Научная статья:
Original article
УДК 796.015.11

КАК ВЛИЯЕТ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

HOW SPORTS NUTRITION AFFECTS THE STUDENT'S BODY

Ермошко Даниил Андреевич, студент 3 курса Высшей школы Информационных технологий и автоматизированных систем «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия (e-mail: dn.ermoshko@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)

Ermoshko D. A. 3rd year student of the Higher School of Information Technologies and Automated Systems "Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia (e-mail: dn.ermoshko@gmail.com)

Tsinis Aleksey Viesturovich, Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Institute of Physical Culture, Sports and Health, Northern (Arctic) Federal University. M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia(e-mail: tsinis72@mail.ru)

Аннотация. В статье анализируется важность спортивных добавок (их сущность и особенности) для студента в своем преимущественном возрасте

от семнадцати до двадцати трех лет, которые являются основными представителями спорта. Рассматривается влияние на студентов университета разных добавок: биологически активные, энергетические, обычные.

Abstract. The article analyzes the importance of sports supplements (their essence and features) for a student at his predominant age from seventeen to twenty-three years old, who are the main representatives of sports. The influence of various additives on university students is considered: biologically active, energy, ordinary.

Ключевые слова: спорт, студент, питание, добавки, результат, продукты.

Keywords: sports, sports, student, nutrition, supplements, result, products.

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.

Употребление спортивного питания направлено в первую очередь именно на дополнение к основному рациону всеми необходимыми микро- и макро-элементами, которые человек недополучает из натуральных продуктов питания.

Биологически активные добавки содержат некоторые пищевые ингредиенты таких как: аминокислоты; минералы; витамины; растительные средства; и другие вещества.

Выбор для употребления необходимого типа продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. Спортсмены могут по своему усмотрению принимать пищевые добавки для улучшения своих спортивных результатов.

Спортсмены иногда обращаются к энергетическим добавкам, чтобы увеличить свою способность чаще заниматься физическими упражнениями. Общие добавки для повышения энергии спортсмена включают: кофеин, гуарана, витамин B12 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 B в напитке, однако научный консенсус не подтверждает эффективность использования витамина B 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.

30,8 процентов студентов, принимающих спортивное писание, чувствуют себя хорошо, 38,5% - нормально, 18,5% - отлично, 12,3% - плохо.

Самочувствие хорошее у 42,9% студентов, принимающих спортивное питание, у 28,6% - нормальное, 25,7% - неважное, и меньше процента чувствуют себя плохо.

Результаты тестирования предоставлены в виде диаграмм.







Таким образом, спортивные добавки служат важной частью спортивной жизни студентов. При рациональном и здоровом их употреблении в сочетании с физической нагрузкой приводит к действительно положительному эффекту. Нельзя забывать, что нужно тщательно просчитывать свой рацион пищевых добавок.

Исходя из работы можно сделать следующие выводы:

- Набрать вес и улучшить силовые показатели можно без спортивного питания. Главное условие — соблюдать высокобелковую диету.
- Спортивное питание производят из натуральных компонентов, которые мы каждый день употребляем в пищу.

- Спортивное питание безопасно — любая пищевая добавка регистрируется в Роспотребнадзоре. Кроме этого, есть независимые исследования, которые подтверждают безопасность спортивного питания.

- Выбор спортивного питания зависит от цели, которую мы ставим: набрать мышечную массу, увеличить силу, сбросить лишний вес.

Литература

1. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В. Я. Соколова. Минск 2008 г.
2. Гольдберг Н. 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.

References

1. Physical education of students and pupils. Ed. N.Ya. Petrova, V.Ya.Sokolova. Minsk 2008
2. Goldberg N.D. Nutrition for young athletes. - Publisher: Soviet sport, 2012.
3. Rene MacGregor. “Sports nutrition: What to eat before, during and after training” = “Training Food. Get The Fuel You Need To Achieve Yout Goals - Before, During And After Exercise. — M.: Alpina Publisher, 2016. — 304 p.

© Ермошко Д.А., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Ермошко Д.А., Цинис А.В. КАК ВЛИЯЕТ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.