

ЛИТЕРАТУРА

1. Гигиеническая оценка режима дня и питания студентов медицинского университета / Р. В. Девришов, Л. А. Даулетова, М. Г. Гелачев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 12-2 (114). – С. 156–159.

2. Качество высшего медицинского образования: значение практико-ориентированного обучения / Г. Г. Мармыш, О. И. Дубровщик, А. А. Масловская, [и др.] // Высшая школа. – 2017. – № 4. – С. 17–21.

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Шешолко Я. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е. Л.

Введение. В современном обществе наблюдается устойчивый рост интереса к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам. Наряду с увеличением числа людей, занимающихся спортом, расширяется и рынок спортивного питания, которое позиционируется как средство, способствующее повышению спортивной результативности, ускорению восстановления и коррекции метаболических нарушений. Спортивное питание относится именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену [1].

Польза спортивного питания заключается в содержании элементов, которые невозможно полноценно восполнять при тренировках с полной нагрузкой. Категории продуктов спортивного питания включают в себя комплексы протеинов, углеводов, белков, наборы аминокислот, витаминов и минералов, энергетические напитки и батончики [2].

Согласно научным исследованиям, распространенность использования спортивных добавок среди лиц, занимающихся физической активностью, варьирует от 30% до 80% в зависимости от уровня подготовленности и вида спорта. В связи с этим важной проблемой является недостаточная осведомленность потребителей о потенциальных рисках, связанных с бесконтрольным приемом данных средств [3, 4].

Цель. Анализ применения продуктов спортивного питания среди лиц, занимающихся физической активностью.

Методы исследования. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования с использованием платформы Google Forms. В опросе приняли участие 124 человека старше 18 лет и занимающиеся регулярной физической

активностью (не менее 1 тренировки в неделю). Возрастная структура респондентов была следующей: 18–25 лет – 81,5% респондентов, 26–40 лет – 8,9% и 41–55 лет – 9,7%. На долю лиц мужского пола приходилось 24,2% респондентов, женского – 75,8%.

Анкета включала вопросы, касающиеся социально-демографических характеристик (пол, возраст), параметров физической активности (вид спорта, стаж, частота тренировок), характера питания, использования спортивного питания, источников информации о добавках, практик медицинского контроля, соблюдения дозировок, наличия побочных эффектов и субъективную оценку эффективности.

Результаты и их обсуждение. Анализ спортивных предпочтений показал, что 54,1% занимаются игровыми видами спорта, 28,2% отдают предпочтение силовым тренировкам, а 17,7% – кардиотренировкам. Стаж регулярных тренировок распределился следующим образом: до года – 23,4%, от 1 до 3 лет – 25%, от 3 до 5 лет – 12,9% и более 5 лет – 38,7%. При этом 57,3% тренируется 1–2 раза в неделю, 27,4% – 3–4 раза, и лишь 15,3% – 5 и более раз в неделю.

При оценке пищевого поведения на вопрос о соблюдении диеты было установлено, что 43,9% респондентов питаются без ограничений. Еще 39,8% стараются ограничивать вредные продукты, однако не придерживаются строгих правил. Лишь 18,8% опрошенных ведут подсчет калорий и соотношения белков, жиров и углеводов, и только 2,4% придерживаются специфических диет (вегетарианство, кетодиета, палеодиета и другие).

Что касается применения продуктов спортивного питания, наиболее популярным оказался протеин, который принимают 17,7% респондентов. Креатин используют 16,1% опрошенных, изотоники – 13,7%, аминокислоты – 9,7%. Гейнеры и жиросжигатели респонденты применяют значительно реже – 2,4% и 4%, соответственно. При этом 69,4% участников опроса указали, что не используют спортивное питание.

Кроме того, достаточно часто респонденты принимают витамин D (53,6%), магний, кальций или цинк (50%), мультивитаминные комплексы (37,5%), а также омега-3 жирные кислоты (35,7%). Железо используют 20,5% опрошенных, адаптогены – лишь 0,9%.

Основным источником информации о спортивных добавках для участников опроса являются врачи (54%). Значительная доля респондентов также получает сведения от друзей (33,6%) и тренеров (18,6%). Социальные сети и интернет как источник информации указали лишь 15,9% опрошенных.

При оценке практик медицинского контроля было установлено, что 44,8% респондентов не считают необходимым проходить медицинское обследование перед началом приема добавок. Только 30,2% сдали 1–2 базовых анализа, и лишь 25% прошли обследование в полном объеме. В то же время большинство опрошенных (84,1%) строго соблюдают рекомендуемую дозировку препаратов. Однако 12,4% не обращают внимания на рекомендуемую дозировку, а 3,5% увеличивают дозу для достижения лучшего эффекта.

У подавляющего большинства участников (88,5%) побочные действия на фоне приема добавок не наблюдались. Среди тех, кто отметил нежелательные явления, наиболее частыми были проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (7,1%), аллергические реакции (2,7%), повышенная раздражительность или тревожность (0,9%) и нарушения сна или бессонница (0,9%).

Субъективная оценка эффективности добавок показала, что 51,4% респондентов отмечают незначительный эффект. Значительный прогресс в виде повышения силы и выносливости наблюдают 40,5% опрошенных. У 7,2% эффект отсутствует, а у 0,9% состояние ухудшилось.

Осведомленность о возможных рисках для печени и почек при избыточном потреблении протеина и креатина оказалась следующей: 52,6% респондентов ответили, что знают об этом, 31% что-то слышали, однако 16,4% не обладают данной информацией.

На вопрос о полной безопасности спортивного питания в связи со свободной продажей ответы распределились следующим образом: 42,9% – скорее согласны с тем, что эти средства безопасны, 28,6% – скорее не согласны, 16% – категорически не согласны, и 12,6% – полностью согласны с утверждением.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало широкую распространенность применения продуктов спортивного питания среди лиц, занимающихся физической активностью, при недостаточном уровне медицинского контроля и наличии опасных заблуждений относительно безопасности данных средств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярмухаметова, Г. У. Спортивное питание – вред или польза? / Г. У. Ярмухаметова // Вестник науки. – 2018. – Т. 4, № 9 (9). – С. 65–68.

2. Николаева, М. А. Состояние и перспективы развития рынка продуктов спортивного питания в России и за рубежом / М. А. Николаева, М. С. Худяков, О. Д. Худякова // Российский внешнеэкономический вестник. – 2019. – № 6. – С. 65–78.

3. Спортивное питание и вред от неадекватного выбора режима его употребления / Ю. М. Епишкина, А. С. Журавлёва, М. Б. Рощина, Г. И. Тараканова // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – Т. 31, № 14 (195). – С. 107–109.

4. Ермакова, Е. Г. / Спортивное питание. Критерии выбора спортивного питания. Вред и польза организму занимающихся физической культурой и спортом / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5-1. – С. 37–39.