

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ СРЕДИ
СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ.
ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ И МЕСТА ПРИОБРЕТЕНИЯ**

**USE OF SPECIALTY FOOD PRODUCTS AMONG MARTIAL
ARTS ATHLETES. SOURCES OF INFORMATION
AND PLACES OF PURCHASE**

Ю. А. СЕЛЕДКОВА, И. В. КОБЕЛЬКОВА
Y. A. SELEDKOVA, I. V. KOBELKOVA

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», ФГБОУ ВО «РУС «ГЦОЛИФК»»
Москва, Россия
Federal State Budgetary Institution «Federal Research Center for Nutrition
and Biotechnology», Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education «RUS «GTSOLIFK»»
Moscow, Russia

e-mail: yuliaseledkova0304@gmail.com

Специализированные пищевые продукты используются спортсменами-единоборцами как средства восстановления и повышения физической работоспособности, а также в целях коррекции массы и состава тела. В некоторых случаях они могут быть загрязнены запрещенными веществами или иметь некачественную маркировку, что приводит к непреднамеренному использованию допинга и дисквалификациям. Целью исследования является оценка источников информации и мест приобретения СПП спортсменами-единоборцами. Были использованы следующие методы: поиск литературы, разработка анкеты, опрос и методы математической статистики. Было выявлено, что лишь 18 % прибегают к помощи квалифицированных специалистов врача и диетолога, и основным местом приобретения СПП являются магазины спортивного питания. Необходимо проведение образовательных мероприятий с целью повышения осведомленности спортсменов в вопросе включения СПП в рацион питания.

Ключевые слова: питание, единоборства, специализированные пищевые продукты, биологически активные добавки к пище.

Specialty food products are used by martial arts athletes as a means of restoring and increasing physical performance, as well as for the purpose of correcting body weight and composition. In some cases, they may be contaminated with banned substances or poorly labeled, leading to unintentional

al doping and disqualifications. The purpose of the study is to assess the sources of information and places of purchase of specialty food products by martial arts athletes. The following methods were used: literature search, questionnaire development, survey and methods of mathematical statistics. It was found that only 18 % seek the help of qualified doctors and nutritionists, and the main place for purchasing specialty food products is sports nutrition stores. It is necessary to conduct educational activities in order to increase the awareness of athletes regarding the inclusion of specialty food products in the diet.

Keywords: nutrition, martial arts, specialized food products, biologically active food additives.

Введение. Потребление специализированных пищевых продуктов (СПП) и биологически активных добавок (БАД) к пище для повышения работоспособности является популярной стратегией в спорте [5]. По результатам исследований 60–80% спортсменов регулярно потребляют СПП, в зависимости от конкретного вида спорта и уровня подготовки. Введение в рацион СПП и БАД должно следовать за оценкой текущего состояния питания спортсмена и применяться с целью ликвидации имеющего дефицита макро и микроэлементов [1]. Многие спортсмены считают, что традиционного питания недостаточно для достижения максимальных результатов и, как правило, используют данную продукцию с целью повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов или улучшения общего состояния организма [6].

Основной проблемой при использовании СПП является риск фальсификации. Единоборства представляют группу видов спорта, соревнования в которой проводятся в зависимости от весовых категорий. В связи с этим, при подготовке к официальному взвешиванию, спортсмены стремятся снизить массу тела (МТ) и часто прибегают к нездоровым методам для достижения поставленных целей, что включает избыточное потребление СПП, направленных на снижение МТ, жирового компонента и повышения работоспособности. В исследовании Jovanov и соавторов было выявлено, что 60% спортсменов регулярно употребляют 2–3 различных СПП одновременно, и почти 15% используют 4 или более СПП [3].

Неправильная маркировка, в том числе при переводе с языка оригинала, представляет угрозу для здоровья спортсмена, поскольку содержание определенного компонента может быть выше, чем указано на этикетке, что вводит потребителя в заблуждение. Фальсификация СПП может быть определена как случайное загрязнение или преднамеренное

включение стимуляторов, анаболических агентов или определенных фармацевтических препаратов, которые включены в список запрещенных веществ Всемирного Антидопингового Агентства (ВАДА) [7]. Еще одной потенциальной проблемой, связанной с низким контролем качества при изготовлении СПП, является риск перекрестного загрязнения, при котором рабочее оборудование используется для производства различных продуктов. Остатки некоторых ингредиентов на оборудовании в следующую производственную смену могут попасть в другой продукт, производимый на том же предприятии.

Результаты исследований зарубежных авторов показали, что наиболее распространенными источниками рекомендаций по выбору и использованию СПП для спортсменов являются социальные сети (интернет) и советы тренера. Консультирование с квалифицированным специалистом по питанию или врачом не входило в число наиболее часто используемых источников информации [2, 4].

Цель исследования. Оценка источников информации и мест приобретения СПП спортсменами-единоборцами.

Материалы и методы. Исследование проходило на базе кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российского Университета Спорта «ГЦОЛИФК», совместно с ГБОУ города Москвы «Центр Спорта и Образования «САМБО-70»». В опросе приняли участие 317 спортсменов-самбистов. Средний возраст респондентов составил $18,0 \pm 4,8$ лет. Средний стаж занятий спортом – $10,0 \pm 3,6$ лет. Были использованы следующие методы: поиск литературы, разработка анкеты, опрос и методы математической статистики. Вопросы по проблематике исследования звучали следующим образом: «Кто является основным источником информации и рекомендаций при выборе и использовании СПП?»; «Ваше основное место приобретения СПП?».

Результаты и их обсуждение. В последнее время возрастает количество дисквалификаций единоборцев, в том числе по причине непреднамеренного употребления запрещенных веществ (ЗВ) в составе загрязненных СПП и БАД. Это приводит к выявлению ЗВ при аналитическом исследовании допинг-пробы спортсмена и дисквалификации. Одной из причин является низкая осведомленность о рисках применения СПП, не прошедших процедуру экспертизы и государственной регистрации в ЕАЭС.

Оценка ответов на вопрос «Кто является основным источником информации и рекомендаций при выборе и использовании СПП?» показала следующие результаты (рис. 1):

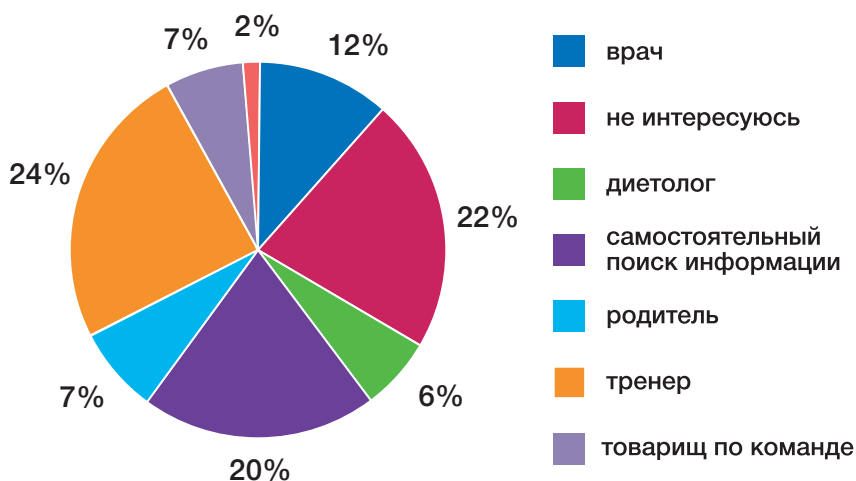


Рис. 1. Оценка источников информации при выборе и использовании СПП спортсменами-самбистами.

Второй вопрос звучал следующим образом: «Ваше основное место приобретения СПП?». Результаты опроса показали, что 49 % спортсменов не приобретают СПП, несмотря на имеющийся интерес к таким продуктам у половины из этой группы (рис. 2).

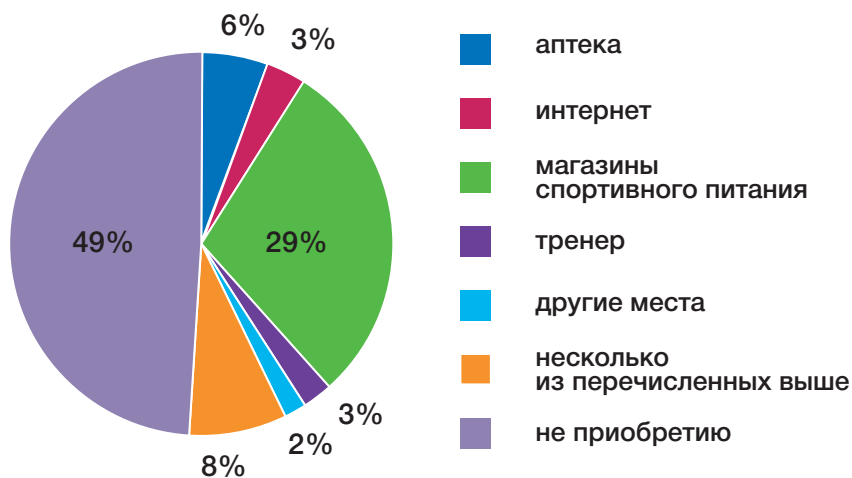


Рис. 2. Оценка мест приобретения СПП спортсменами-самбистами.
<svg xmlns=>http://www.w3.org/2000/svg> viewBox=>0 0 0 0/>

Выводы. Основным источником информации является тренер 24 %, и лишь 18 % прибегают к помощи квалифицированных специалистов врача и диетолога, что связано с незначительным количеством образовательных программ в сфере питания, либо их низким качеством.

Выявлено, что 49 % самбистов не употребляют СПП, а основным местом приобретения являются магазины спортивного питания (29 %) и 22 % составляют аптеки, интернет, другие места и покупки через тренера. Необходимо обеспечение более строгого регулирования при производстве СПП и БАД, а также проведение образовательных мероприятий для спортсменов и тренеров по основным направлениям спортивной нутрициологии для улучшения качества подготовки спортсменов, поддержания оптимального состояния организма и снижения количества дисквалификаций при непреднамеренном употреблении запрещенных веществ.

В рамках образовательного кластера «Здоровое питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» проводятся курсы повышения квалификации по программе «Спортивное питание» для врачей, аспирантов, ординаторов, нутрициологов, педагогов и тренеров спортивных школ, фитнес – тренеров (<https://go.ion.ru/>).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Методические рекомендации «Рекомендации по включению в базовый рацион питания высококвалифицированных спортсменов специализированных пищевых продуктов для оптимизации метаболических процессов при сверхвысоких нагрузках». – М.: ООО «Мультипринт», 2023. – 56 с.
2. *Guvendi, B.* The relationship between athletes' belief in nutritional supplements and disengagement of sports ethics with doping / B. Guvendi, R. Yagmur // *Progress in Nutrition*. – 2020. – Vol. 22. – 125–130 p.
3. Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes / P. Jovanov [et al.] // *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. – 2019. – Vol. 16. – 1–9 p.
4. Assessment of sport nutrition knowledge, dietary practices, and sources of nutrition information in NCAA division III collegiate athletes / D. J. Klein [et al.] // *Nutrients*. – 2021. – Vol.13. – N. 9. –2962 p.
5. Prevalence of dietary supplement use by athletes: systematic review and meta-analysis / J. J. Knapik [et al.] // *Sports Medicine*. – 2016. – Vol.46. – 103–123 p.
6. Dietary supplements: a gateway to doping? / M. Mallick [et al.] // *Nutrients*. – 2023. – Vol.15. – N.4. – 881 p.
7. *White, C. M.* Continued risk of dietary supplements adulterated with approved and unapproved drugs: assessment of the US Food and Drug Administration's tainted supplements database 2007 through 2021 / C. M. White // *The Journal of Clinical Pharmacology*. – 2022. – Vol. 62. – N.8. – 928–934 p.