

*Шиловский В.А., Цинис А.В. Как влияет спортивное питание на организм студента // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №12 (декабрь). – АРТ 309-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 37.378**

**Шиловский Владислав Алексеевич**

студент 1 курса Высшей школы Электроэнергетики, нефти и газа  
«Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.

Ломоносова),

Архангельск, Россия

e-mail: [vladislavshilovskii@gmail.com](mailto:vladislavshilovskii@gmail.com)

**Цинис Алексей Виестурович**

Доцент кафедры физической культуры КПН Института физической культуры, спорта и здоровья ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова», Архангельск, Россия

e-mail: [tsinis72@mail.ru](mailto:tsinis72@mail.ru)

**КАК ВЛИЯЕТ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ НА ОРГАНИЗМ  
СТУДЕНТА**

*Аннотация:* в статье анализируется важность спортивных добавок для студента, их сущность и особенности.

*Ключевые слова:* спорт, студент, питание, добавки.

**Shilovskii Vladislav Alekseevich**

1st year student of the Higher School of Electricity, Oil and Gas  
“Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov ”  
Arkhangelsk, Russia (e-mail: [vladislavshilovskii@gmail.com](mailto:vladislavshilovskii@gmail.com))

**Tsinis Alexey Viesturovich**

Associate Professor, Department of Physical Culture, CPN Institute of Physical Culture, Sports and Health, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosova ”, Arkhangelsk, Russia (e-mail: [tsinis72@mail.ru](mailto:tsinis72@mail.ru))

## **HOW SPORTS NUTRITION AFFECTS THE STUDENT'S BODY**

*Resume:* the article analyzes the importance of sports supplements for the student, their essence and features.

*Keywords:* sports, student, nutrition, supplements.

Студенты в своем преимущественном возрасте (17-23 года) являются основными представителями спорта, особенно связанным с улучшением своих физических возможностей и телосложения. Психология молодых людей направлена на наиболее эффективное достижение результата и важным аспектом этого процесса является спортивное питание, сопутствующее физическим нагрузкам. Спортивным питанием называют особую группу пищевых добавок, выпускающуюся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям.

Биологически активные добавки содержат один или несколько пищевых ингредиентов (включая витамины; минералы; аминокислоты; травы или другие растительные средства; и другие вещества) или их компоненты предназначены для приема внутрь в виде таблеток, капсул, таблеток или жидкости. Спортсмены могут по своему усмотрению принимать пищевые добавки для улучшения своих спортивных результатов. Есть много других аналогов, которые включают в себя добавки, улучшающие работоспособность (стероиды, допинг в крови, креатин, гормон роста человека), энергетические добавки (кофеин) и добавки, которые помогают в восстановлении (белок, ВСАА) [1].

Спортсмены иногда обращаются к энергетическим добавкам, чтобы увеличить свою способность чаще заниматься физическими упражнениями. Общие добавки для повышения энергии спортсмена включают: кофеин, гуарана, витамин В12 и азиатский женьшень. Кофеин, обычная энергетическая добавка, может быть найден во многих различных формах, таких как пилюли, таблетки или капсулы, а также может быть найден в обычных продуктах, таких как кофе и чай. Кофеин используется для улучшения энергии и увеличения обмена веществ. Гуарана является еще одной добавкой, которую спортсмены принимают для улучшения своих спортивных способностей, она часто используется для похудения и в качестве энергетической добавки.

Исследование, проведенное в 2009 году в Техасском университете, сообщает, что энергетические напитки с кофеином снижают спортивные результаты. Они обнаружили, что после употребления энергетического напитка 83% участников улучшили свои показатели физической активности в среднем на 4,7% [2]. Это было связано с влиянием кофеина, сахарозы и витамина В в напитке, однако научный консенсус не подтверждает эффективность использования витамина В в качестве усилителя производительности. Чтобы объяснить улучшение производительности, авторы сообщают об увеличении уровня адреналина, норадреналина и бета-эндорфина в крови. Антагонизм аденозиновых рецепторов кофеина объясняет первые два, в то время как последний объясняется нейробиологическими эффектами физических упражнений.

Обычные добавки, помогающие спортсменам восстановиться после тренировок, включают белковые и аминокислотные добавки. Спортсмены используют их с целью приема пищевых белков для гормонов, транспорта кислорода, восстановления клеток, ферментов и преобразования в топливо.

Потребление белка является частью потребностей в питательных веществах для нормального спортсмена и является важным компонентом тренировок. Кроме того, это помогает в производительности и восстановления. Потребление белка с пищей для хорошо подготовленных спортсменов должно происходить до, во время и после физической активности, так как это полезно для увеличения мышечной массы и силы. Однако, если потребляется слишком много протеиновых и аминокислотных добавок, это может быть более вредным для организма, чем полезным. Риски для здоровья включают: обезвоживание, подагру, потерю кальция, печень, повреждение почек, диарею, вздутие живота и потерю воды. Обильная белковая диета должна сочетаться со здоровой, хорошо сбалансированной пищей и регулярными упражнениями с отягощениями. Характеристики этой конкретной диеты включают тип упражнений, интенсивность, продолжительность и углеводные значения диеты. Самый эффективный способ обеспечить организм естественными питательными веществами, необходимыми для оптимального здоровья и физиологической работы, - это потребление витаминов, минералов, белков, жиров, сахаров и углеводов, которые можно получить из свежих фруктов и овощей.

В экстремальных случаях добавок, повышающих работоспособность, спортсмены, особенно культуристы, могут использовать запрещенные вещества, такие как анаболические стероиды. Эти соединения, которые связаны с гормоном тестостероном, помогут быстро нарастить массу и силу, но имеют много неблагоприятных эффектов, таких как высокое кровяное давление и негативные половые эффекты. Добавка креатин может быть полезной для хорошо подготовленных спортсменов для повышения физической работоспособности и силы в соответствии с их диетическим режимом. Вещество глютамин, содержащееся в добавках из сывороточного

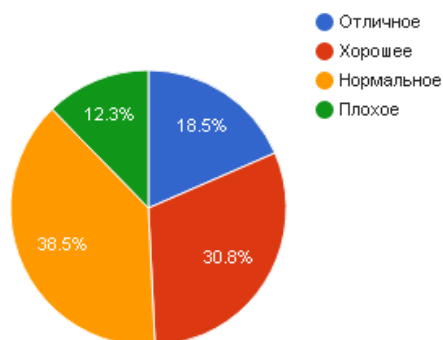
волокна, является самой распространенной свободной аминокислотой в организме человека [3]. Считается, что глютамин может играть возможную роль в стимулированных анаболических процессах, таких как мышечный гликоген и синтез белка, для хорошо тренированных и хорошо питающихся спортсменов. Другие популярные исследования добавок включают андростендион, хром и эфедру. Полученные данные показывают, что от дополнительного приема этих добавок нет существенных преимуществ, но при этом возрастают риски и затраты для здоровья.

Мы проанализировали влияния спортивного питания на организм студентов. Предметом исследования являлось их самочувствие.

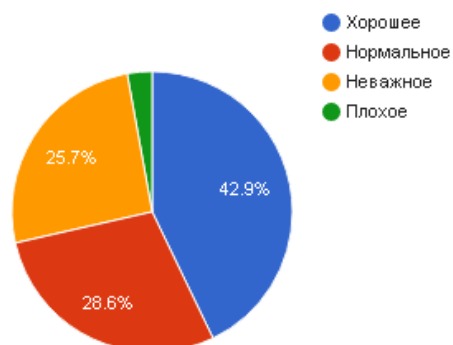
Тестирование проводилось среди 100 студентов, большая их часть (65% человек) принимает спортивное питание перед тренировками, остальные (35% человек) не принимают спортивное питание.

Результаты тестирования предоставлены в виде диаграмм.

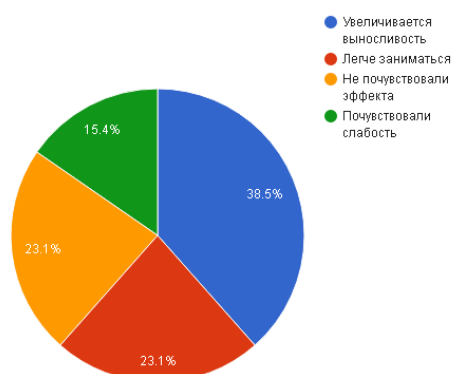
Самочувствие студентов принимающих спортивное питание



**Самочувствие студентов не принимающих спортивное питание**



**Изменение после приема БАДов**



Таким образом, спортивные добавки служат важной частью спортивной жизни студентов, рациональное и здоровое их употребление в сочетании с физическими нагрузками может действительно хорошо помочь в достижении спортивных результатов.

**Список использованной литературы:**

1. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск 2008 г.
2. ГольдбергН.Д. Питание юных спортсменов. - Изд.: Советский спорт, 2012.
3. Рене Макгрегор. «Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок» = «Training Food. Get The Fuel You Need To Achieve Yout Goals — Before, During And After Exercise». — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 304 с.

*Дата поступления в редакцию: 23.12.2019 г.*

*Опубликовано: 29.12.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019*

*© Шиловский В.А., Цинис А.В., 2019*