

УДК 364.27

*А.В. Шишлянникова, М.Г. Епифанова*

*A.V. Shishlyannikova, M.G. Epifanova*

Иркутский Национальный Исследовательский Технический Университет,  
г. Иркутск

The national Research Irkutsk state Technical University, Irkutsk

Shishliannikova.1998.anna@yandex.ru

marya36@mail.ru

**Использование спортивного питания среди спортсменов и студентов,  
занимающихся фитнесом**

**The use of sports nutrition among athletes and students involved in fitness**

***Аннотация.** Статья посвящена вопросам спортивного питания в спорте и фитнесе. Исследуется эффективность использования биологически активных добавок студентами занимающимися спортом и фитнесом, производится оценка по их преимуществам и недостаткам.*

***Abstract.** The article is devoted to questions of sports nutrition in sports and fitness. The efficiency of use of dietary supplements by students involved in sports and fitness shall be evaluated according to their advantages and disadvantages.*

***Ключевые слова:** Биологически активные добавки, спортивное питание, эффективность, спрос.*

***Keyword:** Dietary supplements, sports nutrition, effectiveness, demand.*

Спортивное питание – это пищевые концентраты и препараты, разработанные для людей, активно занимающихся спортом, предназначенные для улучшения спортивных показателей: повышения силы и выносливости, увеличения мышечной массы.

Современные производители предлагают потребителю преимущественно высококачественную продукцию [1].

Спортивное питание – это бизнес, приносящий многомиллиардную прибыль. Производители, не останавливаясь, работают над созданием различных инновационных «чудо – порошков» и таблеток, которые приносят «невероятные», по их словам, результаты [2].

Спортивное питание – это скорее удобство, чем необходимость. Если у вас есть возможность правильно питаться и получать все нужные элементы из обычной еды, то можете даже не смотреть в сторону спортивного питания [3].

Исследование проводилось среди студентов г. Иркутска с целью выявления популярности спортивного питания и эффективности его использования.

Было опрошено 50 студентов. На вопрос «Входит ли в ваш рацион спортивное питание?» ответило «Да» 38 опрошенных. Ответ «Нет» выбрало 8 студентов, ранее принимавших оказалось 4 человека.

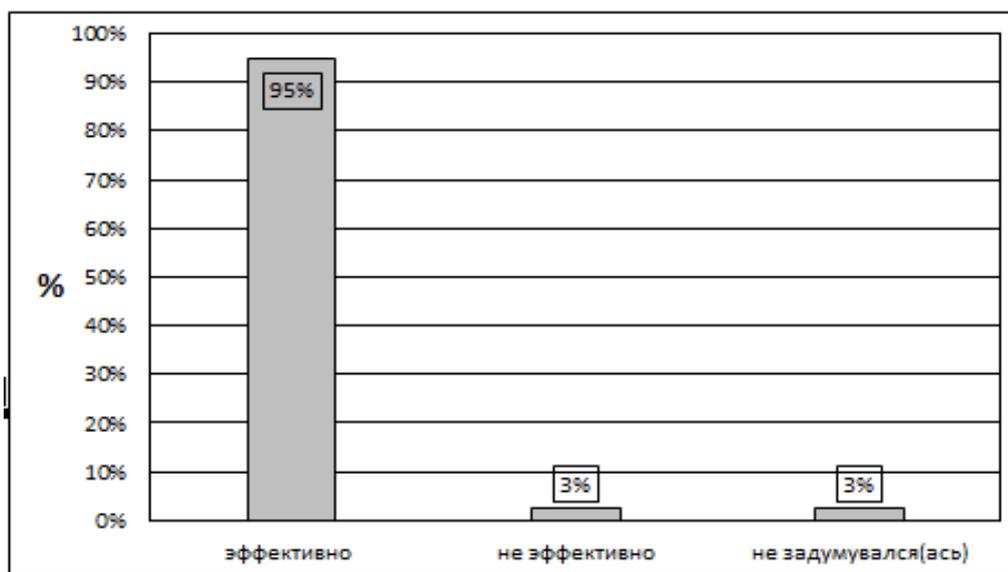


Рис. 1

На вопрос «Эффективно ли употребление биологически-активных добавок (протеинов)?» из 38 студентов, использующих спортивное питание положительный ответ «Да» дало 36 опрошенных (95%), лишь 1 спортсмен

считает их употребление неэффективным и такое же количество человек не задумывается об этом вовсе (рис. 1).

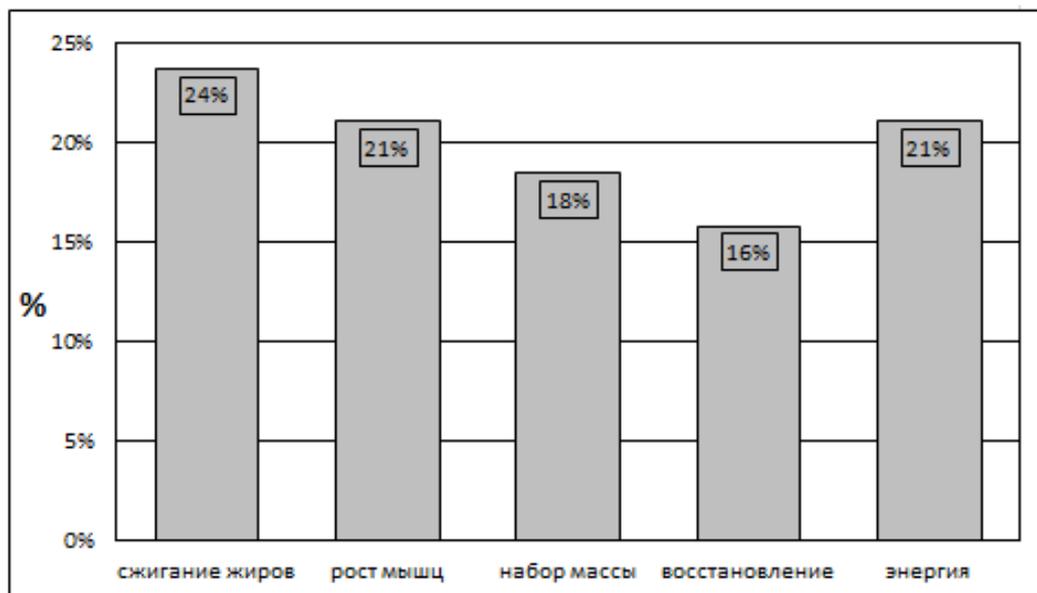


Рис. 2

Из 38 опрошенных спортсменов на вопрос «Какой эффект, по вашему мнению, они дают?» дали ответ «Сжигание жиров» 9 человек (24%), «Рост мышц» 8 (21%), «Набор массы» – 7 (18%), «Восстановление» – 6 (16%) и «Энергия» – 8 (21%) (рис. 2).

На вопрос «Легко ли отказаться от их употребления?» «дало положительный ответ «Да» 84,21% опрошенных (32 студента). Тех, которые считают «Нет» оказалось всего 15,79% (6 человек). 20 спортсменов (52,6%), на вопрос «Почему бы не заменить спортивное питание здоровой пищей?», ответило, что «Оно дополняет рацион», 17 опрошенных (44,7%) дало ответ «Мне не хватает элементов которые я получаю с едой» и 1 студент задумывается над данным вопросом (рис3).

Ни один, из опрошенных студентов, не ответил положительно на вопрос «Приносит ли спортивное питание, по вашему мнению, какой либо вред здоровью организма?» и все 38 человек дали ответ «Нет».

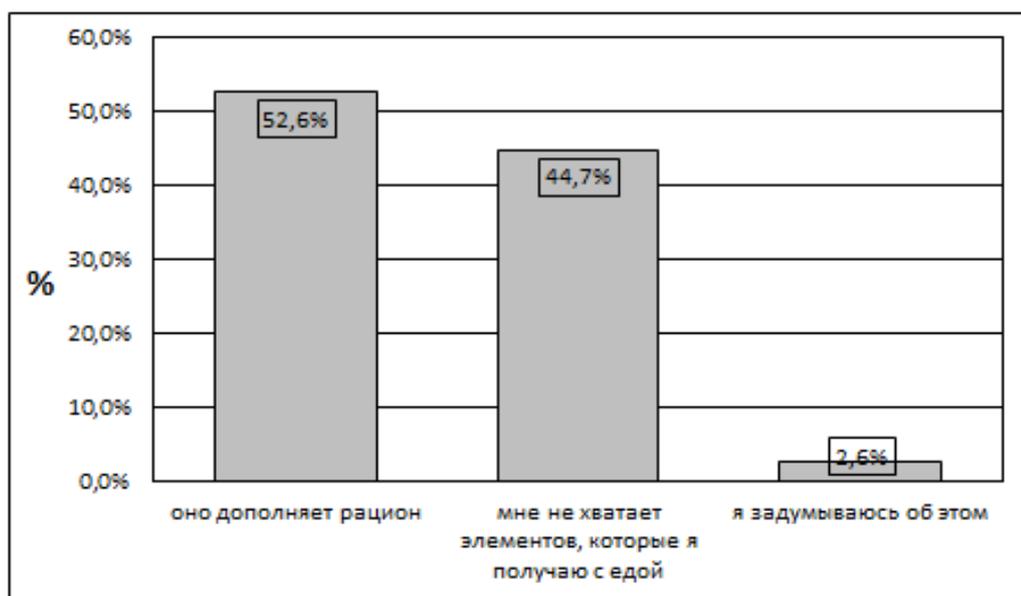


Рис. 3

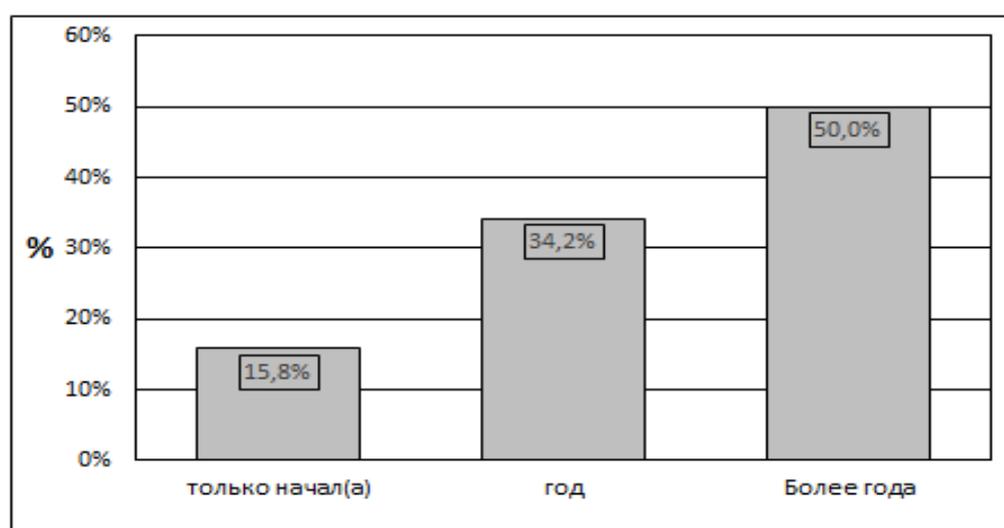


Рис. 4

На вопрос «Как долго вы употребляете спортивное питание?» 6 человек (15,8%) ответило «Только начал (а)», 13 опрошенных (34,2%) дало ответ «1 год» и 19 (50,0%) – «Более года» (рис 4).

На заданный вопрос «Много ли ваших знакомых (друзей) употребляет протеины или биодобавки?» 27 человек (71,1%) ответило «Да». Ответ «Не много» дало 11 (28,9%) и никто из опрошенных не ответил «Нет таких» (рис 5).

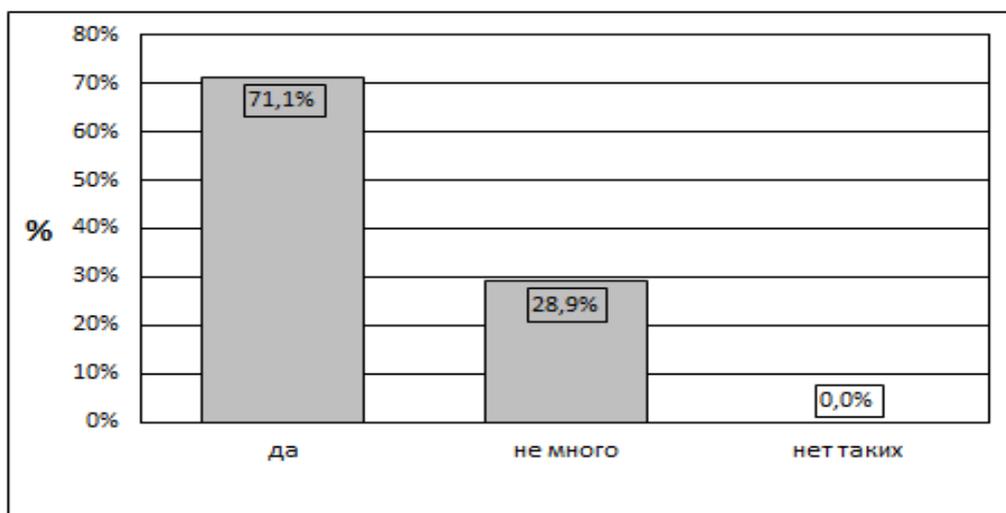


Рис. 5

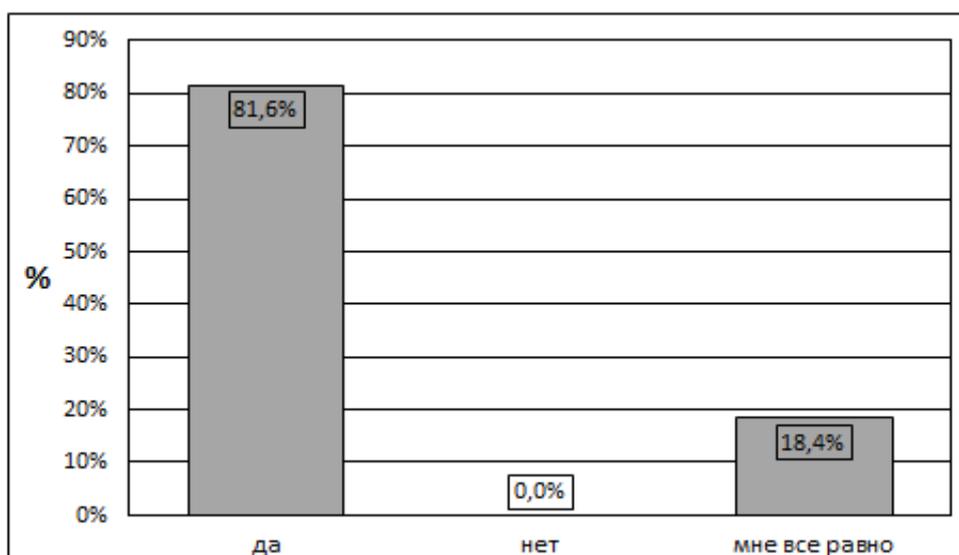


Рис. 6

Тридцать один опрошенный (81,6%) ответили утвердительно на вопрос «Знаете ли вы, что входит в состав употребляемых вами добавок?», «Мне все равно» ответили 7 (18,4%) опрошенных спортсменов, ответ «Нет» не дал никто (рис 6).

На вопрос «Дорого ли обходится вам приобретение спортивного питания?» 18 опрошенных (47,4%) ответило «Дорого», 13 студентов (34,2%) дало ответ «Очень дорого» и лишь 7 спортсменов (18,4%) считает «Не дорого» (рис 7).

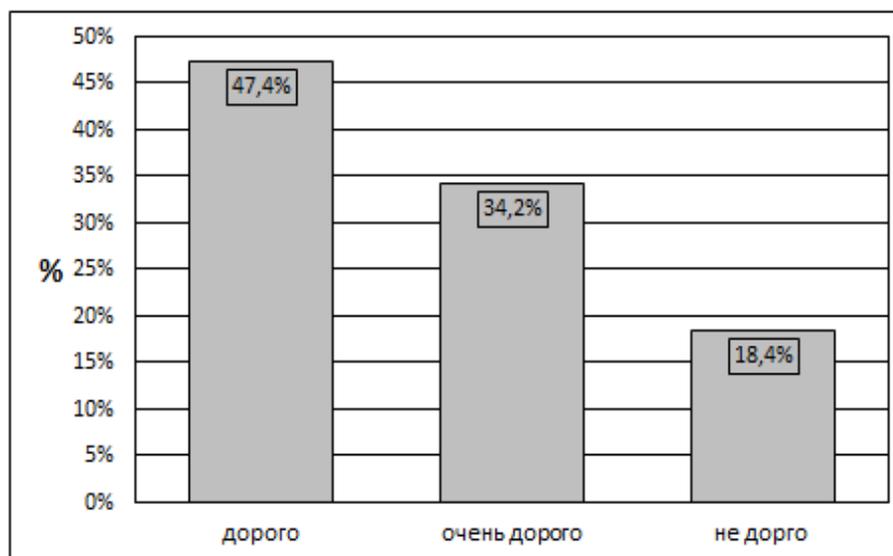


Рис. 7

В результате проведенного исследования выявлено, что практически все, использующие спортивное питание студенты, видят положительный эффект от употребления биологически-активных добавок в сжигании жиров, росте мышц, наборе мышечной массы, восстановлении и увеличении энергии.

Исследования показало, что спортивное питание, в основном, используется как дополнение в обычном рационе питания спортсмена.

Все обследуемые знают о составе употребляемых добавок и считают, что спортивное питание не наносит вред организму.

В результате проведенного опроса выяснилось, что спортивное питание обходится дорого для обычного студента, а если употреблять здоровую пищу, то это будет намного дешевле, а эффект только положительный.

#### Список литературы

1. Тимко И.С. Энциклопедия спортивного питания / И.С. Тимко// Основы и нюансы любительского атлетизма: сб. статей - Издание № 7. Краснодар: Твой Тренер, 2014. –307с.
2. Грицай Е.Н. Пищевые добавки и их влияние на здоровье человека / Е.Н. Грицай, А.В. Харитоновна// Современное состояние и перспективы развития научной мысли: сб. статей межд. науч.- практ. конф. – Том 2. Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 201- 205.

3. Епифанова М. Г. Проблема разграничения любительского и профессионального спорта / М. Г. Епифанова, С.Ф. Матвеев // Журнал «Science Time»: мат-лы Межд. науч.-практ. конф. и конкурсов Общества Науки и Творчества № 5, Казань: 2015. С. 260-262.

4. Капустина В.А Проблемы рационального питания студенческой молодежи/ В.А. Капустина, М.А.Головач, М.Г.Епифанова// Минобрнауки РФ ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения. Сборник материалов 10-ой Межд. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Екатеринбург: 2014. С.123-125.