

*Озередова Наталья Вадимовна*

студентка

*Чернова Екатерина Ивановна*

студентка

*Проскурина Елена Федоровна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РОЛЬ БАДОВ В СПОРТЕ**

*Аннотация: как отмечают авторы данной статьи, в современном мире не все знают о том, что БАД это полезная для организма вещь, тем более для людей, которые следят за своим здоровьем и занимаются спортом. Нужно очень внимательно относиться к выбору и правильной дозировки БАД. В статье рассматривается понятие БАД, их виды, используемые в спортивном питании, а также виды спорта и специфические особенности построения правильного БАД-питания.*

*Ключевые слова: пищевая промышленность, физическая культура, здоровье человеческого организма.*

Во второй половине XX века появилось понятие «Биологически активные добавки к пище (БАД)», вследствие изучения питания и действия отдельных пищевых веществ на организм человека.

БАД (биологически активные добавки) – это концентраты природных натуральных пищевых и биологически активных веществ, выделенных из сырья животного, морского, минерального происхождения, пищевых и лекарственных растений или полученных путем химического синтеза, но которые полностью идентичны своим природным аналогам и сохраняют их свойства.

Используя БАД в качестве дополнения к основному рациону человека, содержат в небольшом объеме комплекс необходимых веществ растительного, минерального и животного происхождения. Применение БАД является наиболее быстрым и научно обоснованным путем решения проблемы питания в нашей стране, так как не требует каких-либо радикальных изменений в пищевой промышленности, так же создание БАДов реализуется с использованием имеющихся ресурсов пищевого и фармацевтического производства.

Спорт, как и всякая работа в экстремальных условиях, требует применения специальных средств для поддержания работоспособности и сохранения здоровья спортсмена. В настоящее время существует определенный ряд средств, которые расширяют возможности организма, защищая его от заболеваний и перегрузок. Такими средствами являются биологически активные добавки (БАДы, биодобавки), созданные на основе природных продуктов и их компонентов.

Существует «Каталог наиболее популярных продуктов спортивного питания» в нем представлены следующие виды БАДов, в скобках указаны наиболее популярные представители БАДов на современном рынке:

1. *Аминокислотные комплексы* представляют собой смеси, которые состоят из различных аминокислот и включают в себя дополнительные добавки в виде минералов и витаминов. Комплексы аминокислот – это быстродействующие источники свободных аминокислот, аминокислот в форме пептидов и разветвленных аминокислот. Аминокислотные комплексы моментально всасываются в кровь, позволяя организму поддерживать позитивный азотистый баланс. («Amino2222» Optimum Nutrition)

2. *Средства для увеличения веса* – углеводно-белковые смеси с оптимальным соотношением простых и сложных углеводов, обогащенные витаминами и микроэлементами. («Super Formula 100» (Multipower)

3. *Витаминно-минеральные комплексы* – мультивитамины с оптимальным соотношением витаминов и минералов, необходимых в связи с интенсивными тренировками. («Optimum Nutrition» – Super Multi Pak, Pro Pak, Super Antioxidants)

4. Порошковый протеин и средства для наращивания мышц – представляют собой порошок с высоким содержанием легкоусвояемого протеина. («MIGHTY ONE 3000», «MEGA GAINER (Multipower)»)

5. Стимуляторы «чистой» массы – это креатин и его транспортные смеси, предназначенные для оптимальной утилизации в организме. Выпускаются в виде капсул и порошка. («Greatine High Potency», «Beta Tec»)

6. Средства для поддержания тела в тонусе, заменители пищи, сжигатели жира – это вещества, ускоряющие мобилизацию собственного жира, обмен веществ, а так же повышающие работоспособность и стимулирующие умственную деятельность. («DIET RIPPED», «MEGA FAT BURNER»)

7. Спортивное питание в виде батончиков и напитков – предназначено для быстрого восполнения запасов энергии, минеральных солей и аминокислот. Эти БАД удобны в использовании, так как имеют небольшой объем и готовы к употреблению без приготовления. («Pro Amino Bar», «Opti-RX», «Pro Complex»)

Так же, интерес представляет классификация БАД по происхождению компонентов, в основе которых лежат:

- цельные части растений, растительные экстракты;
- животные вытяжки;
- морепродукты;
- продукты пчеловодства;
- продукты ферментации;
- минеральные компоненты;
- продукты биотехнологии;
- синтетические аналоги природных пищевых веществ.

Физические нагрузки, испытываемые профессиональными спортсменами различных направлений, отличается не только количественно, но и качественно. Тренировочный процесс, скажем, борцов боевого самбо и художественных гимнасток строится совершенно по-разному. В каком-то виде спорта главным качеством спортсмена является сила, в каком-то – выносливость, в каком-то – координация.

Всем известно, что все виды спорта делятся на шесть групп по доминирующем типам физической активности.

*Игровые виды спорта.* В этом виде спорта отличительной чертой является чередование отдыха и повышенной активности спортсмена. Задача БАДов в этом виде спорта – это ускорение восстановительных процессов, в этом помогут энергетики и ноотропы. (Ноотропы – это лекарственные препараты, улучшающие работу мозга и благотворно действующие на настроение и активность человека)

*Единоборства.* Мгновенный расчет, взрывная сила, реакция и проворность вот чего требует этот вид спорта. Здесь так же нужны ноотропы и мгновенные энергетики, другие препараты назначаются в зависимости от конкретного вида.

*Циклические виды спорта.* Плавание, велоспорт, лыжные гонки, бег, конькобежный спорт все это циклические виды спорта, в них расходуется большое количество энергии, на очень длинных дистанциях происходит переход организма с углеводных источников энергии на жировые. Спортсменам циклических видов спорта необходимы жиросжигающие энергетики, ноотропы и витаминно-белково-минеральные комплексы.

*Технические виды спорта.* Парусный спорт, бобслей, авто- и мотогонки, прыжки с парашютом. Необходимо повышение психической устойчивости и прием ноотропов.

*Сложно координационные виды спорта.* Гимнастика, прыжки в воду, фигуруное катание. Главными качествами является тонкий расчет, координация и элегантность. Здесь необходимы ноотропы, высокоэнергетические продукты и сжигатели жира.

*Скоростно-силовые виды спорта.* Атлетика, спринтерские дистанции, метания, для этих видов спорта характерно проявление очень быстрой взрывной энергии. Им необходимы мгновенные энергетики, большие дозы белков и аминокислот, ноотропы.

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ukzdor.ru/bad.html>

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-905561-chto-takoe-nootropy-i-dlya-cheego-ih-primenayayut>

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://igiuv.ru/farmakologiya/1142-bady-vidy-formy-i-kachestvo.html>