

ПАРФЕНЮК Т.А., РОГАЧ Н.Н., экономический факультет, гр. КД-41
Брест, БрГТУ
Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедры ФВиС,
БрГТУ, Брест

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Введение. На протяжении многих лет спортивное питание имело не самую лучшую репутацию. Основная причина в том, что вполне хорошие и натуральные добавки путали с лекарственными препаратами, которые заменяли эффект спортивного питания.

Цель работы – определить достоинства и недостатки спортивного питания и его влияние на организм студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников. Интервьюирование, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Наука давно изучает воздействие различных препаратов на организм человека, их влияние на физическую подготовленность. Спортивное питание необходимо в случаях достижения высоких спортивных результатов.

Если рацион сбалансирован и есть возможность питаться 5-6 раз в день, необходимость в спортивном питании отпадает. Для достижения скорости результата, сжигания подкожного жира или наращивания мышечной массы имеет смысл включить в рацион спортивное питание. Спортивное питание следует использовать только в качестве дополнения к основному рациону [1].

Выделяют следующие продукты спортивного питания: протеины, аминокислоты, гейнер, креатин, жиросжигатели, анаболические стероиды.

Протеин – важнейшее питательное вещество в нашем организме, выполняющее значительное количество функций: структурную, транспортную, иммунную, ферментативную и наследственную. Разумеется, протеин имеет побочные действия. Но максимальный вред от протеина – это расстройства желудка и повышенная нагрузка на почки [2].

Аминокислота ВСАА (Branched-chain amino acids) – состоит из трех необходимо важных для организма аминокислот: валин, лецитин и изолейцин. Так как формула ВСАА является структурным элементом мышечной ткани, следовательно, такое спортивное питание способствует быстрому восстановлению после физической нагрузки и хорошей подпиткой для мышечной массы [2, 3].

Гейнер – это пищевая добавка, содержащая углеводы и белок. Сложные углеводы, которые содержатся в гейнере, нужны организму для того, чтобы вырабатывалась необходимая энергия при длительных тренировках. Минусов в приеме ВСАА нет. Плюсы этого препарата заключаются в том, что аминокислота заставляет работать белок по максимуму для набора мышечной массы.

Креатин – азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. К побочным эффектам можно отнести дискомфорт желудочно-кишечного тракта.

Помимо спортивного питания, который способствует набору массы, также есть и питание, которое дает полностью противоположный эффект. Такое спортивное питание называется «жиросжигатели».

Жиросжигатели – это специальный вид спортивного питания, предназначенный для снижения подкожного жира.

Минусы применения жиросжигателей следующие: повышение гормонального воздействия на организм, при превышении дозировки выявляется нервозность, бессонница, головная боль. Нет стопроцентной гарантии, что при приёме препарата лишний вес уйдёт. Так же, кроме полезного спортивного питания, существуют препараты, которые сильно влияют на здоровье человека, к тому же запрещены в продаже.

Анаболическими стероидами называются вещества, которые ускоряют образование клеток, тканей и усиливают прочие анаболические процессы. В спорте такой препарат называется допинг, он повышает выносливость и увеличивает массу мышц.

После приема стероидов увеличивается силовой показатель, процесс восстановления значительно ускоряется, уменьшается жировая масса. Однако могут появиться проблемы с эндокринной, мочевыделительной, сердечно-сосудистой и другими системами организма, а также возникнуть психические расстройства.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что спортивное питание имеет свои достоинства и недостатки, поскольку может влиять на организм студентов по-разному. Если имеется возможность правильно питаться и получать все нужные элементы из обычной пищи, то необходимость в применении спортивного питания отпадает.

Литература

1. Бутенко, М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Бутенко. – М., 2003. – 209с.

2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канавец. – М. : Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер.– М.: Издательский центр «Академия», 2002.– 448 с.