться на максимум.

Витамины и минералы. Это незаменимая вещь для любого человека, а уж тем более для спортсменов. Если спортсмен не получает достаточного количества этих веществ – можно смело полагать, что результаты не улучшатся, а набор массы тела остановится.

Подводя итог, можно сказать о том, что мы рассмотрели все основные виды спортивного питания и определили их отличия друг от друга. Стоит отметить, что к выбору спортивного питания и биологических добавок следует относиться с особой тщательностью, поскольку от неправильного выбора, применения или употребления спортивного питания могут появиться негативные последствия.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Спорт как основа здорового образа жизни // Проблемы теории и практики современной науки: сборник статей / науч. ред. Т.А. Колесникова. – М., 2018. – С. 17–20.

2. Ключников С.О. Обоснование применения L-карнитина и коэнзима Q10 у подростков / С.О. Ключников, Д.А. Ильяшенко, М.С. Ключников // Вопросы современной педиатрии. – 2008. – Т. 7, №4.

3. Цыган В.Н. Спорт. Иммуитет. Питание / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е.Г. Макеева. – СПб.: ЭЛБИ-СПб., 2012. – 240 с.

4. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Запрещенный список 2019 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://list.rusada.ru/content/files/wadalist.html>

5. Mayhew D.L., Mayhew J.L., Ware J.S. Effects of long-term creatine supplementation on liver and kidney functions in American college football players. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, – 2002. – Vol. 12, P. 453–460.