

УДК 613.2

## РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Т. В. ДАДЕЛО

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н. И. АПРАСЮХИНА)

*На основании данных онлайн-анкетирования изучено отношение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, к потреблению продуктов спортивного питания. Проведенное исследование позволило выяснить, употребляют ли профессиональные спортсмены и спортсмены-любители продукты спортивного питания; если да, то с какой целью; повлияло ли потребление спортивного питания на состояние здоровья, физическую работоспособность; помогло ли оно улучшить спортивный результат.*

Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов трудно переоценить. Уровень рекордов современного спорта требует и соответствующей подготовки спортсменов. Повышение тренировочных нагрузок и интенсификация соревновательной деятельности, частая смена климатических условий и временных поясов, а также повышение технической оснащённости спортсменов – все это входит в понятие спорта высших достижений и требует от спортсменов колоссального напряжения физических и моральных сил. Для адекватной и эффективной реализации этих нагрузок большое значение имеет использование научно обоснованных рационов, включающих специализированные продукты питания, в том числе, биологически активные добавки к пище [1].

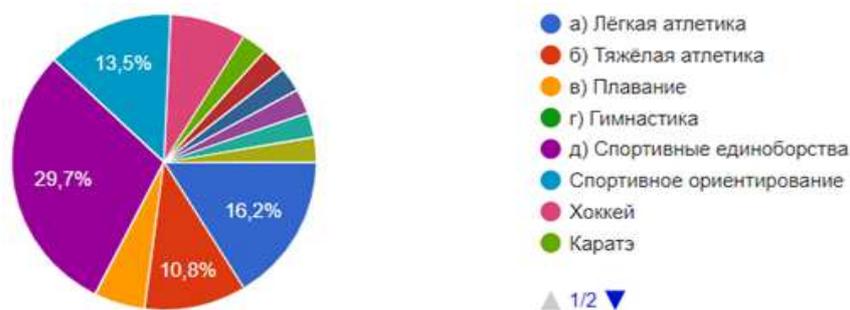
Правильное и научно обоснованное питание спортсменов позволяет расширить возможности адаптации организма к чрезвычайно большим спортивным нагрузкам, предупредить усталость и переутомление, ускорить процессы восстановления организма, нормализовать его функциональное состояние после значительных физических нагрузок, повысить психоэмоциональную устойчивость [2].

На основании анализа научных публикаций, посвященных проблемам применения специализированных продуктов спортивного питания, была разработана анкета, включающая 35 вопросов, касающихся аспектов потребления продуктов спортивного питания.

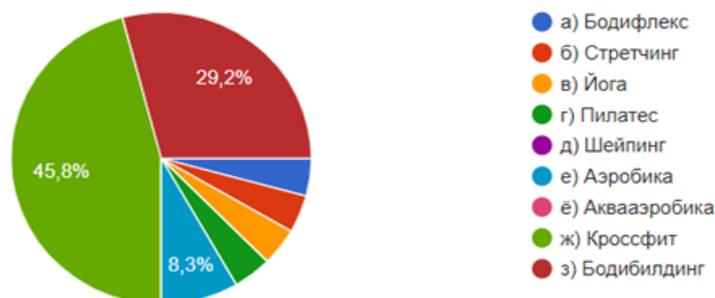
В апреле 2020 г. нами было проведено онлайн-анкетирование среди профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей в возрасте от 17 до 47 лет. В анкетировании приняли участие 40 человек, из них 35 мужчин и 5 женщин.

38 (95%) респондентов занимается спортом, 2 (5%) – нет, при этом 21 (52,5%) из них занимается фитнесом, а 19 (47,5%) респондентов – нет.

На вопрос «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», ответы распределились следующим образом: 29,7% – спортивными единоборствами, 16,2% – легкой атлетикой, 13,5% – спортивным ориентированием, 10,8% – тяжелой атлетикой, 8,1% – хоккеем, 5,4% – плаванием, 5,4% – футболом, 5,4% – волейболом, 2,7% – карате, 2,7% – силовым экстримом.



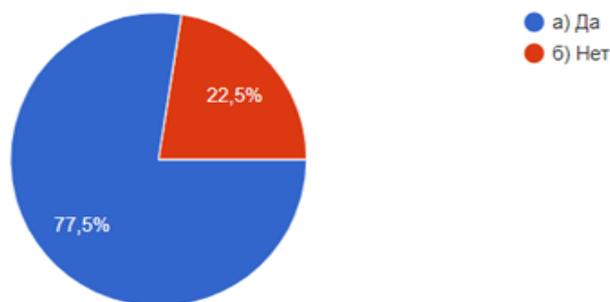
На вопрос «Каким видом фитнеса Вы занимаетесь?», 45,8% респондентов ответили «кроссфит», 29,2% – «бодибилдинг», 8,3% – «аэробика», 4,2% – «бодифлекс», 4,2% – «стретчинг», 4,2% – «пилатес», 4,2% – «йога».



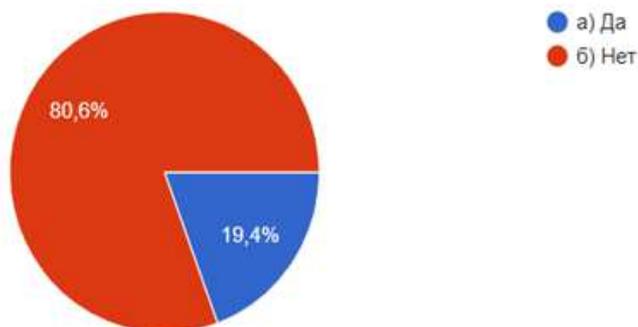
27,5% респондентов являются любителями, 2,5% имеют юношеский разряд, 10% имеют первый взрослый разряд, 22,5% – кандидаты в мастера спорта, 22,5% – мастера спорта, 7,5% – мастера спорта международного класса, 5% – заслуженные мастера спорта, 2,5% – спортсмены-инструкторы.



На вопрос «Употребляете ли Вы спортивное питание или употребляли раньше?», 77,5% респондентов ответили – «да», 22,5% – «нет».



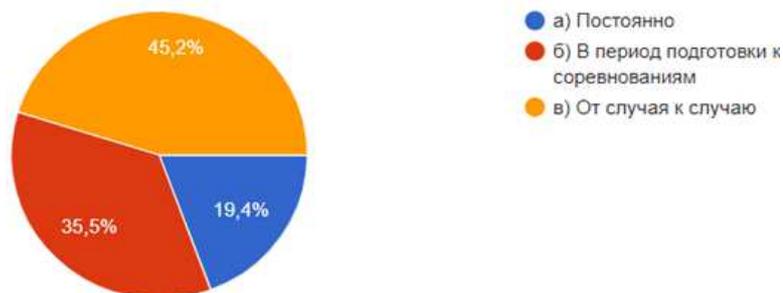
При выборе специализированных продуктов спортивного питания большая часть респондентов (80,6%) в основном не обращается за консультацией к врачу, только 19,4% из них консультируются с врачом перед применением спортивного питания.



92,5% анкетированных не считают спортивное питание вредным, но 7,5% респондентов все-таки придерживаются мнения, что продукты спортивного питания приносят вред организму.

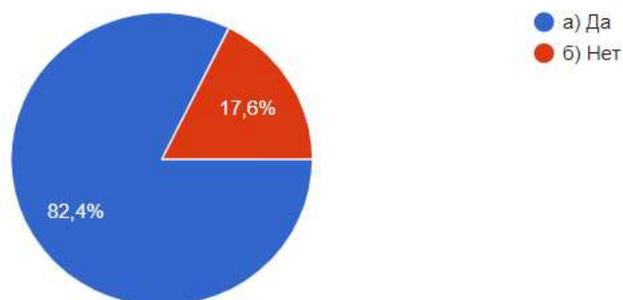
На вопрос: «Как долго Вы принимаете/принимали спортивное питание?» 48,4% анкетированных ответили – до 1 года, 29% – от 2-х до 3-х лет, 12,9% – больше 1 года, 3,2% – 20 лет, 3,2% – 9 лет и 3,2% – 5 лет.

45,2% анкетированных употребляют спортивное питание от случая к случаю, 35,5% – в период подготовки к соревнованиям, а 19,4% постоянно.



На вопрос: «Кто Вам составлял комплекс спортивного питания?», – 61,3% анкетированных ответили, что «сам(а)», 22,6% – «врач», 12,9% – «тренер», 3,2% – «интернет-программы».

На вопрос: «Помогло ли Вам спортивное питание повысить свою физическую работоспособность?» 82,4% респондентов ответили «да», 17,6% – «нет».



Большинство респондентов (72,7%) полагают, что спортивное питание им помогло улучшить свой спортивный результат; 27,3% ответили отрицательно.

42,5% считают употребление спортивного питания обязательным для достижения высоких спортивных результатов, 57,5% респондентов противоположного мнения.

Знают, что такое протеины, все респонденты (100 %). Большинство (97,5%) знают, что такое гейнеры и жиросжигатели, только 2,5% – нет.

На вопрос: «Как Вы думаете, являются ли БАДы и витамины спортивным питанием?» 45% анкетированных ответили нет, 40% – да, а 15 % – затрудняюсь ответить.

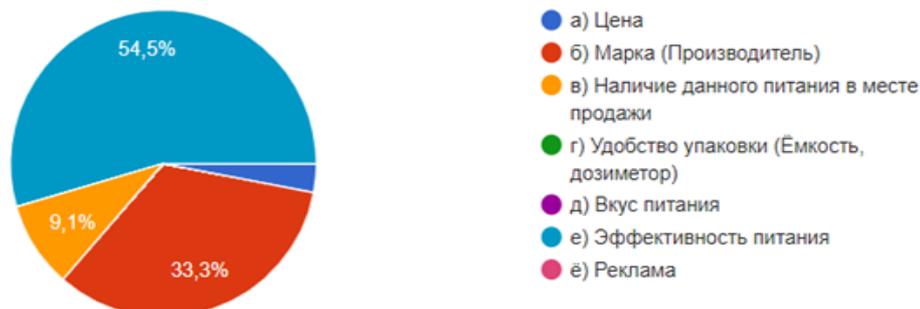
Не считают спортивное питание допингом 92,5% анкетированных, 7,5 % опрошенных придерживаются противоположного мнения.

Анализ анкет позволил выявить наиболее популярные у респондентов продукты спортивного питания: аминокислоты указали 54,5% опрошенных, креатин – 42,4%, протеины – 39,4%, энергетики – 24,2% и жиросжигатели – 18,2% опрошенных.

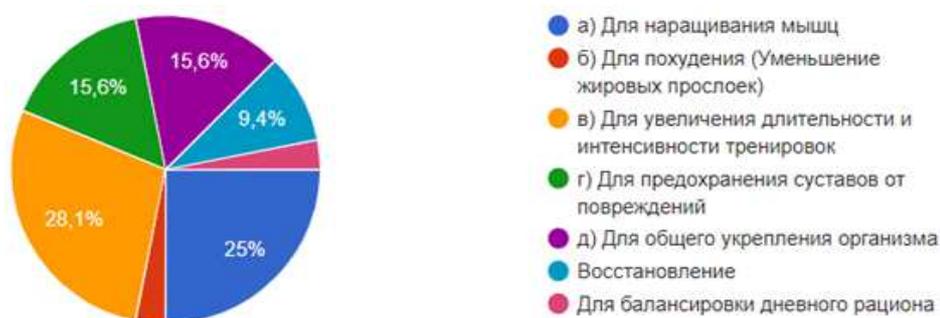
Главными источниками информации о спортивном питании у 82,4% респондентов являются интернет-ресурсы, у 44,1% – рекомендации тренера, у 38,2% – советы друзей по залу, а у 5,9% – газеты, журналы и другие средства массовой информации.

При рассмотрении вопроса: «В какой форме чаще всего Вы покупаете продукты спортивного питания?» ответы распределились следующим образом: «порошок» – 75,8% респондентов, «жидкость» – 33,3%, «батончики» – 27,3% и «гель» – 15,2% респондентов.

При выборе специализированных продуктов спортивного питания респонденты также руководствовались такими критериями, как эффективность (54,5% исследуемых), известность торговой марки продуктов спортивного питания (33,3%), наличие данного питания в месте продажи (9,1%), стоимость (только 3% опрошенных).

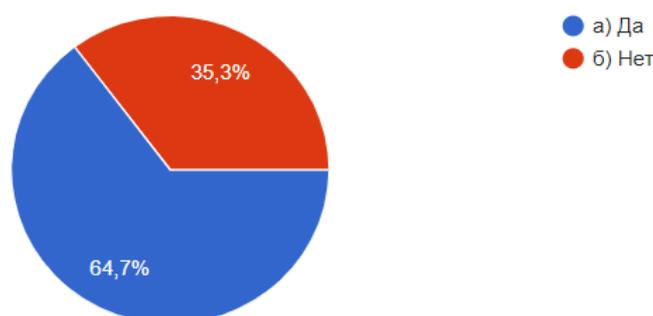


Основной целью употребления продуктов спортивного питания у 28,1% анкетированных является увеличение длительности и интенсивности тренировок, у 25% – наращивание мышц, у 15,6% – общее укрепление организма, у 15,6% – предохранение суставов от повреждений, у 9,4% – восстановление организма, у 3,1% – сбалансирование дневного рациона и у 3,1% – похудение.



Хорошее самочувствие и отсутствие жалоб на ухудшение состояния здоровья в связи с приемом продуктов спортивного питания отметили 93,8% респондентов. 6,2% опрошенных предъявляли жалобы на головную боль и тошноту. В отдельных случаях у молодых людей наблюдалась диарея – следствие непереносимости лактозы, а также боли в желудке и бессонница. 10% респондентов отметили наличие подобных симптомов у знакомых, друзей по залу.

На вопрос: «Знали ли Вы о побочных эффектах перед употреблением спортивного питания?» 64,7% анкетированных ответили – да, а 35,3% – нет.



Таким образом, в результате проведенного исследования было установлено, что 77,5% респондентов (профессиональные спортсмены и спортсмены-любители разного возраста) принимают (или принимали) продукты спортивного питания, а главной целью при этом, в основном, является увеличение длительности и интенсивности тренировок, набор мышечной массы, общее укрепление организма. Однако 45,2% анкетированных употребляют спортивное питание от случая к случаю, 35,5% – в период подготовки к соревнованиям и 19,4% постоянно.

Следует обратить внимание на то, что при выборе специализированных продуктов спортивного питания большинство респондентов не обращаются за консультацией к врачу. У 6,2% респондентов прием продуктов спортивного питания сопровождается ухудшением самочувствия (тошнота, головная боль).

Основными источниками информации о спортивном питании являются интернет-ресурсы, тренер, друзья.

При выборе спортивного питания респонденты наибольшее внимание обращают на его эффективность и марку (производитель).

Следует отметить, что некоторая часть респондентов обладает минимальным уровнем знаний о спортивном питании и придерживается мнения, что спортивное питание относится к допингам, поэтому употребление спортивного питания может плохо сказаться на здоровье. Вместе с тем, почти все считают употребление спортивного питания обязательным при стремлении к серьезным результатам.

Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
2. Батырев, М. И. Спортивное питание / М. И. Батырев, Т. Ф. Батырева. – СПб. : Питер, 2005. – 144 с.