

Маркелов Иван Петрович

преподаватель

Талызов Сергей Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Аннотация: спортивное питание известно спортсменам уже давно. При его появлении мнения о пользе его были совершенно разные, кто-то поддерживал такую необходимость, кто-то критиковал. В данной статье авторы пытаются ответить на вопрос о пользе или вреде спортивного питания.

Ключевые слова: спорт, спортивное питание, протеин, аминокислоты, креатин, витаминно-минеральные комплексы, жиросжигатели, гейнер.

Спортивное питание по сути своей является пищевыми добавками, необходимыми спортсмену для удовлетворения энергетических затрат и для повышения силы и выносливости. Спортивное питание изготавливается из натуральных продуктов и не содержит лишних веществ, не нужных спортсмену.

Выделяют следующие продукты спортивного питания: протеины, аминокислоты, гейнер, креатин, жиросжигатели, витаминные комплексы.

Рассмотрим каждый продукт по отдельности.

Протеин

Протеин является самой популярной спортивной добавкой среди культуристов, бодибилдеров. Протеиновые комплексы представляют собой пищевую добавку с высоким содержанием белка, концентрация которого достигает 70–95%. Эффект протеина заключается в том, что, перевариваясь в организме, протеин распадается на аминокислоты, из которых как раз синтезируются белковые молекулы организма, в том числе и мышечная ткань. Аминокислоты из протеина

предотвращают разрушение мышц во время усиленных тренировок и способствуют активному росту мышц.

Аминокислоты

Аминокислоты – это органические соединения, являющиеся строительным материалом для белков и мышечных тканей. В организме человека аминокислоты выполняют много важных функций. Для бодибилдеров и атлетов самыми ценными считаются способность аминокислот восстанавливать мышечные ткани, а также, являясь строительным материалом, способствовать росту и развитию мускулатуры тела. Неудивительно, что аминокислоты стали основными игроками в спортивных пищевых добавках и рождают огромный интерес среди бодибилдеров [1].

Гейнер

Гейнер – углеводно-белковая смесь, причем процентное соотношение, как правило, смещено в сторону углеводов (50–75% углеводов и 50–15% белка). В состав гейнеров входит комплекс углеводов различной сложности и с различным гликемическим индексом, что позволяет Вашему организму получать максимальное количество энергии и формирует оптимальный запас гликогена в мышцах. Также в гейнере содержится протеин либо смесь различных протеинов, чтобы мышцы спортсмена получали оптимальное количество аминокислот для восстановления после интенсивных тренировок [2].

Креатин

Креатин – это специальная кислота, которая участвует в процессе роста мышечной массы. Основной задачей креатина является увеличение мышечной силы. Креатин – это, пожалуй, самая действенная добавка. Начав принимать его, вы буквально через несколько дней почувствуете увеличение силы, пусть и небольшое. Происходит это из-за того, что при выполнении упражнений мышцы расходуют запасы АТФ (аденозин трифосфат), а креатин эти запасы восполняет [3].

Жиросжигатели

Жиросжигатели – это комплексные препараты, направленные на помощь спортсмену в избавлении от лишнего веса и жировых отложений. Их прием рекомендуется сочетать со специальной диетой для похудения. Без соблюдения умеренности в питании добиться серьезных результатов практически нереально. Действие жиросжигателей многогранно и комплексно, направлено на всестороннее воздействие на организм, усиление обмена веществ и процессов сжигания жира. По своему воздействию жиросжигатели делятся на два типа: липотропики и термогенетики [4].

Витаминные комплексы

Витамины и их недостаток в организме одна из важных составляющих нормальной жизнедеятельности человека. Витамины – серьезные действующие элементы. Витамины нужны для нормального метаболизма, роста тканей, действия всех систем тела [5].

Познакомившись с приведенными выше видами спортивного питания осознаешь, что вроде бы, ничего вредного в них нет, но что же говорят об этом врачи?

Современные специалисты в области медицины считают, что основная проблема состоит в огромном разнообразии препаратов, составляющих спортивное питание. Среди них, как и обычные протеины, гейнеры так и специфические вещества (креатин, таурин, глютамин и т. д.). К тому же если протеины могут спокойно принимать 95% спортсменов, то со специфическими веществами дело обстоит намного сложнее. У них есть и особенности в применении и противопоказания, существенно уменьшающие возможность применения. А в случае неудачного использования мнение о «вреде спортивного питания» распространяется, естественно, на все добавки, попадающие под это понятие. Если вы будете принимать спортивное питание дозировано, вас не настигнут никакие последствия от приема.

Чаще всего человек испытывает следующие проблемы при неправильном использовании спортивного питания:

- изжога;
- тошнота;
- вздутие;
- диарея;
- кожная аллергия.

Как мы видим, ничего особо страшного и уж тем более смертельного нет. Следует понимать, что в 90% случаев причиной проблем является не спортивное питание, а его неправильное использование или индивидуальные реакции организма. Все то же самое, что часто случается и при приеме обычной пищи.

Можно выделить три причины, из-за которых спортивное питание может нанести вред организму человека:

- 1) некачественная продукция;
- 2) неправильное использование препаратов;
- 3) индивидуальная непереносимость или аллергические реакции.

Очевидно, что спортивное питание не несет практически никакого вреда нашему организму, следовательно, вполне приемлемо для употребления.

В чем же польза спортивного питания?!

Во-первых, спортивное питание может ускорить набор мышечной массы. При тяжелых тренировках для развития мышечной массы организму требуется очень много энергии и белка.

Во-вторых, спортивное питание может ускорять восстановление при очень тяжелых силовых тренировках. Если организм получает большое количество ценных питательных веществ, то вполне логично, что ему будет легче восстанавливать мышцы, а также нервную и иммунную системы после изматывающих тяжелых нагрузок.

В-третьих, спортивное питание может выручить, когда возникают сложности с режимом обычного питания. При тяжелых тренировках, для развития большой силы и мышечной массы нужно питаться хорошо и разнообразно.

В-четвертых, спортивное питание может помочь во время работы по улучшению рельефа мышц, то есть в период «сушки». Спортсмены, которые уже обладают большой мышечной массой, иногда проходят программы по уменьшению подкожного жира, чтобы мышцы стали видны более отчетливо.

Из практики могу привести пример, что начинающий спортсмен в тренажёрном зале начал принимать некоторые витаминные комплексы и спустя недолгое время после приёма этих витаминов у него были обнаружена кожная аллергия, преимущественно на лице [6].

Подводя итог, хочется сказать, что вопросов о вреде спортивных добавок много и до сих пор еще возникают предубеждения о нецелесообразности их применения и побочных эффектах. Невозможно сказать, что спортивные добавки – это вредно. То же самое тогда можно говорить и о профессиональном спорте. Все зависит от мотивации и ожидаемого результата.

Список литературы

1. Клейнер С. Спортивное питание победителей / С. Клейнер. – 2011. – 47 с.
2. Гищак Т.В. Спортивная фармакология и диетология / Т.В. Гищак, Л.М. Гунина, С.А. Олейник. – М., 2011. – 38 с.
3. Батырев М. Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. – 2005. – 103 с.
4. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. – 2009. – 17 с.
5. Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов / Г. Шелтон. – М., 2009. – 123 с.
6. Альциванович К.К. 1000 + 1 совет о питании при занятии спортом / К.К. Альциванович. – Минск, 2001. – 288 с.