

Шаран Денис Сергеевич

студент

Гуманитарный институт

ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный

нефтегазовый университет»

г. Тюмень, Тюменская область

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается история создания спортивного питания, а также вопрос его появления в мировом спорте и имеющиеся разновидности.*

***Ключевые слова:** спортивное питание, разновидности, история создания, допинг, спортпип.*

История спортивного питания и его разновидности

Спортивное питание – эта та вещь, без которой сложно добиться определенных успехов, хоть это и добавки, именно они помогают человеку добиться необходимого результата в более короткие сроки.

Также не стоит забывать и про дозировку, если ей пренебрегать, могут произойти не обратимые последствия.

История создания спортивного питания

Для начала проведём не большую экскурсию в историю. История биологически активных добавок началась еще в Древние века. Конечно, тогда они имели чётко сконцентрированный на каком-то одном направлении эффект, а многие из принимавшихся дополнений к пище оказывали ещё и общее негативное влияние на организм.

Но, тем не менее, историки нашли факты о создании и употреблении специальных питательных веществ, положительно влияющих на физические возможности человека ещё во времена античных Греции и Рима. В частности, даже подготовка к первым Олимпийским играм и последующим подобным состязаниям не обходилась без принятия спортсменами неких энергетических подпиток.

Древние лекари путём проб и ошибок узнавали свойства различных трав и корней, из которых они впоследствии добывали порошок и настаивали отвары, предназначавшиеся для усиления активности первых олимпийцев.

В Средние века тяга к физическому совершенствованию практически отсутствовала у людей всех сословий, а деятельность представителей научной мысли была направлена на создание технических средств улучшения жизни.

По-новому об активных добавках вспомнили с возобновлением интереса к спорту. На массовых соревнованиях конца XIX века, в том числе, и на возрождённой Олимпиаде, не запрещалось любыми средствами достигать успеха. В это время фармакологи начали использовать свойства кофеина и других известных на то время веществ, которые могли придать спортсмену энергии, для создания специальных спортивных снадобий, которые принимались перед ответственными стартами.

Техническая революция после Первой мировой войны, выразившаяся в серьёзный прогресс в промышленности к середине 30-х годов, сделала возможным расширение различных медицинских исследований, посвященных тому, как при помощи препаратов усилить человеческий организм. В это время первые, аналогичные современным, биологически активные добавки ставятся американскими предпринимателями «на поток», и появляются на прилавках аптек.

В начале 1950-х – конце 1960-х годов спортивное питание принимает оформленный вид. Появляются понятие «допинг», «стероиды». Они повсеместно применяются тренерами и медицинскими штабами сборных команд большинства стран мира. Этими добавками, в форме таблеток, капсул или порошков, спортсмены были насыщены сполна. В это же время появляются и первые жалобы при употреблении данных препаратов, так как принимаемые дозы зачастую были просто губительны для организма, в частности для желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря и печени.

Начиная с конца 70-х годов в мире начинается активная борьба за чистоту спорта. Допинг повсеместно запрещался на соревнованиях всех уровней.

Создаётся Всемирное Антидопинговое Агентство, призванное контролировать данные запреты.

В настоящее время, спортивное питание используется многими людьми, которые имеют дело с тяжёлой тренировочной работой. Фармакологи и специалисты в спортивной медицине сумели добиться того, что подобные препараты вышли на массовый рынок. Это стало возможным благодаря тому, что крупнейшие медицинские корпорации начали производить высококачественный продукт с использованием растительных концентратов, при правильном употреблении которого не возникает никаких проблем со здоровьем. Каждая такая добавка носит точечный дополняющий эффект.

Разновидности спортпита, а также его влияние на организм человека:

Однако, всё же стоит разобраться, в чём заключается влияние спортивного питания на человеческий организм, понять, из-за чего улучшаются показатели спортсменов, а также прояснить то, какие негативные стороны (и есть ли они вообще) имеет данное явление.

Спортпит подразделяется на различные виды, каждый из которых оказывает определенное воздействие на различные функции организма. Основными являются: аминокислоты, протеины, гейнеры (углеводно-белковые смеси), жиросжигатели, креатин и энергетика. Стоит кратко пройтись по каждой разновидности, чтобы обрести полное понимание того, как влияет конкретный препарат. Первый из них это:

1. Аминокислоты. Употребление данной добавки имеет положительным эффектом интенсивное восстановление, снижение болей в мышцах после нагрузок, ускорение роста мышц. Принимают этот комплекс два раза в день (не более 10–15 грамм). Побочным эффектом выступает накопление в мышцах аммиака, постепенно отравляющего организм. Однако, к счастью, производители уже начали устранять этот недостаток. В принципе, при условии не превышения дозировки, уровень аммиака нормализуется в период перерыва в приёме препарата.

2. Протеины. Они имеют эффектом значительное ускорение роста мышц, и преобразование нежелательных жировых отложений. Его принимают в расчёте

2 грамма на 1 килограмм массы тела спортсмена. Негативного влияния замечено не было. Если препарат вдруг оказался просроченным, или сделанным из некачественного сырья, то максимальное отрицательное проявление – расстройство желудка.

3. Гейнеры. Существуют для быстрого набора мышечной массы. Они состоят из концентратов натуральных продуктов и компонентов, поэтому противопоказаний не имеют. Однако, не рекомендуется употреблять его людям с нарушенным обменом веществ, так как это может временно осложнить отношения спортсмена с его желудочно-кишечным трактом.

4. Жиросжигатели. Рассчитаны на быстрое снижение веса, путём устранения нежелательных жировых отложений. Принимается вкупе с индивидуальной диетой. Людям, не склонным к полноте, принимать нежелательно, ведь при резкой потере массы возможны проблемы с центральной нервной системой, желудком и кишечником.

5. Креатин. Вообще это природный метаболит, который образуется в мышцах и без всяких добавок. Однако, приём препарата может в разы умножить энергетические и скоростные показатели человека, увеличить выносливость. Так как данная добавка является естественной, то негативного влияния она не оказывает. Напротив, силён её оздоровительный эффект и положительное влияние на кровеносную систему.

6. Энергетики. Самым ярким представителями данного вида являются добавки, содержащие в себе кофеин. Они рассчитаны на достижение максимального результата в первые часы после приёма. Обычно употребляются перед соревнованиями, чтобы как можно сильнее разогнать организм перед нагрузками. Имеют краткосрочное действие, но целое множество негативных долгосрочных последствий. Неоднократный приём энергетиков вызывает серьёзные нарушения центральной нервной системы: тревожность, повышенную возбудимость, нарушение сна; также – проблемы в ЖКТ, и в сердечно-сосудистой системе: тошноту, рвоту, тахикардию, аритмию.

Вывод:

Конечно спортивное питание нельзя назвать полезным продуктом для организма человека, но если человек занимающийся спортом хочет достичь определенного результата в короткие сроки, то ему придется употреблять различные добавки.

Да и современные производители добавок пытаются сделать их максимально безопасными для организма человека.

Список литературы

1. Скальный А.В. Питание в спорте: макро- и микроэлементы / А.В. Скальный, З.Г. Орджоникидзе, А.Н. Катулин. – 2005.
2. Эллен Колеман. Питание для выносливости. – 2005.
3. Альциванович К.К. 1000 + 1 совет о питании при занятиях спортом. – 2001.
4. Арансон М.В. Спортивное питание / М.В. Арансон, И.В. Щепин. – 2004.
5. Как влияет спортивное питание на человека? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lady.qip.ru/catalog/vliyanie-sportivnogo-pitaniya-na-zdorove0>