

Крюков Р.А. Влияние спортивного питания на организм человека // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Научный поиск. – 2018. – № 01 (январь). – АРТ 04-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/series-scientific-search>

РУБРИКА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОСТИ

УДК 7.08

Крюков Роман Анатольевич,
Студент 1 курса, Прикладная геодезия
БГТУ (Белгородский Государственный Технологический Университет)
им. В.Г.Шухова,
г. Белгород, Российская Федерация
e-mail: z.i.o.n.45@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: В статье рассмотрены особенности влияния спортивного питания на организм человека, статистика опроса среди людей употребляющих спортивное питание.

Ключевые слова: Спортивное питание, Протеин, Гейнер.

Kryukov Roman Anatolievich,
1-st year student, Applied geodesy
BSTU (Belgorod State Technological University)
them. VG Shukhov,
Belgorod, Russian Federation
e-mail: z.i.o.n.45@mail.ru

INFLUENCE OF SPORTS SUPPLY ON THE HUMAN ORGANISM

Abstract: The article considers the peculiarities of the influence of sports nutrition on the human body, the statistics of the survey among people who use sports nutrition.

Keywords: Sports nutrition, Protein, Gainer.

Спортивное питание — это особая группа пищевых продуктов, помогающая спортсменам для достижения конкретных целей, в виде набора мышечной массы, похудения, пополнения энергии и так далее [4].

Ниже представлен перечень спортивного питания:

- витаминно-минеральные комплексы;
- протеин;
- L-карнитин;
- коллаген;
- кофеин;
- препараты, предназначенные для роста уровня тестостерона в крови;
- углеводно-белковые смеси;
- глютамин;
- аргинин;
- аминокислоты;
- деанол;
- антикатаболики.

Протеин- это лучший препарат для набора мышечной массы, восстанавливает то количество белка, которое расходуется при активных физических нагрузках. Это базовый элемент любого комплекса

спортивного питания, который помогает ускорить набор мышечной массы и восстановить ее после тренировок [2].

Витаминно-минеральные добавки рекомендуется употреблять не только при занятиях спорта, но и в повседневной жизни, поскольку они поддерживают общий фон организма и укрепляют его иммунитет.

Без креатина не обходится ни один комплекс для набора мышечной массы, так как он придает организму силу и выносливость. У спортсменов, занятых силовыми тренировками, повышает уровень физических возможностей. Для достижения максимальной эффективности тренировок в видах спорта таких, как боевые искусства, спринт, нужно использовать в своём рационе креатин.

Гейнер является поддержкой внутренних ресурсов организма, он легко и быстро усваиваются, так же содержит в себе множество полезных веществ, незаменимых для набора мышечной массы.

Жиросжигатели рекомендованы к употреблению для избавления от лишнего веса и прорисовки рельефа мышц. Они качественно разрушают жировые клетки, помогают наращивать сухую мышечную массу.

Кофеин наиболее полезен для тех спортсменов, которые заняты длительными изнурительными тренировками, так как эта добавка стимулирует центральную нервную систему и повышает умственную деятельность. Принимать нужно осторожно, поскольку в отдельных случаях может увеличиваться кровяное давление [1].

Мною был произведён опрос на предмет влияния вышеперечисленных препаратов на организм человека, который показал, что данные добавки не только безвредны для человека, но и даже очень полезны и эффективны для спортсменов любого уровня, не взирая, начал

ли человек заниматься совсем недавно или же занимается достаточно давно [3].

С целью выявления отношения к спортивному питанию было опрошено 15 человек, которые активно занимаются спортом и 15 человек, которые, либо только начали свой путь к становлению спортсменом, либо не занимающиеся вовсе, ниже приведена диаграмма, показывающая, сколько человек одобряют и понимают важности спортивного питания и сколько человек против всего этого.

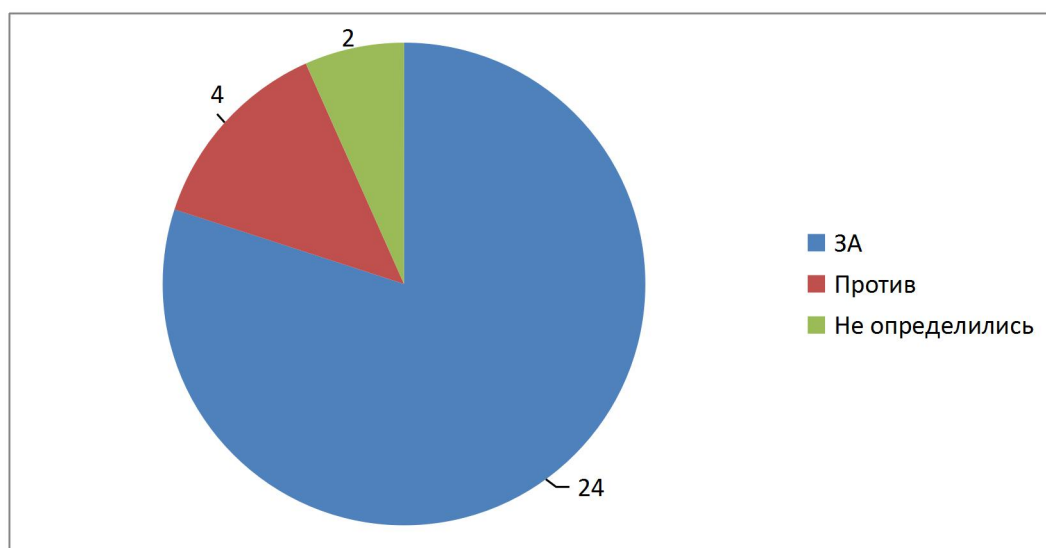


Рис. 1. Отношение к спортивному питанию

Опрос показал, что мнение немного не схожи, но большинство (24 человека) поддержали спортивное питание и считают его неотъемлемой частью рациона спортсмена, также были те, кто против спортивного питания, считаю это лишней тратой средств (4 человека), а так же, кто не смог определиться со своим отношением к данному вопросу (2 человека).

Наиболее полный ответ был дан атлетом и представителем организаций Steelpower nutrition, Wertex team Владимиром Николаевичем Третьяковым. В ходе беседы с ним, я выявил, что спортивное питание, например как протеин, является удобным и моментальным питанием после

занятий спортом, которое способствует скорому восстановлению мышц. Из минусов он упомянул высокую стоимость продуктов спортивного питания, так же указал, что для покупки полного комплекса потребуется около 5-7 тыс. руб. на 2-3 месяца.

В заключении хотелось бы отметить данные статистики и беседу с представителем спортивных ассоциаций, которые опровергают тот миф, что спортивное питание вредно для организма человека, а напротив, помогают в восстановлении и укреплению мышц.

Список использованной литературы:

1. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов. - СПб.: Олимп, 2003. - 158 с.
2. <http://wefit.ru/sportivnoe-pitanie>
3. <http://builderbody.ru/category/pitanie/sportivnye-dobavki>
4. http://sportwiki.to/Спортивное_питание

Дата поступления в редакцию: 08.01.2018 г.

Опубликовано: 12.01.2018 г.

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия: «Научный поиск»,
электронный журнал, 2018*

© Крюков Р.А., 2018