



Министерство спорта
Российской Федерации



Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

**IV Всероссийская
научно-практическая
конференция
с международным
участием**

**«ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ
И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**



**КАЗАНЬ,
18 - 19 февраля
2021 года**

https://www.sportacadem.ru/files/NAUKA/files_nauka/sbornik_konferencii_18-19_fevralya-2021_kazan.pdf

УДК 615.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Павицкая З.И., к.п.н., доцент,

Музафаров К.А., студент.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Аннотация. В спорте высоких достижений от атлетов требуются максимально возможные результаты. Для достижения поставленной цели спортсмену необходимо придерживаться строгих правил в построении своего режима дня (правильное питание, тренировки, отдых). И, благодаря развитию спортивной индустрии, у атлетов появилась гораздо больше возможностей помочь себе и своему организму при подготовке к соревнованиям. В данной статье мы рассмотрели общие положения о спортивных добавках, почему они так важны. А также провели небольшое анкетирование, благодаря которому смогли выявить степень влияния спортивного питания на результаты при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: спортивные добавки, высококвалифицированные спортсмены, подготовка, сывороточный протеин, креатин моногидрат, Омега-3, коллаген, Коэнзим Q10.

Актуальность. У профессиональных спортсменов правильное питание является одним из самых важных элементов подготовки, так как от него зависит качество восстановления и общее психологическое самочувствие атлета. Известно, что активные физические нагрузки достаточно сильно истощают организм. И, порой, обычных продуктов питания в рационе недостаточно, чтобы полностью покрыть все затраченные ресурсы. В таком случае достичь данной цели поможет спортивное питание.

Цель исследования. Основной целью данного исследования является анализ основных спортивных добавок в целом, а также оценка их эффективности при подготовке атлетов высокого уровня.

Результаты исследования и их обсуждение. У высококвалифицированных спортсменов тренировочный процесс всегда сопровождается повышенными физическими нагрузками. Поэтому часто в организме атлета возникает дисбаланс определенных веществ, что ведет к снижению результативности, ухудшению общего психологического и физического самочувствия. Помочь в нормализации состояния могут спортивные добавки, которые в большинстве своем были получены путем переработки пищевых продуктов. Однако, стоит понимать, что добавки – это не панацея. Они способны лишь помочь в подготовке, но они не заменят спортсмену полноценный сон, сбалансированное питание и правильно-выстроенные тренировки.

Вообще спортивные добавки могут быть предназначены не только для профессионалов спорта, но и для любителей, кто предпочитает активный образ жизни. Основными функциями добавок являются – улучшение спортивных достижений, поддержка организма и укрепление здоровья. Цели приема

добавок также различны: повышение силы и выносливости; увеличение объёма и роста мышечной массы; нормализация метаболизма в организме; укрепления связок, хрящей и костей.

Спортивные добавки по составу бывают белковыми; углеводными; смешанными; аминокислотного состава, креатина или витаминно-минерального комплекса.

В данной статье мы рассмотрим наиболее популярные и доказано-эффективные спортивные добавки, которые будут отличным базисом для построения эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Протеин. Эта одна из самых базовых и научно-обоснованных спортивных добавок, обладающая быстрой скоростью усвояемости и обеспечивает восстановительные и пластические процессы в организме человека (повышение количества свободных аминокислот в крови; укрепление костей; ускорение синтеза белка).

В качестве спортивной добавки лучшим является сывороточный протеин, а именно, гидролизат. Он содержит более 90% белка, меньше лактозы и жиров, по сравнению с другими вариантами сыворотки. Скорость усвояемости также гораздо выше, благодаря предварительной переварке.

Креатин моногидрат. Самая распространённая форма функциональной добавки, эффективность которой уже давно доказана многочисленными исследованиями. Вариант «моногидрат» идеально подходит в соотношении цена-качество. Прием креатина заметно повышает уровень взрывной и абсолютной силы, увеличивает мышечную массу, ускоряет восстановление, способствует профилактике травм соединительной ткани, улучшает когнитивные функции. Усваивается также достаточно хорошо и быстро.

Омега-3. Является группой полиненасыщенных жирных кислот. Часть из них являются незаменимыми. При дефиците Омега-3 в организме увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, хронических воспалительных процессов, сахарного диабета и онкологических заболеваний. При приеме Омега-3 жирных кислот замедляются воспалительные процессы, повышается умственная способность, увеличивается чувствительность к инсулину. Происходит положительное влияние на психическое здоровье человека, а также увеличивается выносливость спортсмена за счет увеличения концентрации азота, улучшения кровотока и нервно-мышечной активности.

Коллаген. Эффективность данной добавки научно доказана. Употребление коллагена способствует восстановлению целостности хряща, укреплению связок, а также облегчает боль при поражении суставов.

Гидролизат коллагена особенно подходит для спортсменов, так как данная форма добавки уменьшает болевые ощущения в коленях, которые могут возникать из-за активных физических нагрузок.

Коэнзим Q10. Он играет ключевую роль в циклах химических реакций в организме, обеспечивающих доставку кислорода и выработку энергии.

Исходя из научных данных известно, что организм может вырабатывать его самостоятельно, однако исследования на высококвалифицированных спортсменах показали, что ежедневный приём этой добавки на протяжении 20

дней в период активных тренировок значительно снижает уровень свободных радикалов и креатинкиназы, что снижает риск мышечных травм.

Также, мы провели опрос среди 20 спортсменов высокого уровня различных видов спорта. Респонденты отвечали на вопросы о спортивных добавках, об их приеме, личных ощущениях и результаты после длительного приема. Итоги опроса приведены на диаграммах ниже.



Рисунок 1 - Диаграммы ответов спортсменов

Исходя из этих данных, можно сказать, что большинство респондентов принимают спортивные добавки (85%) и они не собираются в ближайшее время прекращать их прием. Из более предпочитаемых можно выделить: сывороточный протеин, креатин и Омега-3. Для многих атлетов добавки, хоть и незначительно, помогли улучшить спортивные результаты (76,5%), а части спортсменам (17,6%) спортивные добавки принесли ощутимый результат. Самой эффективной добавкой из представленных респонденты посчитали – креатин. А с самым малозаметным или около нулевым эффектом – Коэнзим Q10.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что результаты проведенного исследования доказывают неоспоримую эффективность спортивных добавок при подготовке высококвалифицированных спортсменов. Конечно, во многом, степень влияния добавок на атлета зависит от продолжительности спортивной карьеры. Вдобавок, не стоит забывать и про дозировки, за которыми необходим строгий контроль. Иначе добавки могут не помочь, а лишь навредить, либо вообще принести нулевой эффект. Но даже эти факты не стоят того, чтобы полностью ставить крест на приеме спортивного питания. В целях профилактики травм и улучшения общего физического и психологического самочувствия спортивные добавки отлично подойдут даже крайне опытным и тренированным спортсменам.

Список литературы:

1. Никитушкин, Добрин, Н.А. Питание для спортсменов / Н.А. Добрин. - М.: Человек, 2010. - С. 190.
2. Красина, И.Б., Бродовая Е.В. Современные исследования спортивного питания / И.Б. Красина, Е.В. Бродовая. - М.: Академия Естествознания, 2017. - №5. - С. 58.
3. Назаренко, А.С., Хаснутдинов Н.Ш. Основы спортивной нутрициологии: учебное пособие / А.С. Назаренко, Н.Ш. Хаснутдинов. - Казань: Олитех, 2020. - С. 236.