

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ. КРИТЕРИИ ВЫБОРА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ. ВРЕД И ПОЛЬЗА ОРГАНИЗМУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Е.Г. Ермакова, *старший преподаватель*

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

Аннотация. В статье рассматривается проблема питания которая, была и остается для спортсменов и их наставников очень важной. Не секрет, что правильное питание – большая составляющая итогового спортивного результата каждого спортсмена. Сбалансированный рацион помогает достичь хорошей работоспособности на тренировках, быстрого восстановления между тренировками, снижает риск заболеваний, помогает поддерживать нужный вес. В настоящее время используется большой ассортимент пищевых добавок, которые могут оказаться полезными в тех случаях, когда нормальная пища недоступна или нет условий для ее приема, например, непосредственно перед, во время и после занятий спортом. Но в тоже время существует много нелегальных спортивных добавок. И чтобы не навредить своему здоровью в этом мне нужно уметь разбираться.

Ключевые слова: спортивное питание, проблема питания, добавки, спортсмены, эксперты, человек, спортивные препараты.

Цель спортивного питания: первая- нарастить мышцы и повысить их тонус, а вторая- сжигание лишнего жира и выведение его из организма. Спортивное питание – особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Можно выделить определений спортивного питания:

Спортивное питание – вид диеты, который включает в себя прием натуральных пищевых продуктов и правильно рассчитанного количества добавок в рационе спортсмена. Спортивное питание - специализированные добавки, призванные обеспечить спортсмена всеми необходимыми микроэлементами и витаминами. Спортивное питание – натуральный продукт. Главный принцип питания – Сбалансированность и достижение определённой спортивной цели. Необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления. Энергией для каждой клетки является гидролиз АТФ, который синтезируется клетками организма из углеводов. Таким образом, в питании спортсмена углеводы играют важную роль в энергетическом обеспечении жизнедеятельности. Белки

пищи используются клетками организма как основной материал для строительства тканей. Они могут быть отправлены на производство АТФ, но с затратой большего количества энергии. Белки усваиваются клетками организма с помощью гормона инсулина. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой при попадании в пищеварительный тракт углеводов.

Соотношение поступления белков и углеводов не должно превышать одной четверти белков по отношению к углеводам, тогда количества выработанного инсулина хватит для усвоения белка. Наиболее популярны следующие виды добавок: Для восстановления белка. Это протеиновые пищевые добавки, батончики и аминокислотные препараты. Белково-углеводные добавки могут оказаться действенными в фазе восстановления организма после тяжелой тренировки. Для сжигания жира и наращивания мышц.

Самые распространенные препараты для наращивания мышечной массы содержат хром, бор, гидроксиметилбутират, молозиво и др. Эти вещества эффективны в организме спортсмена у всех индивидуально. Энергетические

добавки – хорошо подходят для восстановления после продолжительных аэробных нагрузок. Это оптимальный источник энергии для атлетов. Белковые добавки легко усваиваются и могут заменить мясные продукты в рационе спортсмена для гармоничного формирования мышц после тренировок. В пищевые добавки этой группы входят карнетин, пируват, рибоза и экстракты экзотических растений. Для укрепления иммунитета.

Существует доказательство о том, что интенсивно тренирующиеся и часто соревнующиеся спортсмены более восприимчивы к простудам и инфекциям. Для этого применяют препараты, содержащие глутамин, цинк, эхинацею, молозиво и др. Укрепление костей и суставов. Для здоровья костей необходимы кальций и витамин D. Потребность в кальции человек может покрыть за счет правильно подобранного рациона питания, а для синтеза витамина D важно больше времени проводить на солнце. Препараты для укрепления суставов содержат глюкозамин, хондроитин, метилсульфонилметан (МСМ) и другие вещества.

По мнению экспертов, на покупателей спортивного питания при выборе марки в наибольшей степени влияют советы друзей, тренера, продавцов питания. Кроме того, в качестве критериев выбора спортивного питания экспертами упоминается марка спортивного питания, реклама, цена и качество товара, а также состав питания и его эффективность.

Абсолютно все спортсмены, занимающиеся тяжелыми физическими тренировками, должны принимать специальное питание. В противном случае, при сильных физических нагрузках у человека появится спортивное выгорание, который будет сопровождаться отсутствием значимой мышечной массы, необходимой для нормальной жизни энергии, силы и иммунитета. Будет происходить вымывание кальция. Здесь поможет польза спортивного питания. Его можно разделить на три основных группы и вместе охарактеризовать их достоинства: Протеины. Медленно усваивающийся кон-

центрированный продукт, дающий спортсмену необходимые запасы белка для эффективной тренировки. Самый популярный протеиновый продукт – казеин. Он усваивается за очень долгий период, что позволяет продуктивно тренироваться.

Аминокислоты. Если по каким-то причинам спортсмен нуждается в увеличенном количестве белков, он принимает аминокислоты, которые стимулируют рост мышц.

Аминокислоты рекомендуется пить перед тренировкой. Гейнер. Данный продукт соединяет в себе белки и углеводы, что дает человеку на тренировке большой запас энергии. Что и необходимо спортсмену.

Спортивное питание имеет свои недостатки. Во-первых, нельзя много употреблять спортивным питанием. Если вы переборщите дозой и будете питаться неправильным образом, это плохо скажется на вашем здоровье. Во-вторых, вы по неосторожности можете навредить своему здоровью. На этикетке спортивного питания написаны противопоказания. Главное, что нужно знать, так это то, что необходимо осторожно употреблять белок тем, у кого проблемы с печенью и почками.

Жиросжигатели опасно использовать тем, кто имеет трудности с обменом веществ. Некоторые продукты могут повышать артериальное давление. В этом основной вред спортивного питания. В-третьих, опасно принимать спортивные препараты, воздействующие на гормональную систему. В-четвертых, необходимо соблюдать дозировку. По этому вопросу лучше советоваться с своим тренером или врачом, специализирующимся на этой области.

Некоторые спортивные продукты могут вызвать привыкание. Не стоит верить слухам о колоссальном вреде спортивного питания. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время применение спортивного питания и пищевых добавок является актуальной проблемой, как для начинающих спортсменов, так и для опытных спортсменов.

Библиографический список

1. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов. – Изд.: Советский спорт, 2012.
2. Клейнер С. Спортивное питание победителей.
3. http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport/3_168795.doc.htm
4. <http://sport-menu.ru>
5. <http://www.книга-спорт.рф>

**SPORTS NUTRITION. SELECTION CRITERIA OF SPORTS NUTRITION.
HARM AND BENEFIT TO THE BODY ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS**

E.G. Ermakova, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician
D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The problem of nutrition has been and remains very important for athletes and their trainers. It's no secret that proper nutrition is an important component of the final sporting result of each athlete. Balanced diet helps to achieve good performance in training, quick recovery between training sessions, reduces the risk of disease, helps maintain the weight. Currently, a wide range of food additives is used, which can be useful in cases where normal food is not available or there are no conditions for its intake, for example, immediately before, during and after sports. But at the same time there are many illegal sports supplements. And in order not to harm my health in this, I need to be able to understand.*

***Keywords:** sports nutrition, the problem of nutrition, supplements, athletes, experts, people, sports.*