

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.10)

Актуальность спортивного питания при тренировках в тренажерном зале

Лопатина Ольга Алексеевна

Доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет.
Барнаул. Россия. E-mail: lopatinaoa@mc.asu.ru

Приходько Юлия Сергеевна

Студентка Института массовых коммуникаций, филологии и политологии. Алтайский государственный университет. Барнаул. Россия. E-mail: prixodko.15@mail.ru

The relevance of sports nutrition during training in the gym

Lopatina Olga Alekseevna

Associate Professor of Physical Education. Altai State University.
Barnaul. Russia. E-mail: lopatinaoa@mc.asu.ru

Prihodko Julia Sergeevna

Student of the Institute of Mass Communications, Philology and Political Science. Altai State University. Barnaul. Russia. E-mail: prixodko.15@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Лопатина О.А. Приходько Ю. С. Актуальность спортивного питания при тренировках в тренажерном зале // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 3 (19), С. 106-114. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.10)

Lopatina O. A. Prihodko J. S. (2020). The relevance of sports nutrition during training in the gym. Health, Physical Culture and Sports, 3 (19), 106-114. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.10)

Поступило в редакцию / Submitted 03.04.2020

Принято к публикации / Accepted 18.06.2020

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос актуальности спортивного питания для людей, занимающихся в тренажерном зале, путем собственного исследования в виде анкетирования и теоретического изучения. Дано определение спортивного питания - это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом, а также для профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям. В данной статье речь пойдет преимущественно о питании людей, занимающихся силовыми тренировками в тренажерном зале, а так же о тех, кто предпочитает менее тяжелые нагрузки в спортзале (кардио). Само спортивное питание необходимо для восстановления сил после тяжелой тренировки, а так же для улучшения

*Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм**Section III. Physical training, sports and tourism**DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.10)*

спортивных показателей и повышения выносливости. Однако те, кто предпочитает более «щадящие» тренировки в спортзале и прибегает к упражнениям с более легким весом, используют в качестве восстановления сил сбалансированное питание, которое состоит из простых продуктов. Сбалансированного питания достаточно для достижения определенных результатов в спорте. О спортивном питании информации достаточно много, поэтому она не является однозначной. Существуют как причины начала употребления спортивного питания (повышение эффективности тренировок, в связи с наращиванием мышечной массы, совет тренера), так и причины отказа (опасение подделок, высокая цена, мнение, что все спортивное питание - химия). Из нашего анкетирования стало ясно, что практически половина опрошенных студентов АлтГУ предпочитают сбалансированное питание, так как они выбирают тренировки с небольшим весом и, следовательно, им не нужно восстанавливаться после тяжелой тренировки. Для достижения любого результата в спорте питание должно быть сбалансированным и содержать в себе требуемые организму нутриенты: углеводы (крахмал и сахара), белок (курица, птица, творог) и жиры (орехи, авокадо). В статье даны определения каждому нутриенту. Всего существует три вида спортивного питания — гейнер, протеин и аминокислоты. Все они направлены на увеличение мышечной массы, но имеют свои отличия, которые важно знать для сохранения своего здоровья. В статье подробно описывается каждый вид спортивного питания, для чего именно он предназначен и какие минусы есть у каждого из них. Например, гейнер нельзя употреблять людям, склонным к полноте, так как вместо сброшенных килограммов они получают нагрузку на сердце и другие органы.

Ключевые слова: спортивное питание, сбалансированное питание, БАДы, гейнеры, аминокислоты, протеин, нутриенты.

Summary: This article discusses the relevance of sports nutrition for people involved in the gym, through their own research in the form of questionnaires. The definition of sports nutrition is given - this is a special group of nutritional supplements, produced mainly for people involved in sports and fitness, and professional athletes, as well as in preparation for competitions. This article will focus mainly on the nutrition of people engaged in strength training in the gym, as well as on those who prefer less heavy loads in the gym (cardio). Sports nutrition itself is necessary to restore strength after a hard workout, as well as to improve athletic performance and increase endurance. However, those who prefer more sparing workouts in the gym and resort to exercises with lighter weight, use a balanced diet, which consists of simple products, as a restoration of strength. A balanced diet is enough to achieve certain results in sports. There is a lot of information about sports nutrition, so it is not unique. There are reasons for starting to use sports nutrition (increasing the effectiveness of training, due to muscle building, trainer's advice), and reasons for refusing (fear of fakes, high price, the opinion that all sports nutrition is chemistry). From our questionnaire, it became clear that almost half of the AltSU students surveyed use a simple balanced diet, as they prefer training with low weight and therefore they do not need to recover after a hard training. To achieve any result in sports, nutrition should be balanced and contain the nutrients required by the body: carbohydrates (starch and sugar), protein (chicken, poultry, cottage cheese) and fats (nuts, avocados). The article defines each nutrient. In total, there are three types of sports nutrition - gainer, protein and amino acids. All

of them are aimed at increasing muscle mass, but have their own differences, which are important to know to maintain their health. The article describes in detail each type of sports nutrition, what it is intended for and what disadvantages each of them has. For example, a gainer should not be used by people who are inclined to be overweight, because instead of losing kilograms they will get a load on the heart and other organs.

Key words: sports nutrition, balanced nutrition, dietary supplementss, gainers, amino acids, protein, nutriens.

Актуальность исследования: потребность спортсменов в данном типе питания, как основополагающего фактора, влияющего на эффективность физических упражнений и качественное восстановление сил после них; его необходимость при занятиях в тренажерном зале.

Цель исследования: разобраться в определении понятия спортивного питание, причинах его употребления, его видах и понять, чем спортивное питание отличается от сбалансированного питания, есть ли вред употребления спортивного питания, а так же понять актуальность употребления данного типа питания.

Методы исследования: теоретическое исследование, анкетирование.

Результаты исследования: выявлено, что 76% опрошенных людей, являющихся студентами Алтайского государственного университета в возрасте от 19 до 21 года, не используют спортивное питание, так как не прибегают к тренировкам с тяжелым весом. Сбалансированного питания в их случае достаточно для восстановления сил после тренировки.

Спортивное питание (спортпит) — это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для

людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом, и профессиональных спортсменов, а так же при подготовке к соревнованиям.

Информации о спортивном питании на данный момент довольно много и она имеет разный характер, как и разные определения самого спортивного питания. Поэтому мнения о нем неоднозначны и их довольно много.

Само спортивное питание будет актуально до тех пор, пока людям, предпочитающим силовые тренировки, нужны будут нутриенты и достаточное количество полезных веществ для восстановления сил. От «простой» еды спортивное питание отличается тем, что в отличие от первой оно способно усваиваться организмом быстрее и при минимальных затратах на переваривание [1].

Однако, простые продукты, богатые углеводами, жирами и белком, так же подходят для восстановления работоспособности спортсменов.

Спортивное питание должно удовлетворять потребность человека в энергии и восполнять ее, в биологически активных компонентах и вызывать у человека положительные эмоции, что так же важно при занятиях спортом и в период отдыха. [2]

Существуют основные причины начала употребления спортивного питания и отказа от него. Самые распространенные причины употребления:

- повышение эффективности тренировок;
- более быстрое восстановления сил после тренировок;
- в связи с наращиванием мышечной массы;
- желание нравиться окружающим;
- совет тренера/ друзей/ врача.

Самые распространенные причины отказа:

- опасение подделок;
- незнание состава или неумение разбираться в нем;
- мнение, что любой вид спортивного питания - химия и это не натурально;
- достаточно «простого» питания;
- цена спортивного питания.

Как можно увидеть, спортивное питание направлено на улучшение многих показателей и людям, которые занимаются силовыми тренировками, необходим прием любого вида такого питания. Разумеется, само спортивное питание - это лишь полезная добавка, которая помогает организму восстановиться после тяжелой тренировки, и оно никак не может применяться, как полноценная еда. Так же спортивное питание сжигает лишний жир и выводит его из организма [3]. О его видах мы поговорим чуть позже.

Нами был проведен опрос среди студентов Алтайского государственного университета, благодаря которому было выявлено следующее: 96% опрошенных

студентов знает, что такое спортивное питание, однако только 24% из них употребляет любой из его видов, так как 21% обучающихся занимается силовыми тренировками и нуждается в восстановлении сил посредством употребления спортпита, также 4% ограничивают себя утренней зарядкой и простой ходьбой.

По результатам анкетирования стало ясно, что большинству обучающихся достаточно сбалансирования питания, учитывая тот факт, что 64% опрошенных все же считает, что рынок спорпита в России процветает, однако на данный момент опрошенные все равно остаются при мнении, что сбалансированного питания достаточно для восстановления сил.

Теперь стоит более подробно разобрать сбалансированное питание. Правильно построенное и сбалансированное питание, удовлетворяющее потребность в энергии и поддерживающее водный баланс - важное требование при организации тренировочного процесса. [4] Оно играет важную роль у спортсменов и улучшает возможности в фитнесе.

Однако не существует единого питания для каждого спортсмена, так как при определенных нагрузках нужны определенные повышенные макронутриенты. Так же будет разное питание в зависимости от цели, которую ставят перед собой люди, занимаясь в тренажерном зале.

Вот несколько примеров:

*Раздел III. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм**Section III. Physical training, sports and tourism**DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.10)*

- набор мышечной массы - преобладание белков и углеводов, небольшое количество жира;
- поддержание спортивной формы - добавки из минеральных веществ и минералов [5].

Как уже было написано выше, питание должно быть сбалансированным, включающим в себя все нужные макронутриенты, иначе оно не сможет грамотно восстанавливать энергию и силы после тренировки в спортзале. Человек должен следить за тем, что он ест, насколько полезна эта еда и какой у нее состав.

В питание должны входить следующие макронутриенты:

- углеводы;
- белки;
- жиры [7,8].

Углеводы - главный источник энергии в организме. Эта энергия, которую получает человек из пищи, содержащую углеводы, в основном вырабатывается из крахмала и сахаров. Основные источники углеводов - зерновые и картофель. Так же сюда можно отнести фрукты и ягоды, которые содержат сахара.

Белки - источник роста и строительства клеток организма. Основные продукты, содержащие белок: курица, птица, мясо, творог и некоторые другие молочные продукты и яйца.

Жиры - источник как энергии, так и роста. Они помогают худеть, поддерживать вес и наращивать мышечную массу. К ним

относятся грецкие орехи, фундук, авокадо, оливковое масло.

У каждого нутриента своя функция: белки являются катализаторами процессов метаболизма в клетке нашего организма; жиры выполняют защитную и терморегулятивную функции. [6]

Питание зависит не только от факта того, к каким тренировкам - силовым или кардио, прибегает человек в спортзале, но так же от его пола, веса, возраста, продолжительности физической нагрузки и так же от скорости обмена веществ и т.д.

Не стоит оставлять без внимания тот факт, что определённые продукты задерживаются в организме по-разному. Время задержки составляет от 1 часа до 5. Самыми быстро перевариваемыми являются вода, чай, яйца всмятку, бульон. Самыми долгими - пюре гороховое, жаркое из мяса, селедка. Вареная курица, являющаяся излюбленным блюдом большинства спортсменов, целью которых является набор мышечной массы, переваривается 3-4 часа, как и яблоки, хлеб и картофель. [8].

Зная время задержки продуктов, спортсмен выстраивает время приема пищи до тренировки и после. К тому же прием пищи желательнее сделать в одно и то же время. Выступать на соревнованиях и тренироваться на пустой желудок недопустимо, так как это приводит к истощению углеводных запасов, из-за чего человек будет просто не способен сделать какие-либо физические упражнения. Лучше всего, как и полезней, принимать пищу за 1,0-1,5 часа до тренировки и 3,5-4,0 до соревнований. Приступить к еде сразу

после тренировки не желательно, так как из-за того, что секреция пищевых соков понижена, голода человек не будет чувствовать. Так же спустя 20-30 минут стоит есть только жидкую или полужидкую пищу и только через 50-60 минут принимать более твердую. [8,7]

Насыщение организма водой существенно отличается между человеком, не занимающимся спортом, и человеком, предпочитающим силовые тренировки с тяжелым весом. Норма воды в сутки- 1,5-2 литра воды, однако у спортсменов эта цифра может достигать до 6-7 литров. Даже если сам человек не чувствует жажду, ему следует пить больше воды, особенно после тренировки. Для поддержания правильного питьевого режима, стоит употреблять 0,5-2л жидкости в час при тренировках [7].

Разобравшись в сбалансированном питании, стоит вернуться к спортивному питанию. Существует его несколько видов и в зависимости от цели человека и его конституции тела следует принимать разное спортивное питание. Три вида: протеины, гейнеры и аминокислоты. И хотя все они имеют одну функцию- наращивание мышечной массы, они имеют отличия.

Гейнеры подходят для худощавых людей, которые хотели бы нарастить мышечную массу, однако для людей, склонных к набору веса, этот вид спортивного питания не подходит, как и людям среднего телосложения. Этот вид спортивных добавок используется людьми, когда те хотят как можно скорее нарастить массу, хотя для этого им сначала рекомендуется повышение калорийности суточного

рациона и употребление дополнительных источников белка [1].

Протеин так же влияет на набор мышц, однако он усваивается гораздо дольше, что позволяет продуктивно тренироваться (речь идет о самом протеиновом продукте - казеине).

Аминокислоты человек использует в бодибилдинге и в случае, когда нуждается в увеличенном количестве белков. [9]

Однако, у каждого из этих трех видов спортивного питания существуют свои минусы.

Гейнер не подойдет людям, склонным к полноте, так как с ним они так и не смогут снизить вес, зато увеличат нагрузку на сердце и другие органы. Не зная нужного количества аминокислот, можно переусердствовать и довести свой организм до нарушения аминокислотного баланса, либо к разложению избыточного количества аминокислот на аммиак, который является ядом. Абсолютно так же неправильное употребление протеина, одного из самых популярных видов спортивного питания, проверенного не одним поколением, так же может вызвать проблемы со здоровьем. [6]

Таким образом, проведя собственное анкетирование и теоретическое исследование, стало ясно, что спортивное питание актуально людям, предпочитающим силовые тренировки в тренажерном зале и для профессиональных спортсменов.

Люди, которые прибегают чаще к кардиотренировкам, достаточно простого

сбалансированного питания. Однако оно должно быть именно сбалансированным и содержать в себе все необходимые макронутриенты, без которых человек не сможет восполнить силы после тренировки. Для достижения любого результата в спорте питание должно быть сбалансированным и содержать в себе требуемые организму нутриенты: углеводы (крахмал и сахара), белок (курица, птица, творог) и жиры (орехи, авокадо). В статье рассмотрены определения каждому нутриенту. Так же стало ясно, что выбирая любой из трех видов спортпита — гейнеры, аминокислоты или протеин, человек должен четко понимать, что даже при имении похожей функции в виде

наращивания мышечной массы, каждый из трех видов имеет свои особенности и минусы, которые нужно четко понимать, чтобы не навредить своему организму.

Библиографический список

1. Арансон М.В., Португалов С.Н. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы // Вестник спортивной науки.- 2011.- №1. - С. 33-36. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-sostoyanie-voprosa-i-aktualnye-problemy/viewer> (дата обращения: 15.11.2019).
2. Воронов Н.А. Роль спортивного питания в профилактике и укреплении здоровья спортсменов- курсантов / Н.А. Воронов // Эпоха науки. - Сентябрь 2019.- №19.- С. 119-122. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-pitaniya-v-profilaktike-i-ukreplenii-zdorovya-sportsmenov-kursantov/viewer> (дата обращения: 05.11.2019).
3. Дзгоева Ф.Х. Питание при занятиях спортом // Ожирение и метаболизм. - 2013. - №2. - С. 49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-pri-zanyatiyah-sportom/viewer> (дата обращения: 29.11.2019).
4. Епишкина Ю.М., Журавлева А.С., Рощина М.Б., Тараканова Г.И. Спортивное питание и вред от неадекватного выбора режима его употребления // Успехи в химии и химической технологии. - 2017. - №14. - С. 107-109. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-i-vred-ot-neadekvatnogo-vybora-rezhima-ego-upotrebleniya/viewer> (дата обращения: 25.11.2019).
5. Ермакова Е.Г. Спортивное питание, критерии выбора спортивного питания. Вред и польза организму занимающихся физической культурой и спортом // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.- 2018. - №5. - С. 37-39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-kriterii-vybora-sportivnogo-pitaniya-vred-i-polza-organizmu-zanimayuschih-sya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom/viewer> (дата обращения: 17.12.2019).

6. Мухаметов Н.Ш. Спортивное питание в спорте и фитнесе / Н.Ш. Мухаметов // Интерэкспо гео-сибирь. 2014. №1. С.1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-v-sporte-i-fitnesse/viewer> (дата обращения: 19.11.2019).
7. Назарова М.В. , Бабенко Л.В. Питание спортсменов // Вестник КазНМУ. 2012. №2. С. 266-368. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-sportsmenov-1/viewer> (дата обращения: 08.11.2019).
8. Первушин В.В., Бакуменко О.Е. Рынок спортивного питания в России // Пищевая промышленность. 2009. №4. С. 42-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rynok-sportivnogo-pitaniya-v-rossii/viewer> (дата обращения: 19.12.2019).
9. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А. Спортивное питание // Pedagogy of physical culture and sports. - 2009. - №1. - С.254- 257. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie/viewer> (дата обращения: 05.12.2019).
10. Токаев Э.С., Хасанов А.А. Методология создания индивидуализированных рационов питания спортсменов // Медико-биологические проблемы спорта. 2011. №1. С. 38- 42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-sozdaniya-individualizirovannyh-ratsionov-pitaniya-sportsmenov/viewer> (дата обращения: 16.11.2019).

Referents

1. Aranson M.V., Portugalov S.N. Sportivnoe pitanie: sostojanie voprosa i aktual'nye problemy // Vestnik sportivnoj nauki.- 2011.- №1. - S. 33-36. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-sostoyanie-voprosa-i-aktualnye-problemy/viewer> (data obrashhenija: 15.11.2019).
2. Voronov N.A. Rol' sportivnogo pitaniya v profilaktike i ukreplenii zdorov'ja sportsmenov-kursantov / N.A. Voronov // Jepoha nauki. - Sentjabr' 2019.- №19.- S. 119-122. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-pitaniya-v-profilaktike-i-ukreplenii-zdorovya-sportsmenov-kursantov/viewer> (data obrashhenija: 05.11.2019).
3. Dzgoeva F.H. Pitanie pri zanjatijah sportom // Ozhirenie i metabolizm. - 2013. - №2. - S. 49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-pri-zanyatijah-sportom/viewer> (data obrashhenija: 29.11.2019).
4. Epishkina Ju.M., Zhuravleva A.S., Roshhina M.B., Tarakanova G.I. Sportivnoe pitanie i vred ot neadekvatnogo vybora rezhima ego upotrebleniya // Uspehi v himii i himicheskoj tehnologii. - 2017. - №14. - S. 107-109. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-i-vred-ot-neadekvatnogo-vybora-rezhima-ego-upotrebleniya/viewer> (data obrashhenija: 25.11.2019).
5. Ermakova E.G. Sportivnoe pitanie, kriterii vybora sportivnogo pitaniya. Vred i pol'za organizmu zanimajushhijhsja fizicheskoj kul'turoj i sportom // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i

estestvennyh nauk.- 2018. - №5. - S. 37-39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-kriterii-vybora-sportivnogo-pitaniya-vred-i-polza-organizmu-zanimayuschihsya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom/viewer> (data obrashhenija: 17.12.2019).

6. Muhametov N.Sh. Sportivnoe pitanie v sporte i fitnese / N.Sh. Muhametov // Interjekspo geo-sibir'. 2014. №1. S.1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-v-sporte-i-fitnese/viewer> (data obrashhenija: 19.11.2019).

7. Nazarova M.V. , Babenko L.V. Pitanie sportsmenov // Vestnik KazNMU. 2012. №2. S. 266- 368. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-sportsmenov-1/viewer> (data obrashhenija: 08.11.2019).

8. Pervushin V.V., Bakumenko O.E. Rynok sportivnogo pitaniya v Rossii // Pishhevaja promyshlennost'. 2009. №4. S. 42-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rynok-sportivnogo-pitaniya-v-rossii/viewer> (data obrashhenija: 19.12.2019).

9. Tarasova N.S., Lavrenchuk S.S., Lavrenchuk A.A., Belikov R.A. Sportivnoe pitanie // Pedagogy of physical culture and sports. - 2009. - №1. - S.254- 257. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie/viewer> (data obrashhenija: 05.12.2019).

10. Tokaev Je.S., Hasanov A.A. Metodologija sozdaniya individualizirovannyh racionov pitaniya sportsmenov // Mediko-biologicheskie problemy sporta. 2011. №1. S. 38- 42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-sozdaniya-individualizirovannyh-ratsionov-pitaniya-sportsmenov/viewer> (data obrashhenija: 16.11.2019).