

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-1-177-181

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева.
Красноярск, Россия,
e-mail: 89235731323@mail.ru

ЛОЗОВАЯ Марина Александровна,
Доцент кафедры физической культуры и здоровья,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева.
Красноярск, Россия,
e-mail: lozmarin@inbox.ru

ШЕВЧУК Юлия Валентиновна,
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных видов спорта,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева.
Красноярск, Россия,
e-mail: shevjudia@mail.ru

ФИТНЕС-НУТРИЕНТЫ: ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ

Аннотация. Современный спорт требует от атлетов максимальной отдачи, физической выносливости и быстрого восстановления после тренировок. В этом контексте спортивное питание играет решающую роль, предоставляя организму необходимые питательные вещества для оптимальной функциональности.

Ключевые слова: спортивное питание, физическая выносливость, мышечный рост, движение, иммунитет.

LOZOVY Alexander Alexandrovich,
Senior Lecturer at the Department of Physical
Education and Sports,
M.F. Reshetnev Siberian State University
of Science and Technology.
Krasnoyarsk, Russia

LOZOVAYA Marina Alexandrovna,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture and Health,
Siberian State University
of Science and Technology named
after M.F. Reshetnev. Krasnoyarsk, Russia

SHEVCHUK Yulia Valentinovna,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Methods of Teaching Sports
disciplines and National Sports,
Krasnoyarsk State Pedagogical
University named after V.P. Astafiev.
Krasnoyarsk, Russia

FITNESS NUTRIENTS: THE IMPACT OF SPORTS NUTRITION ON HEALTH AND FITNESS

Annotation. *Modern sports require athletes to maximize their performance, physical endurance and rapid recovery after training. In this context, sports nutrition plays a crucial role by providing the body with the necessary nutrients for optimal functionality.*

Key words: *sports nutrition, physical endurance, muscle growth, movement, immunity.*

Спортивное питание – это специально разработанные продукты, призванные оптимизировать питание спортсменов для достижения лучших результатов. В отличие от обычного рациона, спортивное питание содержит увеличенные дозировки белков, углеводов, витаминов, минералов и специальных компонентов, необходимых для интенсивных тренировок и восстановления. Спортивное питание — это важный аспект жизни каждого человека, который стремится улучшить свои физические показатели, будь то профессиональный спортсмен или любитель. Правильное питание играет ключевую роль в достижении целей, связанных с физической выносливостью, мышечным ростом и общим состоянием здоровья. В данной статье мы рассмотрим, как спортивное питание влияет на организм и какие его компоненты являются наиболее значимыми. Основные компоненты спортивного питания включают белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Каждый из этих элементов играет свою роль в поддержании физической активности и общего здоровья.

Цели спортивного питания:

- повышение физической выносливости: обеспечение организма необходимой энергией для продолжительных тренировок.
- ускорение восстановления: поставка питательных веществ для регенерации мышц после нагрузок.
- увеличение мышечной массы: обеспечение организма строительным материалом для роста и репарации мышц.
- повышение силы и скорости: стимуляция метаболизма и синтеза белка.
- улучшение иммунитета: поддержание защитных сил организма в период интенсивных тренировок.

Движение — это основа здоровья и физической активности. Спортивное питание не только поддерживает физическую активность, но и способствует улучшению координации и гибкости. Правильное питание помогает организму адаптироваться к нагрузкам, что позволяет заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями без риска травм. Кроме того, спортивное питание может помочь улучшить скорость восстановления после тренировок, что позволяет зани-

маться более интенсивными тренировками и повышать общую физическую активность. Это особенно важно для спортсменов, которые тренируются на высоком уровне и нуждаются в быстром восстановлении. Физическая выносливость — это способность организма выполнять физическую работу в течение продолжительного времени без значительного утомления. Для достижения высоких результатов в спорте необходимо не только регулярно тренироваться, но и правильно питаться. Спортивное питание играет ключевую роль в этом процессе.

К ключевым элементам спортивного питания относят белки, жиры, углеводы

1. Белки — это строительный материал для мышц, обеспечивающий их рост и репарацию после тренировок. В спортивном питании используют различные виды белка, отличающиеся по скорости усвоения и аминокислотному составу:

Сывороточный протеин: быстро усваивается, богат ВСАА, полезен для восстановления мышц после тренировки. Белки являются основным строительным материалом для мышц. Для спортсменов, стремящихся к мышечному росту, важно употреблять достаточное количество белка. Он способствует восстановлению мышечных волокон, поврежденных во время интенсивных тренировок. Рекомендуется включать в рацион источники белка, такие как курица, рыба, яйца, молочные продукты и растительные белки, например, бобовые и орехи. Казеиновый протеин: медленно усваивается, обеспечивает длительное поступление аминокислот в организм, рекомендуется перед сном. Соевый протеин: растительный белок, полезен для вегетарианцев и спортсменов с непереносимостью лактозы.

2. Жиры необходимы для синтеза гормонов, поддержания иммунитета, а также являются источником энергии. В спортивном питании используются в основном ненасыщенные жиры, которые считаются более полезными для здоровья:

Омега-3 жирные кислоты: содержатся в рыбьем жире, льняном масле, полезны для сердечно-сосудистой системы, мозга, суставов. Омега-6 жирные кислоты: содержатся в растительных маслах, важны для роста и развития. Несмотря на то что жиры часто воспринимаются как нечто негативное, они также необходимы для

нормального функционирования организма. Жиры участвуют в усвоении витаминов, поддерживают здоровье клеток и обеспечивают запас энергии. Важно выбирать здоровые источники жиров, такие как оливковое масло, авокадо и рыба.

3. Углеводы – источник энергии для мышц во время тренировки. Спортивное питание содержит различные виды углеводов, отличающиеся по гликемическому индексу (ГИ): Быстрые углеводы (высокий ГИ): глюкоза, фруктоза, сахароза, быстро усваиваются, повышают уровень глюкозы в крови, рекомендуются непосредственно перед тренировкой или после нее.

Медленные углеводы (низкий ГИ): крахмал, цельные злаки, овощи, медленно усваиваются, обеспечивают длительную энергию, рекомендуются в основном рационе. Углеводы — это главный источник энергии для организма, особенно во время физических нагрузок. Они помогают поддерживать уровень гликогена в мышцах, что важно для физической выносливости. Спортсменам рекомендуется употреблять сложные углеводы, такие как цельнозерновые продукты, овощи и фрукты, которые обеспечивают длительное поступление энергии. Важно отметить, что правильное распределение углеводов перед, во время и после тренировки может значительно повысить выносливость. Например, употребление углеводов перед тренировкой может улучшить производительность и снизить усталость, в то время как восстановление углеводов после тренировки способствует быстрому восстановлению организма.

Следующим важным аспектом в спорт-питании являются витамины и минералы.

Витамины и минералы – это микронутриенты, необходимые для нормального функционирования организма. Хотя они не являются источником энергии, как углеводы, белки и жиры, они играют ключевую роль в метаболизме, росте, развитии и поддержании здоровья. Минералы - это неорганические элементы, необходимые для строительства тканей, регуляции физиологических процессов и поддержания электролитного баланса. Они играют важную роль в функционировании организма: энергетический обмен, рост и развитие, иммунитет, сердечно-легочная система (калий и магний поддерживают здоровье сердечно-легочной системы), нервная система, кроветворение (железо необходимо для синтеза гемоглобина, а B12 важен для образования красных кровяных телец).

Витамины - это органические соединения, необходимые в небольших количествах для определенных метаболических процессов. Они не синтезируются в организме и должны поступать с

пищей. Витамины и минералы играют важную роль в метаболизме, иммунитете, работе мышц и нервной системы. Являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Правильное питание, богатое разнообразными продуктами, обеспечивает организм необходимыми микронутриентами и поддерживает его нормальное функционирование.

L-карнитин: сжигатель жира и усилитель выносливости.

L-карнитин – это витаминоподобное вещество, синтезируемое в организме из аминокислот лизина и метионина. Он играет ключевую роль в транспортировке жирных кислот в митохондрии – энергетические станции клеток, где они сжигаются для получения энергии. L-карнитин доступен в виде таблеток, капсул, порошка и жидкости. Рекомендуемая дозировка зависит от целей спортсмена и индивидуальных особенностей. Обычно рекомендуется принимать L-карнитин за 30-60 минут до тренировки, чтобы максимизировать его эффективность.

Польза L-карнитина для спортсменов:

Сжигание жира: увеличивает окисление жирных кислот, что способствует снижению жировой массы и улучшению состава тела.

Повышение выносливости: увеличивает производство энергии из жирных кислот, что позволяет спортсменам тренироваться дольше и интенсивнее.

Улучшение восстановления: способствует устранению молочной кислоты из мышц, что уменьшает мышечную боль и ускоряет восстановление после тренировки.

BCAA: строительный материал для мышц и стимулятор роста.

BCAA (аминокислоты с разветвленной цепью) - это три незаменимые аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин. Они не синтезируются в организме и должны поступать с пищей или в виде спортивных добавок. BCAA доступны в виде порошков, таблеток и капсул. Рекомендуемая дозировка зависит от целей спортсмена и интенсивности тренировок. Обычно рекомендуется принимать BCAA перед тренировкой, во время тренировки и после нее.

Польза BCAA для спортсменов:

Стимуляция роста мышц: BCAA являются строительным материалом для мышц, ускоряют синтез белка и регенерацию после тренировок.

Предотвращение катаболизма: BCAA препятствуют разрушению мышц, что важно при интенсивных тренировках и длительных диетах.

Повышение выносливости: ВСАА способствуют выработке энергии, уменьшают усталость и повышают способность к интенсивным физическим нагрузкам.

L-карнитин и ВСАА: синергетический эффект.

L-карнитин и ВСАА могут действовать синергетически, усиливая взаимное действие. L-карнитин способствует транспортировке жирных кислот в митохондрии, где они сжигаются для получения энергии. ВСАА, в свою очередь, стимулируют синтез белка и предотвращают катаболизм, что необходимо для сохранения и роста мышечной массы. Совместное использование L-карнитина и ВСАА может привести к более эффективному сжиганию жира, увеличению мышечной массы и улучшению физической выносливости.

Протеин, или белок, - это незаменимый строительный материал для нашего организма. Он играет ключевую роль в многих важных процессах, включая рост и восстановление тканей, регуляцию метаболизма, поддержание иммунитета и транспортировку питательных веществ. Для спортсменов протеин особенно важен, так как он необходим для роста и репарации мышц после интенсивных тренировок.

Протеин состоит из аминокислот, которые связаны друг с другом в длительные цепочки. Существует 20 разных аминокислот, которые могут сочетаться в различных комбинациях, образуя тысячи разных белков. Некоторые аминокислоты наш организм может синтезировать сам, в то время как другие (незаменимые аминокислоты) должны поступать с пищей.

Для спортсменов протеин особенно важен, так как он помогает: увеличить мышечную массу: протеин является строительным материалом для мышц, поэтому его потребление необходимо для роста и восстановления мышечной ткани после тренировок; повысить силу и выносливость: протеин способствует синтезу белка и росту мышечной массы, что приводит к увеличению силы и выносливости; предотвратить катаболизм: протеин препятствует разрушению мышц, что важно при интенсивных тренировках и длительных диетах; улучшить восстановление: протеин помогает восстановить мышцы после интенсивных нагрузок, уменьшая мышечную боль и ускоряя регенерацию.

Роль протеина в организме:

- строительство тканей: протеин является основным строительным материалом для мышц, костей, кожи, волос и других тканей.

- регуляция метаболизма: белки участвуют в регуляции метаболизма, синтезе гормонов и ферментов.

- поддержание иммунитета: белки необходимы для производства антител, которые защищают организм от инфекций.

- транспорт питательных веществ: некоторые белки транспортируют питательные вещества по организму.

Источники протеина: животные продукты: мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты. Растительные продукты: бобовые, орехи, семена, соя.

Протеин, или белок, - это незаменимый строительный материал для нашего организма. Он играет ключевую роль в жизнедеятельности организма, особенно для спортсменов. Он является основой для строительства и восстановления мышц, регулирует метаболизм, укрепляет иммунитет и транспортирует питательные вещества. Для спортсменов, занимающихся интенсивными тренировками, протеин необходим для увеличения мышечной массы, повышения силы и выносливости, а также для быстрого восстановления после нагрузок. Регулярные физические нагрузки могут ослаблять иммунную систему, особенно если спортсмен не уделяет должного внимания питанию. Спортивное питание, богатое витаминами и минералами, играет важную роль в поддержании иммунитета. Витамины С и Е, а также минералы, такие как цинк и магний, помогают организму бороться с инфекциями и поддерживать общее здоровье.

Важно также помнить о достаточном количестве жидкости. Обезвоживание может негативно сказаться на работе иммунной системы, поэтому спортсменам следует следить за уровнем гидратации, особенно во время интенсивных тренировок.

Современный спорт требует от атлетов максимальной отдачи, физической выносливости и быстрого восстановления после тренировок. В этом контексте спортивное питание играет решающую роль, предоставляя организму необходимые питательные вещества для оптимальной функциональности.

Спортивное питание - это специально разработанные продукты, призванные оптимизировать питание спортсменов для достижения лучших результатов. В отличие от обычного рациона, спортивное питание содержит увеличенные дозировки белков, углеводов, витаминов, минералов и специальных компонентов, необходимых для интенсивных тренировок и восстановления. Спортивное питание играет критически важную роль в жизни каждого спортсмена. Оно не только способствует улучшению физической выносливости и мышечного роста, но и поддерживает здоровье в целом. Правильный выбор продуктов и добавок, а также сбалансированный рацион помогут достичь

высоких результатов в спорте и сохранить крепкое здоровье. Помните, что успех в спорте — это не только тренировки, но и грамотное питание, которое обеспечивает организм всем необходимым для движения вперед. Правильно подбирая спортивное питание и сочетая его с интенсивными тренировками, спортсмены могут увеличить свою выносливость, силу, скорость и ускорить восстановление после нагрузок. L-карнитин и ВСАА — важные компоненты спортивного питания, способствующие сжиганию жира, росту мышц и улучшению физической формы. Однако необходимо помнить, что спортивное питание — это только дополнение к правильному рациону и регулярным тренировкам.

Список литературы:

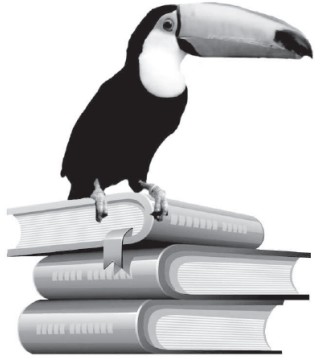
- [1] Бишаева А. А. Физическая культура: учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — М.: КНОРУС, 2016. — 312 с.
- [2] Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. — Томск: Томский государственный университет, 2011. — 116 с.

- [3] Болотов Б. Здоровье человека в нездоровом мире / Б. Болотов. — СПб.: Питер, 2018. — 512 с.
- [4] Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие / Л.Е. Матузов. Уфа: Китап, 2013. 104 с.
- [5] Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. — М.: Сов. спорт, 2010. — 464 с.

Spisok literatury:

- [1] Bishaeva A. A. Fizicheskaya kul'tura: ucheb. / A. A. Bishaeva, V. V. Malkov. — M.: KNORUS, 2016. — 312 s.
- [2] Kapilevich L.V., Radaeva S.V., Lim M.S. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: uchebnoe posobie dlya studentov nefizkul'turnyh special'nostej. — Tomsk: Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2011. — 116 s.
- [3] Bolotov B. Zdorov'e cheloveka v nezdorovom mire / B. Bolotov. - SPb.: Piter, 2018. - 512 c.
- [4] Teoreticheskie osnovy samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskoy kul'turoj: uchebnoe posobie / L.E. Matuzov. Ufa: Kitap, 2013. 104 s.
- [5] Kuramshin YU. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: ucheb. / YU. F. Kuramshin. — M.: Sov. sport, 2010. — 464 s.





Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru