

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ДОБАВКА К УВЕЛИЧЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Мосина Д. О., студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е. В., кандидат
педагогических наук, доцент кафедры
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: спортивное питание, белок, жиры, углеводы, здоровье, спортсмены.

Работа посвящена определению спортивного питания как эффективной пищевой добавки, которую используют для получения более быстрого результата в спорте. Рассмотрены некоторые продукты, помогающие повышать работоспособность с быстрым восстановлением организма.

Введение. Спортивное питание – это комплекс различных продуктов, которые в сочетании с правильной диетой позволяют получить как профессиональным спортсменам, так и людям, ведущим здоровый образ жизни, оптимальные результаты от физических нагрузок в кратчайшие сроки. Спортивное питание относится к биологически активным добавкам к основной пище. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях и не имеет ничего общего с допингом. По сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом обладают высокой энергетической ценностью. Важно отметить, что спортивное питание специалисты относят именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену.

Цель работы: анализ спортивного питания.

Основные виды спортивного питания классифицируют как по назначению, так и по составу. В зависимости от назначения выделяют следующие главные группы спортивного питания:

- препараты, применяемые для наращивания мышц;
- препараты, применяемые для похудения (уменьшения жировых прослоек);
- препараты, применяемые для увеличения интенсивности и длительности тренировок;
- препараты, применяемые для предохранения суставов от повреждений;
- препараты, для общего укрепления организма.

В питании человека количество белков, жиров и углеводов должно быть в соотношении 1:1:4, т.е. необходимо на 1 г белка употребить 1 г жира и 4 г

углеводов. Белки должны обеспечивать около 14% калорийности суточного рациона, жиры около 31%, а углеводы около 55%.

Любая физическая активность требует определенных энергозатрат. Организм может получать энергию либо из пищи, либо используя собственные энергоресурсы. Если при соблюдении спортивной диеты в организм не поступает достаточно энергии извне, в ход идут запасы жира и углеводов (гликогена), если же и они на исходе, источником энергии служит протеин. Протеины необходимы для поддержания мышечной массы, восстановления поврежденных тканей и для выработки антител при борьбе с различными инфекциями. У спортсменов с относительно невысокими потребностями в энергии норма потребления протеинов должна составлять 0,8-1,0 г на кг. Потребление креатина должно сопровождаться увеличением

потребления жидкости. Добавки усваиваются намного быстрее, чем обычная пища, но они не должны заменять основную пищу. Применять их следует с осторожностью, учитывая противопоказания и побочные действия, а так же после консультации с врачом диетологом.

Жизненно важных для нашего организма всего девять. Жидкие аминокислоты – суспензия с растворенными в воде или фруктозе (для быстрого усвоения) аминокислотами. Свободные аминокислоты с индексом «L» – эти аминокислоты не требуют переваривания и быстро впитываются в кровь. ВСАА – это аминокислоты с разветвленными

цепочками, они содержат 3 аминокислоты необходимых нам для роста мышц и ускорения метаболизма.

Эти аминокислоты часто входят в состав протеиновых смесей и рекомендуются к употреблению людям, не принимающим протеиновые смеси. Протеиновых коктейль – смесь с высоким содержанием белка, способствует росту мышц. Используется для обеспечения организма белком при недостатке в основном питании. Употреблять до и после тренировки. Гейнер – протеин с добавлением углеводов для быстрого усвоения организмом. Изолят – чистый протеин, который смешивают с соком или другим сахаросодержащим продуктом. Казеин – протеин, содержащий медленно усваивающиеся белки. Следует употреблять перед сном или при длительном перерыве в питании. Креатин – часть белка, способствующая накоплению воды и питательных веществ в самой мышце. Жиросжигатели – комплексные добавки для уменьшения количества подкожного жира в организме. Чаще всего содержат кофеин для стимуляции, диуретики (мочегонное), а так же различные вещества, способствующие снижению аппетита. Дозаторы оксида азота (NO) – добавка, способствующая увеличению выработки оксида азота в организме.

Заключение. Таким образом, рациональное питание спортсменов следует рассматривать как одну из главных составных частей спортивной работоспособности.

Библиографический список:

1. Хорошева А. А., Анализ рынка спортивного питания / Хорошева А. А., Ревтова Ю. А., Мирзанова Е. П. – Текст: электронный // **НОВАЯ НАУКА: ОПЫТ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ.** – 2016. – № 10-1. – С. 198-201. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_27113703_32749612.pdf (дата обращения 15.02.2023) – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. Дуанбекова Г.Б., Спортивное питание как эффективное средство поддержания физической работоспособности / Дуанбекова Г.Б., Жангабыл М.С., Багдаулет Т., Повед А., – Текст: электронный // **Современные научные исследования и разработки.** – 2017. – № 1 (9). – С. 64-67. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28799304> (дата обращения

SPORTS NUTRITION AS AN EFFECTIVE SUPPLEMENT TO INCREASE WORKING CAPACITY

Mosina D. O.

Keywords: *sports nutrition, protein, fats, carbohydrates, health, athletes.*

Abstract: *The paper is devoted to the definition of sports nutrition as an effective dietary supplement, which is used to obtain faster results in sports. Some products that help to improve performance with rapid recovery of the body are considered.*