

ДОБРОВОЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ БИОЛОГИЧЕСКИХ ДОБАВОК

Бабичев М. В.

Областное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки Курской области», г. Курск, Россия

Аннотация. В данной статье озвучивается проблема использования спортсменами всех уровней биологически активных добавок; возможный риск для здоровья и риск получить спортивную дисквалификацию за использование веществ из запрещенного списка, который составляется Всемирным антидопинговым агентством.

Ключевые слова: опасность применения БАД, спортивная диета, антидопинговые правила, чистый спорт.

Одной из основных проблем в современном спортивном движении является проблема, связанная с нарушением атлетами всех уровней подготовки антидопинговых правил. Причем разбирая обстоятельства, при которых запрещенная субстанция попала в организм, отделы по расследованию антидопинговых нарушений: России, Великобритании, Нидерландов,- сходятся в едином мнении, что каждый 4-й спортсмен «провалил» допинг тест из-за применения БАДов и ссылается на отсутствие данных о запрещенной субстанции в составе добавки. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс применяет к спортсменам правило «строгой ответственности» и в случае положительной допинг пробы нарушителя ожидает дисквалификация. Эти данные были озвучены в Москве на международной конференции «Будущее чистого спорта» организованной главой АРР РУСАДА Юрием Ганусом 28 сентября 2019 года[1].

Биологически активные добавки – это комплекс веществ, используемый для восполнения в организме нехватки витаминов и микроэлементов. Подобные препараты сокращенно называют БАДами или

биодобавками, а также используют в спорте. БАДы не могут являться заменой витамином, не должны назначаться вместо лекарственных средств.

По идее роль качественных добавок заключается в нормализации обмена веществ, улучшении состояния организма и функционирования отдельных его систем. Однако, многие биодобавки разработаны в не безопасных условиях, не добросовестными производителями, из-за чего их прием может вместо пользы нанести ощутимый вред.

Необходимо знать, что спортивное питание не заменяет еду, а может только дополнять. Нет смысла применять БАДы, если рацион спортсмена полноценный и включает в себя все необходимые для здоровья элементы. Более правильная линия поведения как для профессионала в области спорта, так и для любителя – это обращение к врачу диетологу с просьбой выстроить систему правильного и сбалансированного питания с учетом множества факторов: вид спорта, возраст, пол, вес, время года, степень нагрузки, поставленные тренером задачи.

Производители утверждают, что применяя спортивные БАДы можно: выработать выносливость, увеличить мышечную массу, восстановить силы, «волшебным образом» повысится скорость и внимание. Необходимо с особой осторожностью относиться к таким заявлениям; в большинстве случаев это просто маркетинговые рекламные обещания. Добавки для спортсменов выпускаются как коктейли, таблетки, порошки, капсулы. Стоит знать, что анаболики (гормональные препараты) и вещества, влияющие на состав крови не относятся к биодобавкам, а сразу относятся к допингу. В магазинах спортивного питания продавцы предлагают добавки с быстрым эффектом (это должно насторожить опытного спортсмена); часто не все вещества заявлены в составе добавки, что приводит к нарушению антидопинговых правил.

Виды спортивных БАДов и «заявляемая польза» для организма:

- *жиросжигатели* – ликвидируют бесполезную жировую прослойку;

- *протеиновые коктейли* – добавляют белки необходимые для увеличения мышечной массы;
- *комплексы витаминов и минералов* – повышают иммунитет, регулируют обмен веществ в организме;
- *аминокислоты* – выполняют роль схожую с протеинами;
- *энергетики* – увеличивают выносливость;
- *гейнеры* – способствуют восстановлению после нагрузок.

Что на самом деле находится внутри спортивных БАДов? К большому сожалению контролировать достоверность указанной на упаковке информации не представляется возможным. На сегодня четких ГОСТов на спортивное питание и добавки не существует, поэтому приходится верить производителем надеясь на их порядочность. Очень часто опасность возникает от компонентов скрытых от глаз потребителей. Американские исследователи, которые занимаются проверкой спортивного питания, выявили, что в большинстве БАДов есть синтетические элементы, которые производитель не указал или не посчитал нужным указывать на упаковке.

Любые виды добавок могут нанести вред, если не принимать во внимание противопоказания. Высокие концентрации аминокислот не следует употреблять людям с проблемами пищеварения. Гейнеры опасны для лиц сахарным диабетом и нарушением эндокринной системы. Энергетики нельзя принимать гипертоникам, а у здоровых людей они наряду с нарушением сна могут вызывать сердечные патологии при длительном применении.

Эксперты Британской диетической ассоциации (BDA) озвучили мнение о том, что высокие уровни белка, применяемые в спортивном питании при длительном применении приводит к нарушению работы почек и печени.

В ближайшее время производителей спортивного питания в Великобритании заставят в обязательном порядке маркировать всю продукцию таким образом, что покупатель будет знать о составе и побочных эффектах, которые возможны при длительном приеме. В странах ЕЭС вопрос

о специальной маркировке особо остро поднимается службами противодействующими применению допинга в спорте.

28 сентября 2018 года в Олимпийском комитете России (Москва) проходила международная конференция «Будущее чистого спорта» организованная РАА РУСАДА при содействии Министерства спорта России и собравшая около 250 специалистов в области спорта высших достижений и антидопингового направления. Исполнительный директор антидопингового агентства Нидерландов Герман Рам,- в своем выступлении отметил тот факт, что биологические добавки, а точнее стабильность и постоянство их состава при производстве проконтролировать не представляется возможным. Проблема с качеством и безопасностью производимых и импортируемых БАДов есть в странах ЕЭС и опасность нарушить антидопинговые правила в связи с этим вызывает озабоченность. Отсюда следует, что пока не будет законодательно отрегулировано и сертифицировано производство добавок, аналогично тому какую строгую сертификацию проходят медицинские препараты, – от их применения следует отказаться людям, связавшим свою жизнь с физической культурой и спортом.

В любом случае спортсмен должен проверять состав добавки либо спортивного питания, для проверки существует профессиональный ресурс предоставляемый Российским антидопинговым агентством РАА РУСАДА, на сайте в разделе «проверить препарат», - действует программа онлайн 24 часа 7 дней в неделю и доступна анонимно, без регистрации [2]. Правда, надо правильно пользоваться данным ресурсом! Необходимо вносить в окно проверки действующие вещества, но и это не панацея, производитель может не внести что - либо из запрещенного в спорте списка и строго не обязан следить за обновлениями списка в антидопинговой системе. Такие добавки, продукты спортивного питания опасны для чистого спорта и могут привести к дисквалификации спортсмена.

Перед приемом биологически активных добавок важно проконсультироваться с врачами. Профессиональные врачи диетологи 100%

подберут представителю любого вида спорта, возраста и уровня подготовки здоровую диету, не прибегая к допингу и БАДам.

Список литературы

1. Электронный источник. Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА" – www.rusada.ru
2. Электронный источник. Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА", проверка препарата на содержание запрещенных веществ – www.list.rusada.ru

ФИТНЕС-ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Баландина А.А., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье описаны положительные аспекты применения асан фитнес-йоги, как части хатха-йоги, в системе физического воспитания студентов вузов. Кроме того, в работе представлены теоретические материалы о наиболее эффективных асанах фитнес-йоги для укрепления опорно-двигательного аппарата человека.

Ключевые слова: фитнес-йога, асаны, физическая культура, студенты, учебный процесс в вузе.

Актуальность работы обусловлена тем, что, в связи с модернизацией российского образования, возникает потребность в изучении вопроса о поиске новых рациональных подходов к физическому воспитанию и оздоровлению учащихся вузов, с целью здоровьесбережения и повышения умственной и физической работоспособности студентов.