

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Старков М.А., Мельников Е.Д.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Спортивная деятельность человека нуждается в хорошем питании, и соответственно, чтобы она была эффективной, естественно нужно конструировать свой рацион и получать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. Большинство еды, не содержит достаточного количества, и в некоторых случаях даже вредит человеку, к примеру, помимо белков, получает большое количество углеводов, что в дальнейшем приводит к лишнему весу. Поэтому мы хотим в нашей работе выделить, что спортивное питание, полезно и нужно для человека, ведь оно не только полезно, но и помогает улучшить физические показатели, а именно:

- Повысить выносливость;
- Увеличить мышечную массу;
- Повысить силу;
- И многое другое.

Предметом нашего исследования является спортивное питание, и его плюсы.

В нашей работе помимо текста, будут использованы фотографии.

Прежде чем раскрывать тему, стоит дать понятие “Что же такое спортивное питание?”

Спортивное питание – это биологически активные добавки [1;ст.1], а именно пищевые концентраты, которые разработанные специально для людей с активным спортивным образом жизни, для поддержания своей физической формы, для её улучшения.

Зачастую спортивное питание сравнивают с фармакологическими препаратами или допингом, и это не верно. Спортивные добавки по своей сути являются “функциональной пищей”, которая состоит из компонентов, что и обычная еда, которую употребляем мы повседневно. Отличие от обычных продуктов в том, что обычные продукты могут усваиваться организмом человека до двух и более часов, а спортивные добавки перевариваются гораздо быстрее, и почти в полном объеме.

Пищеварительные вещества поступают в организм с едой и имеют строительную функцию. К ним относятся:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Биологически значимые элементы
- Витамины

И все эти элементы содержатся в спортивных добавках.

К примеру, если употребить рис отварной с обжаренным филе курицы, это в целом будет 379 килокалорий и выпив один стакан белково – углеводного коктейля или гейнера, их энергетическая ценность настолько высока, что мы можем получить одинаковое количество калорий. Даже если рассмотреть на пищу, которую человек употребляет в сутки, то мы можем увидеть такую же пропорцию, которая приведена выше в качестве примера. Поэтому, если люди занимающиеся спортом будут употреблять спортивное питание, то это может им без вреда здоровью увеличить свои физические показатели.

Конечно, если употреблять спортивное питание без физических нагрузок, то и результата не будет. Именно поэтому стоит сделать вывод, что принимая спортивное питание нужно включать физические нагрузки, для роста силы и выносливости, и желательно включить сюда организованное питание для лучшего эффекта.

Далее мы рассмотрим основные виды спортивного питания.

Спортивное питание обычно делят:

- Протеин
- Гейнер
- Аминокислоты
- ВСАА - Аминокислоты с разветвлёнными боковыми цепями. Сюда входят лейцин, изолейцин, валин.
- Аргинин
- Глютамин
- Жиросжигатели
- Креатин
- Казеин
- Витаминно – минеральные комплексы

И этот перечень не исчерпывающий.

На следующих фотографиях, мы хотим продемонстрировать эквивалентное содержание питательных веществ в спортивном питании и в обычной пище, в максимальной дневной доле. На примере мерной ложки.

Стоит добавить, что спортивное питание не включено в список допинга, представленный РУСАДА [1] и Всемирным антидопинговым агентством[4]. Соответственно, если спортсмен принимает спортивные добавки, то это не вредит здоровью и не считается допингом. К нему не могут быть применены различные меры [2;ст. 35].



Рис.1.

Также стоит выделить юридические основания спортивного питания в РФ. Одним из основных показателей качества является наличие Свидетельства о государственной регистрации продукции СГР ТС. Свидетельство о государственной регистрации продукции таможенного союза – официальный

документ, который подтверждает соответствие продукции требованиям безопасности технических регламентов ТС[6].

В соответствии с пунктом 2 “Перечень товаров, подлежащих государственной регистрации” - продукты для питания спортсменов (далее - специализированные пищевые продукты); биологически активные добавки к пище, сырье для производства биологически активных добавок к пище, органические продукты[5]. Это и есть спортивное питание, которое не запрещено.

Спортивные добавки ни в коем случае нельзя отнести к фармакологическим и лекарственным препаратам. Именно поэтому их применение абсолютно безопасно и нет привыкания. Приобрести их можно в любом магазине спортивного питания.

В январе 2013 года американское управление по контролю за пищевыми продуктами и медикаментами (FDA) официально одобрило применение спортивного питания. Соответственно оно признано безопасным, и рекомендовано для улучшения физических показателей как для спортсмена, так и человека активно занимающимся спортом. Спортивные добавки полезны для здоровья[7].

Виды спортивного питания в зависимости от применения его к цели

Вид добавок	Рост мышц	Развитие выносливости	Развитие силы	Антикатаболическое действие	Снижение веса	Работа на рельеф
Протеин	+++	++	++	+++	+++	+++
Гейнер	+++	++	++	+++	-	+/-
Аминокислотные комплексы	++	++	+	+++	++	++
ВСАА	+++	++	++	+++	++	+++
НМВ	++	?	?	++	-	++
Аргинин	?	?	?	?	?	?
Глютамин	?	?	?	?	?	?
Жиросжигатели	-	+	-	-	+++	++
Анаболические комплексы	++	+	+	+	+/-	++
Тестостероновые бустеры	++	+	+	?	-	++
Креатин	+++	-	+++	++	-	+/-
Витаминно-минеральные комплексы	+++	+	+	+	+++	++
Заменители пищи	++	+	+	+	+++	++
ПНЖК	++	+	+	?	+++	++
Предтренировочный комплекс	?	+++	+++	+/-	++	+++
Эргогенные средства	+	+++	+++	?	+/-	+

Рис.2

Пояснение к таблице:

+++ - высокая необходимость

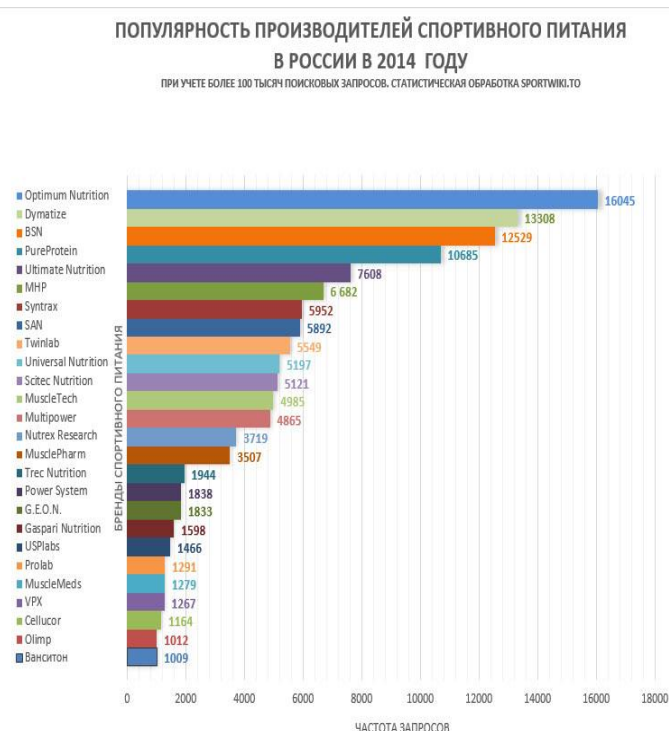
++ - средняя необходимость

+ - низкая необходимость

- нет необходимости

? – спорный вопрос об необходимости

По фотографиям ниже следует отследить рост популярности спортивного питания (а именно производителей) на период с 2014 по 2016г при учете более 100 тысяч поисковых запросов.



Рейтинг спортивного питания за 2016 год по версии 5lb.ru

Dymatize	15448	
Weider	5743	
Universal	4136	
Optimum Nutrition	26298	
Power System	3027	
Ultimate Nutrition	5375	
SAN	6935	
Axis Labs	600	
Muscle Tech	6208	
Multipower	3373	
Twinlab	2268	
Prolab	1010	
Syntrax	2799	
Dynamic Development	575	

Рис.3

По производителям спортивного питания, мы можем сделать вывод, о том, что рейтинг спортивного питания за два года вырос. Соответственно, это говорит нам о том, что оно никак не может быть вредным для здоровья.

В заключении стоит сказать следующее, спортивное питание это составляющее ежедневного рациона спортсмена. При активных физических нагрузках в деятельности, не стоит ограничиваться обычной пищей. Для организма необходимо питание, и он получает это с обычной пищи и спортивных добавок. Они помогают восстановить мышцы после физической

нагрузки, приобрести выносливость, и улучшить показатели. Абсолютно не вредны для здоровья, а наоборот в них содержится пять главных строительных элемента, это: белки, жиры, углеводы, витамины и биологически значимые элементы.

Список литературы

1. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О качестве и безопасности пищевых продуктов".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – (редакция от 03.07.2016).
3. Запрещенный список РУСАДА действующий от 2016г.: URL: <http://www.rusada.ru/documents/prohibited-list> (Дата обращения 01.03.2017).
4. Всемирное антидопинговое агентство: URL: <https://www.wada-ama.org/> (Дата обращения 01.03.2017).
5. Решение Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 N 299 (ред. от 25.10.2016) "О применении санитарных мер в Евразийском экономическом союзе" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2017).
6. Свидетельство о государственной регистрации. URL: <http://www.qgc.ru/services/gosregistraziya/> (Дата обращения 28.02.2017).
7. Решение FDA. URL: <http://ntdtv.ru/novosti-rossii/fda-odobrilo-primenenie-sportivnogo-pitaniya> (Дата обращения 01.03.2017).

РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Степанов О.Н., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Всегда только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой работоспособностью может активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, успешно конкурировать на рынке труда. В этой связи вопросы, связанные с укреплением и сохранением здоровья студенческой молодежи, приобретают особую значимость [4, с. 4].