

ГТО подписанный Минспортом РФ и Губернатором СО. pdf (дата обращения 10.08.2014).

Кузнецова А.Д., Веденина О.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Аннотация. В статье рассмотрена пропаганда здорового образа жизни как одна из важных целей деятельности Министерства здравоохранения, приведены данные социологического опроса об эффективности проводимой государством популяризации ЗОЖ, рассмотрен вред спортивного питания как негативный результат пропаганды ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; спорт; ЗОЖ; спортивное питание; Минздрав; врачи; спортивные добавки.

В настоящее время Министерство здравоохранения Российской Федерации усиленно пропагандирует здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ), подкрепляя свою активную деятельность нормативными правовыми актами.

Так, Минздрав подготовил новый комплекс мер для снижения смертности россиян от неинфекционных заболеваний. «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» описывает широкий спектр идей ведомства – от регулирования содержания соли и жира во «вредных» продуктах питания и их рекламы на ТВ и в кино до создания велодорожек и борьбы с антисанитарным жильем. В результате этих действий Минздрав надеется снизить смертность в стране на 25% к 2025 году. Кроме того, ведомство предлагает улучшить санитарные условия жилья, строить спортивные площадки и вести пропаганду «здорового образа жизни»[2].

Как видим, популяризация ЗОЖ является одной из основных целей на сегодняшний день Министерства здравоохранения, поэтому для реализации данной цели оно поощряет различные соответствующие проекты и программы.

Лозунги по пропаганде здорового образа жизни круглосуточно звучат на федеральных каналах. Особо актуальными стали такие темы, как правильное питание, польза движения, спортивная фигура (тренд сезона). При этом массово начали открываться тренажерные залы, чаще проводятся массовые спортивные мероприятия, а во дворах и парках возвели тренажеры.

Из всех СМИ исчезла реклама алкогольных напитков, на пачках сигарет появились фотографии изъеденных раком лёгких, гнилых прокуренных зубов и прочие ужасающие изображения [1].

Минздрав выступил с инициативой законодательно ограничить все формы рекламы пищевых продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, трансжиров, сахара или соли. Речь идет о газированных напитках, чипсах, фастфуде, шоколадных батончиках и колбасных изделиях [2].

В этой связи интересно узнать мнение врачей и граждан о резко возрастающей заботе о населении со стороны государства.

Так, более 40% российских врачей не видят никакого толка в пропаганде здорового образа жизни, то есть уверены в том, что она никак не влияет на поведение

населения. Парадокс же в том, что большинство медиков поддерживают усилия государства в этом направлении.

Исследовательская компания MarConsult провела среди российских врачей опрос с целью выяснить, что они думают по поводу усиленной пропаганды ЗОЖ в стране, в том числе, по поводу кампаний, направленных на отказ от спиртного, от курения сигарет, а также о пользе правильного питания, физических нагрузок и пр. С одной стороны, эти меры государства поддерживает абсолютное большинство людей в белых халатах. Другой вопрос – насколько они верят в то, что от них будет эффект. С этим, как выяснилось, сложнее.

Лишь половина врачей верит, что пропаганда ЗОЖ способна повлиять на поведение населения и заставить его изменить образ жизни, в том числе покончить с вредными привычками. 39% опрошенных считают, что влияние не существенное, 4% отмечают, что пропаганда не оказывает никакого влияния.

Кстати, не так давно проведенный экспертами «ВЦИОМ-Спутник» опрос показал, что многие меры, направленные на борьбу с курением, вызывают у россиян раздражение. Лишь пятая часть опрошенных отметила, что предпринимаемые государством меры способны повлиять на сокращение потребления табака. При этом только 19% респондентов видят толк в размещении разного рода страшных картинок (черных легких, ступней с трупными бирками и пр.) на сигаретных пачках.

«Пропаганда здорового образа жизни однозначно нужна, и она дает свои плоды - ЗОЖ стал модным трендом, - отмечает руководитель департамента исследований в медицине и фармацевтике исследовательской компании Ксения Медведева. – Но и тут не обходится без перегибов: когда вредная привычка или нежелательное поведение возводятся в ранг зла, на человека, который такое поведение демонстрирует, навешивается негативно окрашенный ярлык, и не всегда обоснованно. Вред, который несет в себе то или иное поведение, порой преувеличен. Но это неотъемлемая особенность пропаганды - она должна быть жёсткой и напористой, без полутонов. Она вкладывает в головы людей эмоционально окрашенный стереотип правильного и неправильного поведения. Именно эмоциональная окраска делает пропаганду эффективной. Рациональный компонент здесь второстепенный»[3].

Действительно, о рациональности мало кто задумывался, поэтому на первый план вышли любители здорового образа жизни, в основе которого лежит бесконтрольное проведение времени в тренажерном зале и употребление модных спортивных добавок.

Благодаря СМИ и продавцам-консультантам, строящим свой бизнес на реализации спортивного питания, известно, что такое питание представляет собой натуральные добавки, которые производятся из обычных продуктов питания. Казалось бы, можно поставить знак равенства между качественным натуральным продуктом питания и спортивной добавкой. Но стоит помнить, что широкий ассортимент продуктов питания не является показателем качества этих продуктов.

Необходимо тщательно подходить к выбору класса таких препаратов, чтобы ЗОЖ не стал ступенью к болезни.

Спектр спортивных добавок включает в себя протеины, энергетики, гейнеры, такие специфические вещества как таурин, глютамин и другие.

Проблема заключается в специфических веществах, поскольку такие добавки имеют свои особенности и противопоказания. А в случае неудачного использования мнение о «вреде спортивного питания» распространяется, естественно, на все добавки, попадающие под это понятие.

Большинство проблем, которые может испытать человек при неправильном приеме спортивных добавок, связаны с желудочно-кишечным трактом: изжога, тошнота, вздутие, диарея, кожная аллергия.

Как видим, такими неприятностями может наградить вас неправильное использование спортивного питания. Причин, по которым спортивное питание может принести вред, а не пользу, всего три: индивидуальная непереносимость или аллергические реакции, неправильное использование препаратов, некачественная продукция.

Многие спортсмены игнорируют дозировки, указанные производителем, действуя по принципу «чем больше - тем лучше», забывая при этом, что избыток вещества порой хуже, чем его недостаток. Ресурсы пищеварительной системы не бесконечны. Превышение, к примеру, дозировок аминокислот или иных препаратов также может негативно влиять на состояние желудка и работу ЖКТ в целом. Превышение дозировок витаминных или специальных препаратов перегружает печень, а злоупотребление некоторыми специальными добавками обеспечит повышенной нагрузкой поджелудочную железу. Ну и не надо забывать, что излишки выводятся почкам – они тоже не будут рады.

Еще один нюанс - превышение дозировок может дать эффект, прямо противоположный ожидаемому. К примеру, злоупотребление гейнером может заставить заплывать жиром даже эктоморфа, и вместо набора мышечной массы тому придется бороться с подкожным жиром [4].

Добавка глутамин спортсменами чаще называется «глутамином». Это незаменимая аминокислота, вырабатываемая в организме и необходимая для нормального протекания энергетических процессов. При попадании в организм она расщепляется в желудке и кишечнике и в кровеносные сосуды не попадает, а организм сам синтезирует её в нужных количествах. Так что покупка этой спортивной добавки – простой выброс денег на ветер. К таким же бессмысленным продуктам можно отнести и все остальные искусственно синтезируемые аминокислоты. Спортивное питание этого типа вредным не является, но и покупать его нет никакого смысла. В натуральных пищевых продуктах аминокислот вполне достаточно для потребностей организма.

Да и других таких фикций производители придумали много, играя на стремлениях спортсменов. Те же гомеопатические препараты, не подтвердившие своих свойств, молотило, не дающее спортсменам и половины того белка, что содержится в протеиновых коктейлях, миоистатин и протеиновые батончики – всё это продукты, не попадающие в категорию «вредное спортивное питание», но и не подарившие ещё никому серьёзных побед и достижений[5].

Таким образом, необходимо рационально и разумно воспринимать пропаганду здорового образа жизни, а также осмысленно выбирать спортивные добавки, поскольку здоровое питание крайне важно для каждого, кто стремится к здоровью, силе и красоте.

Библиографический список

1. Газета Аргументы и Факты «В здоровом теле... Как врачи и население оценивают пропаганду ЗОЖ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aif.ru/health/life/v_zdorovom_tele_kak_vrachi_i_naselenie_ocenivayut_propagandu_zozh(дата обращения 28.10.2017)
2. Газета Коммерсантъ. «Уж ЗОЖ невтерпеж» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/3195603>(дата обращения 28.10.2017)
3. Газета Московский комсомолец «Врачи неожиданно выступили против пропаганды ЗОЖ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.mk.ru/social/health/2017/07/13/vrachi-neozhidanno-vystupili-protiv-propagandy-zozh.html>(дата обращения 28.10.2017)

4. Интернет-магазин «BodybuildingShop» «Вред спортивного питания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bodybuilding-shop.ru/vred-sportivnogo-pitaniya/>(дата обращения 28.10.2017)

5. Состав продуктов. «Вред спортивного питания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sostavproduktov.ru/sportivnoe-pitanie/vred-sportivnogo-pitaniya>(дата обращения 28.10.2017)

Лазарева А.Н., Шейко Г.А.
Стерлитамакского Башкирского Государственного Университета
г. Стерлитамак, республика Башкортостан, Россия

СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ.

Аннотация. Каждый спортсмен для лучшего результата в том или ином виде спорта обязан следить за своим рационом питания. Поэтому уже с раннего возраста школьники-спортсмены должны приучаться к правильному питанию. Ведь успех в спорте достигается благодаря тому, что контролируются все аспекты жизнедеятельности человека, особое внимание надо уделить каждодневному питанию. Еда является неотъемлемым источником энергии, силы, питания и восстановления организма.

Ключевые слова. Школьники-спортсмены, правильное питание, рацион.

В период физической активности организму требуется большое количество энергии, которая расходуется на работу мышц, поэтому число калорий в пище, употребляемой школьниками-спортсменами, должна быть выше в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

В меню юного спортсмена обязательно должно быть:

1) Продукты, содержащие белок. Например, мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Белок необходим для образования мышц, клеток, тканей и органов.

2) Продукты, которые содержат углеводов. В основном простые сахара, которые быстро всасываются и легко усваиваются в организме. Например, сахароза, глюкоза, фруктоза. Кроме быстрорастворимых углеводов организму спортсмена нужно и такие углеводы, как крахмал. Он расщепляется только под влиянием пищеварительных соков и медленно впитывается, поддерживая нужный уровень углеводов в крови в течение длительного времени. Крахмал содержат крупы, хлеб, картофель.

3) Соки, фрукты и овощи. Эти продукты носители витаминов и минеральных солей.

4) Необходимое количество жидкости.

Формула расчета компонентов для спортсмена, выглядит так:

- Белки – 30-35%
- Жиры – 10-20%
- Углеводы – 50-60%

В то же время обязательно нужно внести изменения в режим питания, увеличив количество приемов пищи до 5 – 6 раз в день. Есть советуют немного, за 1,5 часа до тренировки или соревнования. Нельзя, чтобы ребенок уходил на тренировку