

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА-ТЯЖЕЛОАТЛЕТА, УПОТРЕБЛЯЮЩЕГО СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Семенова Н.В., Вяльцин А.С., Толькова Е.И., Топорова В.Н., Долгушева А.Е.

ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации (644043, г. Омск, ул. Ленина, 12)

В статье описываются результаты социологических исследований питания спортсменов-тяжелоатлетов, употребления ими спортивного питания (СП). В результате был сформирован гигиенический портрет спортсмена-тяжелоатлета. Мужчины преобладали среди всех потребителей СП (78,0%). Возрастной интервал среди тяжелоатлетов, регулярно употребляющих СП, составил 25-35 лет. Основными причинами его употребления были: увеличение мышечной массы (42,6%) и ускорение интенсивности тренировок (19,7%). 14,8% опрошенных употребляли СП для сжигания жиров; для улучшения общего самочувствия и здоровья - 8,2% спортсменов. Средняя величина затрат на СП среди омичей составляла 2 679 рублей, самый платежеспособный сегмент - потребители 30-44 лет, которые ежемесячно приобретали СП на сумму от 4000 рублей и выше (12,5%). Самыми популярными видами СП являлись протеины 39,3% и витамины и минералы 26,2%.

Ключевые слова: гигиенический портрет, спортивное питание, здоровье, спортсмены.

HYGIENIC PORTRAIT OF THE ATHLETE-WEIGHT-LIFTER USING THE SPORTS DELIVERY

Semenova N. V., Vyaltzin A. S. , Tolkova E. I., Toporova V. N. , Dolgusheva A.E.

Omsk state medical academy of Ministry of health of the Russian Federation (644043, Omsk, Lenin St., 12)

In article results of sociological researches of a delivery of athletes-weight-lifters, the uses of a sports delivery (SD) are described by them. The hygienic portrait of the sprotsmen-weight-lifter was as a result created. Men prevailed among all consumers of the SD (78, 0%). The age interval among the weight-lifters who are regularly using the SD, made 25-35 years. The main reasons for its use were: augmentation of muscular mass (42,6%) and acceleration of intensity of trainings (19,7%). 14,8% of respondents used the SD for burning of fats, for improvement of overall health and health - 8,2% of athletes. The average size of expenses for the SD among residents of Omsk made 2 679 rubles, the most solvent segment - consumers of 30-44 years who monthly got the SD for the sum from 4000 rubles and above (12,5%). The most popular types of the SD were proteins of 39,3% and vitamins and minerals of 26,2%.

Key words: hygienic portrait, sports delivery, health, athletes.

Введение

В современной жизни человечества трудно найти более распространенную сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Заключая в себе, как утверждают теоретики, гуманистические функции, благородное духовное содержание и т.п., современный спорт, тем не менее, не лишен и ряда негативных тенденций в своем развитии [1; 2]. Может показаться парадоксальным, но основная негативная черта большого спорта (с точки зрения врача) - постоянное стремление к росту спортивных результатов. Уровень рекордов сегодня давно превысил возможности человеческого организма, и новые достижения могут быть реализованы за счет либо увеличения тренировочных нагрузок, либо применения дополнительных препаратов. И тот, и другой путь опасен для здоровья спортсменов. Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы,

нацеленность на рекордные спортивные результаты. Процесс подготовки к соревнованиям требует от спортсмена огромных затрат времени и включает, как правило, двух- или трехразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха и полного восстановления физической работоспособности. Понятно, что средства и способы восстановления физической работоспособности спортсменов должны вытекать из характера выполняемой работы. Одним из первых и мощных средств восстановления является питание, именно оно в первую очередь способно расширить границы адаптации организма спортсмена к экстремальным физическим нагрузкам [3]. Это определяет актуальность данной работы.

Цель исследования: определить составляющие гигиенического портрета спортсмена-тяжелоатлета.

Материалы и методы: в данном исследовании был использован метод социологического опроса (анкетирование). Индивидуально разработанная анкета состояла из 15 вопросов. Вопросы касались режима питания спортсменов, субъективной оценки собственного здоровья, желания употреблять спортивное питание, пользы тренировок, эффективности применения спортивного питания, количества средств, которые готовы потратить на данные продукты, вариантов выбора спортивного питания и целей выбора. В опросе участвовали 64 спортсмена, посещающие спортивные клубы города.

Результаты исследования и их обсуждение. Питание спортсмена должно отличаться от питания обычного человека, поскольку тяжелые нагрузки и весьма специфические требования к функциональности организма диктуют тщательный подбор состава рациона.

Можно выделить следующие задачи, решаемые с помощью питания:

- обеспечение достаточного количества калорий, питательных веществ, микроэлементов и витаминов в зависимости от конкретных задач на данном этапе;
- активация и нормализация метаболических процессов с использованием биологически активных пищевых веществ и добавок;
- увеличение или уменьшение (а иногда поддержание в неизменном состоянии) массы тела;
- изменение состава тела, увеличение доли мышц и уменьшение жировой прослойки;
- создание оптимального гормонального фона, позволяющего предельно реализовать физические возможности и добиться максимального результата.

Казалось бы, организовать все это несложно. Однако очень часто сам спортсмен не знает, с чего начать, и не умеет целенаправленно добиваться желаемого.

При организации рационального питания спортсменов в период напряженных физических нагрузок в условиях соревнований появилась необходимость использовать дополнительно

спортивное питание. Успешное применение таких продуктов предполагает четкое определение стратегии и тактики их использования [5].

Спортивное питание используется в практике спорта для решения следующих конкретных задач:

- питание между тренировками,
- ускорение процессов восстановления организма после тренировок и соревнований,
- регуляция водно-солевого обмена и терморегуляция,
- корректировка массы тела,
- направленное развитие мышечной массы спортсмена,
- снижение объема суточных рационов в период соревнований,
- изменение качественной ориентации суточного рациона в зависимости от направленности тренировочных нагрузок или при подготовке к соревнованиям,
- индивидуализация питания, особенно в условиях больших нервно-эмоциональных напряжений,
- срочная коррекция несбалансированных суточных рационов,
- увеличение кратности питания в условиях многоразовых тренировок.

По результатам социологического опроса нами был составлен гигиенический портрет спортсменов, посещающих тренажерные залы спортивных клубов и употребляющих спортивное питание. Четверть опрошенных регулярно употребляли спортивное питание (СП), 74% опрошенных спортсменов не используют спортивное питание (рис. 1). Под нерегулярным подразумевалось потребление СП от случая к случаю (13,0%) и в период подготовки к соревнованиям (13,0%).

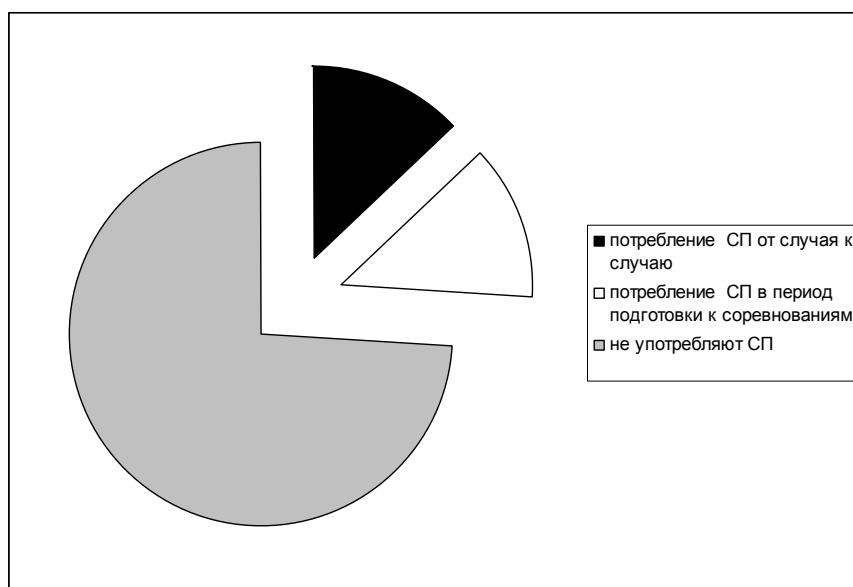


Рис. 1. Частота употребления спортивного питания среди опрошенных тяжелоатлетов (%)

Мужчины преобладали среди всех потребителей СП (78,0%). Возрастной интервал среди тяжелоатлетов, регулярно употребляющих СП, составил 25-35 лет.

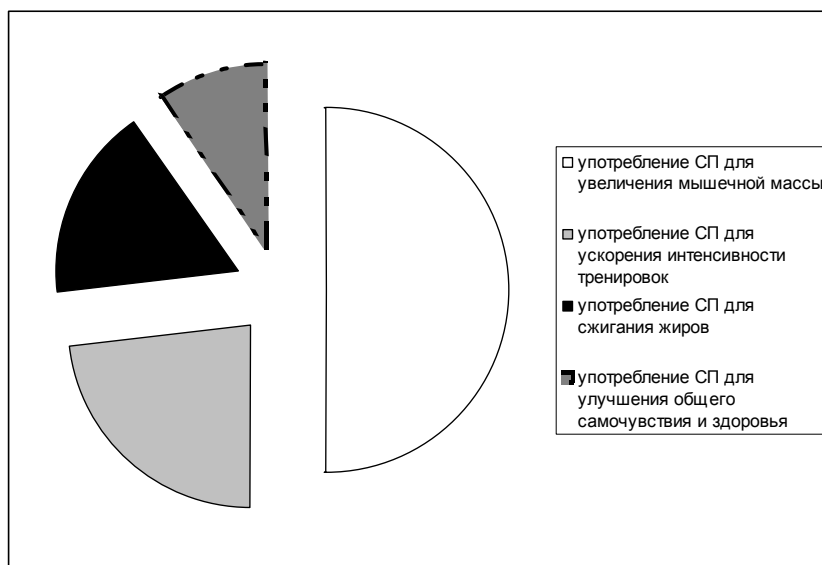


Рис. 2. Причины употребления спортивного питания (СП), %

Приём спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни [1; 3; 6].

По результатам социологического опроса, основными причинами (рис. 2) употребления СП были: увеличение мышечной массы (47,6%) и ускорение интенсивности тренировок (19,7%). 19,8% опрошенных употребляли СП для сжигания жиров, для улучшения общего самочувствия и здоровья – 12,9% спортсменов. По сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью [2; 4]. Нами был проанализирован режим употребления спортивного питания тяжелоатлетами (рис. 3).

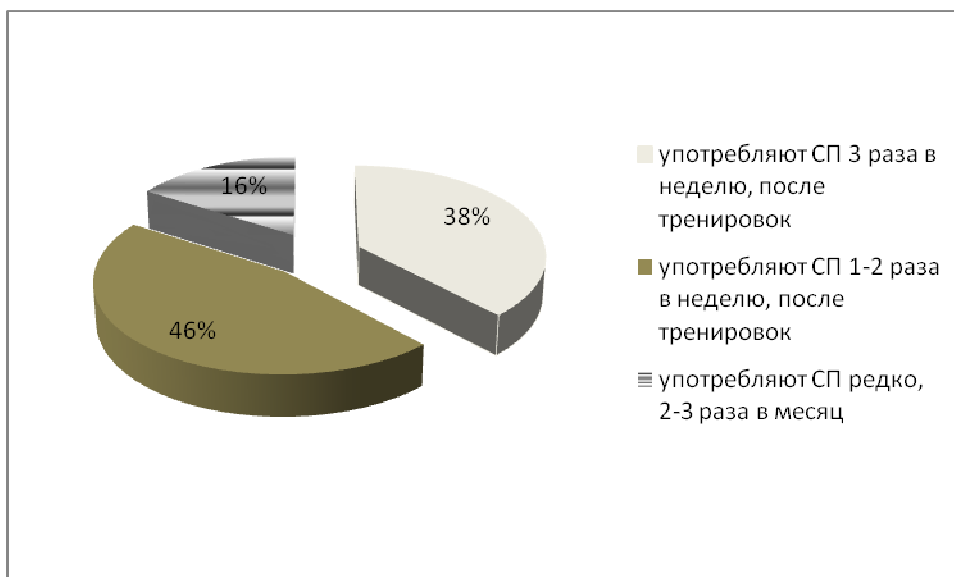


Рис. 3. Режим употребления СП тяжелоатлетами, %

Спортсмены наиболее часто употребляют СП 1-2 раза в неделю после тренировок. Помимо СП, в рацион питания тяжелоатлетов входят продукты - источники белка, ПНЖК, крупы, растительные масла, молочные продукты.

Средняя величина затрат на СП среди спортсменов города на момент проведения опроса составляла 2 679 рублей. Самый платежеспособный сегмент составили потребители в возрасте 30-44 года, которые ежемесячно приобретали СП на сумму от 4000 рублей и выше (12,5%).

Выбор для употребления необходимого типа продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. Например, для снижения массы тела принимают жиросжигатели, L-карнитин, которые ускоряют утилизацию жиров в организме, а также улучшают транспорт жирных кислот в митохондрии. Если же необходимо набрать мышечную массу, то употребляют спортивные добавки, относящиеся к категориям гейнеров, протеинов, аминокислот, тестостероновых бустеров [1].

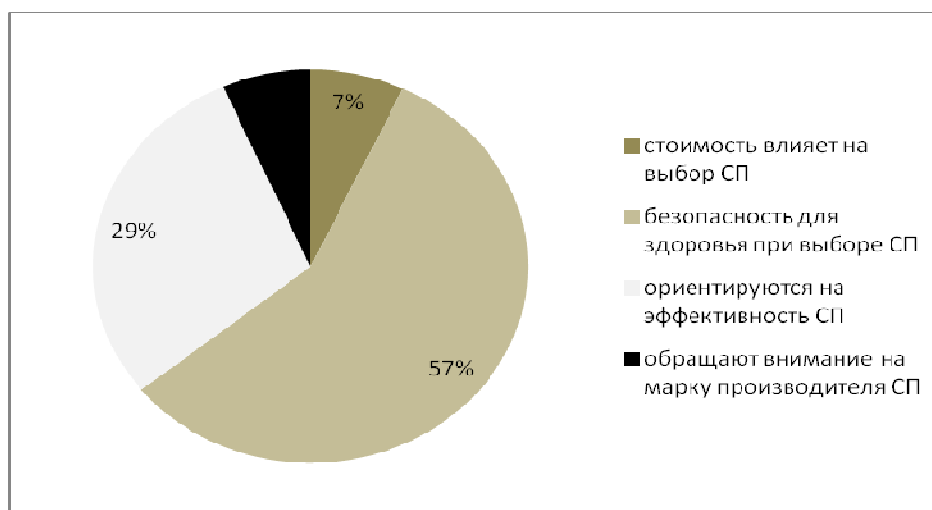


Рис. 4. Критерии выбора СП, %

Самыми популярными видами СП (по данным опроса) являлись протеины 39,3% и витамины и минералы 26,2%. При выборе марки СП безопасность для здоровья актуальна для 57,2% опрошенных, 29,2% ориентируются на эффективность продукта, 6,6% обращают внимание на марку производителя, стоимость влияет на выбор 7% (рис. 4).

Основными причинами отказа от потребления спортивного питания являлись следующие: «устраивают обычные продукты» - 27,9%, «предпочитаю натуральное питание» (31,2%), «это вредно, не натурально» (36,1%), «не знаю состава» (4,9%), «опасаюсь подделок» (14,8%).

Вывод. Проанализировав гигиенический портрет спортсмена-тяжелоатлета, употребляющего СП, можно сказать, что для большинства потребителей актуален вопрос безопасности здоровья. В связи с низкой осведомленностью потенциальных потребителей о составе и технологиях производства спортивного питания, распространенностью представления о вредности и «химическом» происхождении этой продукции, развитием «серого» рынка, т.е. нелегальных поставок известных раскрученных марок, наличием в продаже подделок популярных продуктов выявлена масса причин отказа от употребления СП, одной из частых является, что это вредно и не натурально.

В настоящее время в Омске доля тех, кто потребляет спортивное питание, составляет 20-30% посетителей фитнес-центров и тренажерных залов, возраст потребителей 25-35 лет, которые готовы тратить в среднем на спортивное питание 2 679 рублей (незначительное количество средств). Стоит отметить, что затраты на СП изменяются в зависимости от длительности потребления этой продукции, а также длительности занятий спортом. Необходимо определить влияние СП на здоровье спортсмена с применением системного подхода, для большей достоверности полученных результатов [4; 5].

В большинстве случаев спортивную тренировку лучше проводить на свободный желудок, приняв незадолго до её начала достаточное количество «быстрых» углеводов и аминокислот. В настоящее время разработан ряд эффективных тренировочных комплексов, содержащих специальные углеводы, быстро восполняющие запасы гликогена в мышцах (амилопектин), аминокислоты с разветвлённой цепью (ВСАА), особенно необходимые для восстановления мышечной ткани и энергии, аргинин (аминокислота, усиливающая кровообращение во всех органах и тканях), ноотропные вещества (улучшающие ментальные функции, концентрацию, внимание, реакцию), антиоксиданты (защищающие от повреждений клеточные мембраны), мышечные энергетика (креатин), липотропики (вещества, стимулирующие липолиз, например L-карнитин). Такие комплексы употребляются до, прямо во время занятия и после его окончания и быстро поставляют в мышцы энергию для движения и структурные элементы для восстановления. Вскоре после завершения тренировки рекомендуются к

приёму комплексные аминокислоты, ВСАА, L-глутамин, протеиновые или белково-углеводные коктейли, защищающие мышечную ткань от разрушения под действием тренировочного стресса (катаболических процессов). Также протеины (спортивное питание) никак не влияют на здоровье и обмен веществ.

Список литературы

1. Арансон М.В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М.В. Арансон, С.Н. Португалов // Вестник спортивной науки. - 2011. - № 1. - С. 33-37.
2. Воробьева В.М. Роль факторов питания при интенсивных физических нагрузках спортсменов / В.М. Воробьева, Л.Н. Шатнюк, И.С. Воробьева, Г.А. Михеева, Н.Н. Муравьева, Е.Е. Зорина, Д.Б. Никитюк // Вопросы питания. - 2011. - Т. 80. - № 1. - С. 70-77.
3. Гришин И.В. Питание для спортсменов по правилам и без // Вестник ОрелГИЭТ. - 2009. - № 3. - С. 142-144.
4. Дедюлина Н.В. Роль факторов среды жизнеобитания в формировании потерь здоровья детского населения / Н.В. Дедюлина, В.А. Ляпин, С.В. Никитин, Е.О. Щукина // Омский научный вестник. Приложение № 3. Часть 1. – 2006. - № 3 (37). – С. 238-242.
5. Черданцев Н.И. Питание спортсменов / Н.И. Черданцев, Г.Т. Березюк // Труды Дальневосточного государственного технического университета. - 2001. - № 130. - С. 189-193.
6. Щерба Е.В. Гигиеническая оценка здоровья и реабилитации школьников с нарушениями слуха : автореф. дис. ... канд. мед. н. / Омская государственная медицинская академия. - Омск, 2004.

Рецензенты:

Новикова Ирина Игоревна, д.м.н., профессор, начальник отдела по надзору за условиями воспитания и обучения и питанием населения Управления Роспотребнадзора по Омской области, г. Омск.

Ляпин Виталий Алексеевич, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК, г. Омск.