

Федосюткин Сергей Александрович

студент

Коробова Лариса Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технической университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние спортивного питания на эффективность тренировок. Авторы отмечают, что с каждым годом спортивное питание совершенствуется, создаются новые технологии производства для достижения лучшего результата во время занятия спортом.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, спорт, спортивное питание.

Организм человека рассчитан на движение и способен на невероятные спортивные достижения. Попытки улучшить способность выступать на спортивной сцене никогда не заканчиваются и предполагают серьезную преданность тренировкам. Спортсмены, тренеры, вспомогательный персонал и ученые постоянно экспериментируют с новыми способами улучшения тренировок и их применимости к производительности. Питание, несомненно, является основным фактором успеха тренировок и производительности, так как топливо необходимо для питания человеческого двигателя. Количество, тип и сроки приема пищи играют большую роль в физическом и умственном успехе спортсмена. Кроме того, потребление пищи также влияет на адаптацию к тренировкам и восстановление после тренировок, что положительно влияет на производительность.

Научно-исследовательский институт спорта Gatorade (GSSI) собрал исследователей для встречи в феврале 2013 года, чтобы обсудить недавние доказательства того, что питание влияет на спортивную подготовку и

производительность. После встречи авторов попросили подвести итоги недавней работы в своей области исследований, в результате чего появились рукописи в этом приложении спортивной медицины.

Важным шагом вперед в спортивном питании стала способность более глубоко понимать, как тренировка меняет организм на молекулярном уровне, как в острых, так и в хронических ситуациях. Было показано, что различные формы тренировок активируют клеточные сигнальные пути, которые в конечном итоге приводят к специфическим для белка адаптациям, направленным на улучшение спортивных результатов. Будь то занятия классической умеренной интенсивностью – тренировка на выносливость с большим объемом, прерывистая тренировка с высокой интенсивностью – тренировка с отягощениями или тренировка с отягощениями, тело перестраивается, чтобы более точно справляться с конкретными физическими нагрузками. Питание лежит в основе этих адаптаций путем предоставления топлива и формирования адаптаций. Параллельная тренировка давно представляет интерес, когда тренировки с отягощениями и выносливостью завершаются в течение недели или даже в один и тот же день. Тренировка с высокой интенсивностью прерывистых тренировок с низким объемом по сравнению с классической тренировкой на выносливость средней интенсивности с высокими объемами также была центральной темой в последние несколько лет. Чего можно достичь в этих ситуациях? Влияет ли стимул от одной формы обучения на другую, и является ли одна форма тренировки более эффективной, чем другая? Связанная с этим проблема, особенно в случае спортсменов высокого класса, заключается в мониторинге тренировочной нагрузки и понимании того, когда спортсмен перегружен и, вероятно, неэффективен. Какие меры могут использовать спортсмены, тренеры, терапевты, тренеры, диетологи и физиологи, чтобы точно оценить ситуацию? Что происходит с другой стороны спектра движения, когда мышцы не используются ни из-за травмы, ни из-за сидячего образа жизни? Может ли питание в форме антиоксидантов предотвратить негативные последствия, связанные с этими ситуациями?

Серьезные спортсмены делают все возможное, чтобы максимизировать свои физические и умственные тренировки, питание, восстановление и качество сна. После того, как это будет достигнуто, существуют ли пищевые средства для острого и хронического улучшения их тренировок и работоспособности с помощью таких добавок, как кофеин, креатин и буферные агенты? В некоторых видах спорта и спортивных соревнованиях потеря небольшого количества массы тела без ущерба для тренировок и работоспособности может привести к улучшению производительности. Может ли манипулирование потреблением диетического белка помочь в этом деле, и было ли это тщательно изучено? И наконец, ясно, что атлетизм, стремление к тренировкам и выступлениям больше не являются достоянием молодежи. Число пожилых спортсменов растет, и среди активных пожилых людей часто звучит фраза «60 – это новые 45». Каковы потребности в питании этой группы людей и что необходимо изучить, чтобы ответить на этот вопрос?

Роль спортивного питания и физических упражнений все больше связывается со здоровьем и работоспособностью, и понимание взаимосвязи между питанием и физическими упражнениями поможет нам предоставлять точную информацию для спортсменов и спортсменов.

Список литературы

1. Эргогенные эффекты спортивного питания: Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. Волков, В. Олейников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/v-i-oleynikov/ergogennye-effekty-sportivnogo-pitaniya-nauchno-metodicheskie-rekomendacii-dlya-trenerov-i-sportivnyh-vrachey/>