

ПИТАНИЕ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Сираев Ильдар Инзирович

студент, Академия ФСО России, РФ, г. Орёл

Кулаков Александр Леонидович

научный руководитель, сотрудник, Академия ФСО России, РФ, г. Орёл

В наши дни все больше и больше людей активно занимаются спортом. Люди стали ходить в тренажерные залы, заниматься дома самостоятельно. Это становится своеобразной «модной» тенденцией в жизни общества. Здоровое и подтянутое тело, активный образ жизни, желание быть лучше и сильнее — вот те цели, которые стали появляться в мыслях многих людей. Их нам диктует современное общество. Многие люди считают, что всего можно добиться, просто приходя тренироваться и тренируясь несколько раз в неделю. Однако через некоторое время результата нет. В основном это связано с неправильным питанием. Ведь залог успеха более чем на 50% связан с правильным спортивным питанием.

Спортивное питание — это особая группа продуктов питания, предназначенная в первую очередь для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Прием спортивного питания направлен, прежде всего, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, достижение оптимальной массы тела и в целом повышение качества и продолжительности жизни.

О витаминах и минералах знает почти каждый. Это элементы, необходимые для поддержания жизни. Пища содержит витамины и минералы, но неправильное приготовление разрушает витамины, а минералы могут образовывать нерастворимые соединения и не усваиваться организмом. Также у бодибилдеров и других спортсменов потребность в витаминах и минералах также определяется высокой скоростью обмена веществ в организме.

Спортивные добавки

Аминокислоты являются неотъемлемой частью белков. Всего в различных продуктах питания, например, в мясных и молочных продуктах, содержится 19 видов аминокислот. Только 9 жизненно необходимы нашему организму. ВСАА представляют собой аминокислоты с разветвленной цепью и содержат 3 из 9 незаменимых для роста мышц и скорости метаболизма. Эти аминокислоты часто встречаются в белковых смесях.

Гейнер — это белок с добавлением углеводов для быстрого усвоения организмом. Чтобы сэкономить, лучше всего купить изолят и смешать с соком или другим продуктом, содержащим сахар.

Креатин является частью белка, который способствует накоплению воды и питательных веществ в самих мышцах. При постоянном использовании способствует визуальному увеличению мышц.

Жиросжигатели — это комплексные добавки, уменьшающие количество подкожного жира в организме. В большинстве случаев они содержат кофеин для стимуляции, мочегонные средства (диуретики) и различные вещества, способствующие снижению аппетита. Его нужно использовать очень осторожно. Это добавка с высоким содержанием магния, цинка и витамина B6. По словам производителей, он способствует повышению уровня тестостерона в

организме, что приводит к росту мышц. Но в целях экономии лучше покупать цинк и магний отдельно в аптеке.

Таблица 1.

Виды спортивных добавок и их эффективность

Вид добавок	Рост мышц	Развитие выносливости	Развитие силы	Снижение веса	Работа на рельеф
Протеин	+++	++	++	+++	+++
Гейнер	+++	+	++	-	-
Аминокислоты	++	++	+	++	++
Жиросжигатели	-	+	-	+++	+++
Креатин	++	-	+	-	+/-
Витамины и минералы	+++	+	+	+++	++

С целью изучения отношения студентов к спортивному питанию мною была составлена анкета и проведено анкетирование первокурсников. В опросе приняли участие 60 человек. Рассмотрим результаты исследования. На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом/фитнесом?»

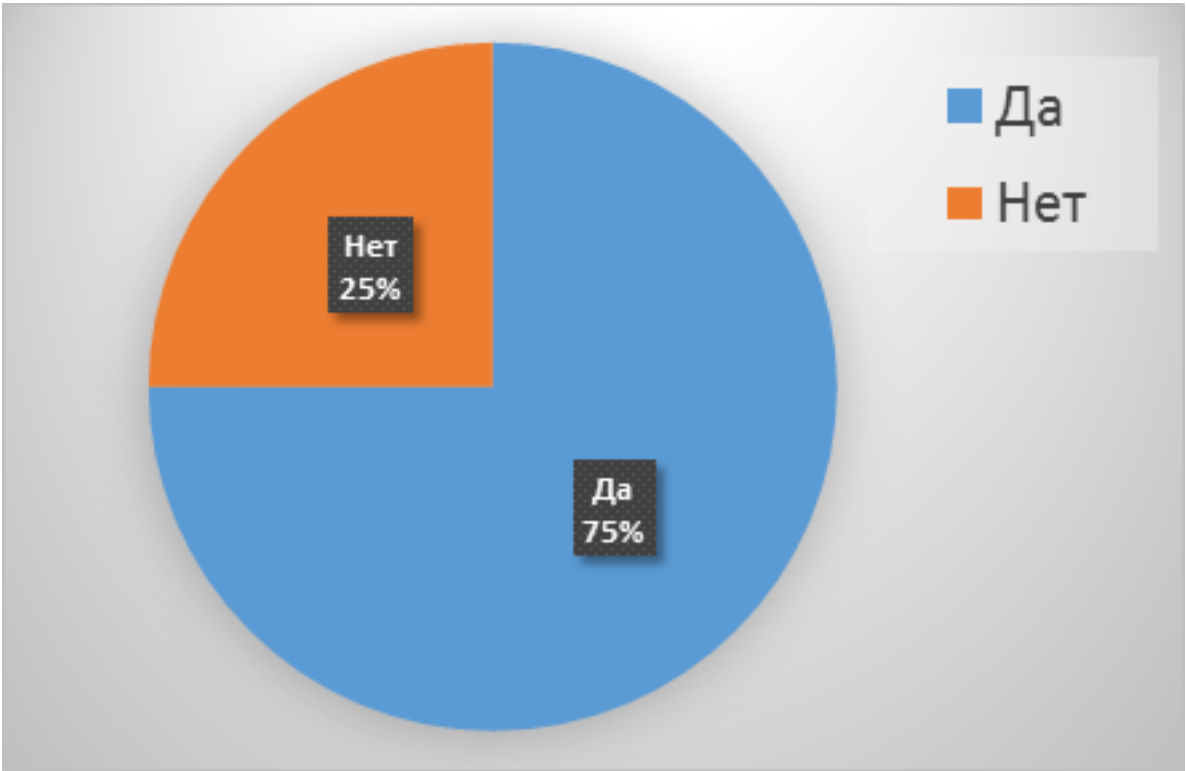


Рисунок 1. «Занимаетесь ли Вы спортом/фитнесом?»

В вопросе «Занимаетесь ли Вы спортом/фитнесом?» студенты разделились далеко не поровну: 75% - увлекаются различными видами спорта, ходят на тренировки, 25% - не занимаются спортом.

Также студентов, занимающихся спортом, попросили указать, какие виды спорта им нравятся. В результате самыми популярными видами спорта среди студентов стали баскетбол, футбол и бег.

Кроме того, ученики усиленно ходят в тренажерные залы, занимаются физкультурой и аэробикой. Несколько студентов отметили, что являются тренерами и готовят спортсменов к различным соревнованиям.

Примечательно, что многие из опрошенных студентов одновременно занимаются несколькими видами спорта.



Рисунок 2. «Как часто Вы употребляете спортивное питание?»

На вопрос «Как часто Вы употребляете спортивное питание?» больше половины опрошенных студентов отметили, что регулярно употребляют спортивное питание - 58%.

Под нерегулярным подразумевается редкое потребление, либо от случая к случаю, либо в период подготовки к соревнованиям - так ответили 22 и 13 % соответственно.

Также, 7% студентов предложили свои варианты ответов.

В ходе наших исследований можно сделать вывод, что для занятий активными видами спорта, в частности фитнесом, необходимо соблюдать правила спортивного питания. Это первый пункт плана по достижению высоких спортивных целей.

В профессиональном спорте, помимо правильного питания, необходимо принимать различные натуральные спортивные добавки. Без них организму будет очень сложно справиться с

интенсивными физическими нагрузками, а результаты будут расти медленно.

С помощью грамотного выбора спортивного питания спортсмен может в кратчайшие сроки добиться желаемого спортивного эффекта, при этом эти вещества не оказывают негативного воздействия на здоровье человека. Напротив, они поддерживают нормальное функционирование организма и защищают от проблем с истощением.

Список литературы:

1. Вся правда о спортивном питании [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.slenderclub.ru/page/sports-nutrition>.
2. Пушмина, И. Н. Формирование ассортиментной концепции спортивных фитонапитков на основании результатов социологического опроса / И. Н. Пушмина, М. Д. Кудрявцев, В. В. Пушмина и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – №3. – С. 77-89.
3. Спортивное питание [Электронный ресурс]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Спортивное питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_питание).
4. Спортивное питание [Электронный ресурс]. – URL: [http://sportwiki.to/ Спортивное питание](http://sportwiki.to/).