

**Виневский Андрей Александрович**

студент

**Чирикаева Евгения Владимировна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

***Аннотация:** самой обсуждаемой и актуальной темой для дискуссий в мировом спорте является применение профессионалами специальных добавок, повышающих возможности человеческого тела. Информации очень много, она разнообразная по объему и содержанию. От грамотных и компетентных мнений до откровенно невежественных и глупых публикаций. Поэтому в отношении спортивного питания в обществе сложилось двоякое представление. Одни считают, что нет ничего плохого в подпитке своего организма, оказания ему определенной помощи, другие же уверены в однозначном вреде добавок для здоровья. Задача данной статьи – раскрыть проблему применения спортивного питания в спорте.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивное питание, мышечная масса, питание.*

Многие годы как мужчины, так и женщины преследовали привести свое тело в форму. Кто-то хотел набрать мышечную массу и поднимать невероятный вес, другие избавиться от жира и достичь идеальной фигуры. Все изменилось с появлением спортивного питания. Теперь стало легче добиться своих целей, но не идет ли такая подпитка для организма во вред? Во – первых надо определиться что такое спортивные добавки, собственно смысл этого понятия заложен в самом понятии. Спортивные т.е. для применения определенной категории людей и добавки значит дополнение к основному питанию. Не секрет, что в современном спорте наиболее главный вопрос – это восстановление после тяжелых

физических нагрузок. Таким образом, спортивные добавки являются средством восстановления или проще говоря помощником организма в период его регенерации.

Правильное питание является важнейшим пунктом в основе любого тренировочного процесса. Но обеспечить его довольно из-за различного рода факторов: временными, профессиональными, финансовыми. Идеально если за питанием спортсмена следят специализированные сотрудники, например на спортивных базах, где проходит подготовка спортсменов. Если такой возможности у занимающегося нет, нужно все рассчитать самостоятельно, обеспечивать свой рацион необходимым количеством питательных веществ, адекватным получаемым нагрузкам. Спортивные добавки, применяемые в спорте, соответствует определенным задачам. Если это наращивание мышечной массы, то должно преобладать достаточное количество белка, углеводов и небольшое количество жира. Для поддержания спортивной формы достаточно добавки с содержанием минеральных веществ и витаминов. На сегодняшний день спортивные добавки используют практически во всех видах спорта. Достаточно заглянуть в раздевалку к легкоатлетам, футболистам, теннисистам и т. д., всегда найдется столик со всевозможными витаминно-минеральными комплексами. Средства эти разрешены Всемирным антидопинговым агентством. По сути, спортивное питание идентично детскому питанию, только детское используют с учетом детского организма, а спортивные добавки учитывают особенности активно тренирующегося человека. Исторически сложилось, что в СССР рынка спортивного питания не было, поэтому наши спортсмены использовали детское. Существует огромное количество разнообразных видов добавок, которые удовлетворяют тем или иным целям применения. По составу спортивные добавки подразделяются на протеин (набор мышечной массы, антикатаболическое действие), гейнер (набор мышечной массы, восстановление энергии), аминокислоты (антикатаболическое действие), ВСАА (антикатаболическое действие, питание мышц), аргинин (улучшение питания мышц, пампинг), глютамин (питание мышц), жиросжигатели (сжигание жира, работа на рельеф), креатин (увеличение силы, набор мышечной

массы), креатин с транспортной системой (увеличение силы, набор мышечной массы, улучшение питания мышц), витаминно-минеральные комплексы (необходимы как при наборе массы, так и при похудении), заменители пищи (чаще для снижения веса).

Люди, занимающиеся спортом и фитнесом, используют спортивное питание для решения своих задач.

Спортивные добавки не работают когда: нет тренировок соответствующих принимаемым добавкам, нет нормального питания. Ошибкой является замена обычной пищи добавками. Так же необходима цикличность в применении спортивного питания и минимум три месяца в году организму необходим отдых от приема добавок. Желательно связывать это с адекватными физическими нагрузками. И не путать употребление и злоупотребление! И самое главное – спортивные добавки не имеют ничего общего с допингом т.е. с запрещенными средствами. Анаболические стероиды, гормоны роста и т. д. являются нелегальными средствами восстановления. Применение их является уделом определенной категории людей и подлежит обсуждению узкого круга специалистов. Так же как и на любом рынке встречаются подделки и некачественные продукты, в этом случаи нужно особо тщательно выбирать производителя, а так же подбирать добавку консультируясь с врачом, тренером и исходить из индивидуальных особенностей организма.

Резюмируя статью, можно сделать вывод, что в кооперации с правильным питанием и нужным объёмом тренировок, спортивное питание действительно является прекрасным помощником в восстановлении организма и подпитки его необходимыми веществами, минералами. Однако спортивное питание может не действовать если спортсмен заменил им пищу, либо надеется, что мышцы будут расти без нагрузок, а лишь на добавках. Такое злоупотребление может вызвать пагубное влияние на человеческий организм.

### ***Список литературы***

1. Антонович С. Масса или правда о питании, добавках и химии в бодибилдинге. – АС Медиа Гранд, 2012.

2. Клейнер С. Спортивное питание победителей. – 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sportwiki.to/Спортивное\\_питание\\_победителей](http://sportwiki.to/Спортивное_питание_победителей)

3. Мухаметов Н.Ш. Спортивное питание в спорте и фитнесе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sinp.com.ua/work/485198/Sportivnoe-pitanie-v-sporte> (дата обращения: 22.11.2017).