

УДК 31

Отношение к спортивному питанию спортсменов города Иркутска

© А.О. Трошина

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Россия

В данной статье приведены результаты социологического опроса, проведенного в г. Иркутске среди профессиональных спортсменов, тренеров, посетителей фитнес-клубов с разной продолжительностью занятий спортом по выявлению потребительских предпочтений спортивного питания. В рамках данного исследования проведен сбор первичной социологической информации, подготовка данной информации к обработке, анализ обработанной информации и формирование выводов.

Ключевые слова: спорт, спортивное питание, респондент, Иркутск

Attitude to sports nutrition of athletes of Irkutsk city

© Alyona O. Troshina

Irkutsk national research technical university, Irkutsk, Russia

The article presents the results of a sociological survey conducted in Irkutsk among professional athletes, coaches, visitors of fitness clubs with different duration of physical exercise to identify consumer's preferences for sports nutrition. As part of this study, primary sociological information was collected, this information was prepared for processing, analysis of the processed information and the formation of conclusions.

Keywords: sport, sports nutrition, respondent, Irkutsk

На сегодняшний день большое внимание приковано к спортивному питанию. Практически каждый спортсмен, независимо от продолжительности занятий спортом, от уровня подготовленности хотя бы один раз в своей жизни вводил в рацион спортивное питание. Но насколько оно полезно? Чем руководствуются потребители? Какие преследуют цели?

Несомненно, ключевую роль в спортивных показателях организма играют здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек, а также полноценное и сбалансированное питание. Спортивное питание – это всего лишь добавки, которые при правильном подходе к их подбору, верному выбору схемы их потребления окажутся весьма полезными [1].

Для ответа на выше поставленные вопросы нами был проведен опрос в форме анонимного анкетирования, в котором приняло участие более 100 респондентов – тренерский состав, профессиональные спортсмены, посетители фитнес-клубов.

Было выявлено, что интерес к употреблению спортивного питания в большей степени проявляют мужчины – 52%, 28% – женщины, 20% воздерживаются от применения.

Возрастные категории респондентов распределились следующим образом (рис. 1).

Из диаграммы, представленной на рис. 1, видно, что 8% – респонденты в возрасте до 21 года, 71% – в возрасте от 21 до 40 лет, и 21% – в возрасте более 40 лет.

Социальный статус опрашиваемых также представлен в виде диаграммы (рис. 2).

Как видно на рис. 2, по социальному статусу респонденты в процентном соотношении распределились на следующие группы:

- тренерский состав, профессиональные спортсмены – 60%;
- офисные работники – 16%;
- работники сферы предоставления услуг – 11%;
- государственные служащие – 4%;
- иные категории занятости – 7%;
- студенты – 2%.

На вопрос о продолжительности занятий спортом респонденты дали следующие ответы: от 3 до 5 лет – 69%, более 5 лет – 19%, новички (до 1 года) – 12%.

Рис. 3 характеризует предпочтения респондентов в употреблении спортивного питания.

Анализ предпочтений в вопросах спортивного питания показал неоднозначное отношение тренерского состава (40%). Большая часть респондентов (80%) относится положи-

тельно к спортивным добавкам: ежедневно применяют, рекомендуют к использованию своим подопечным.

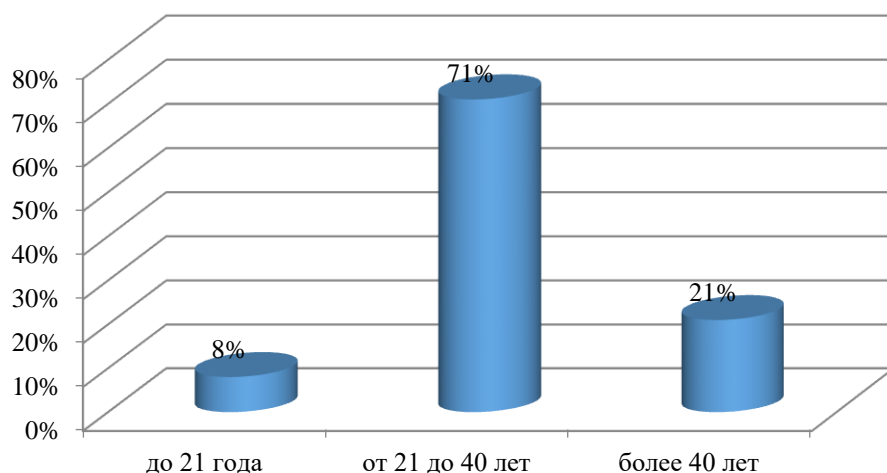


Рис. 1. Возраст респондентов

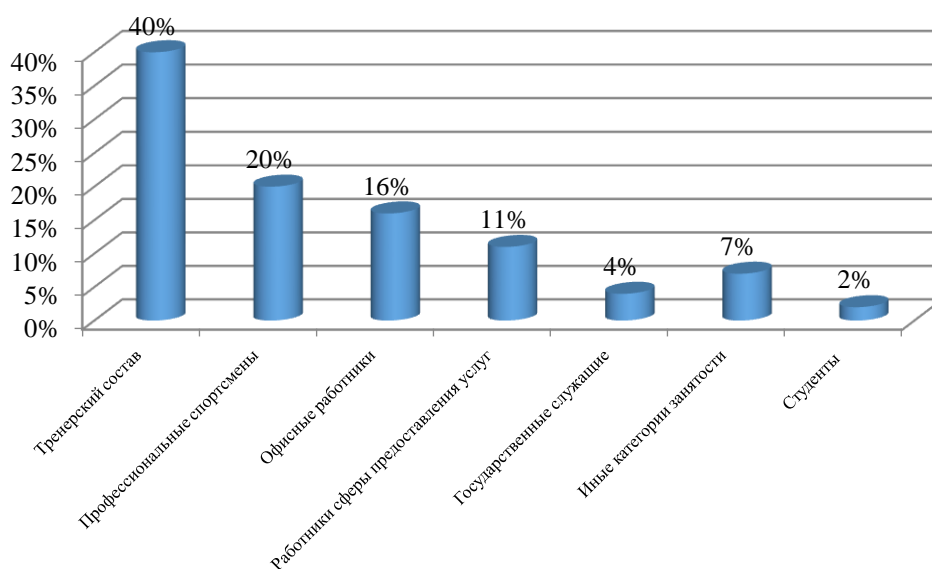


Рис. 2. Социальный статус респондентов

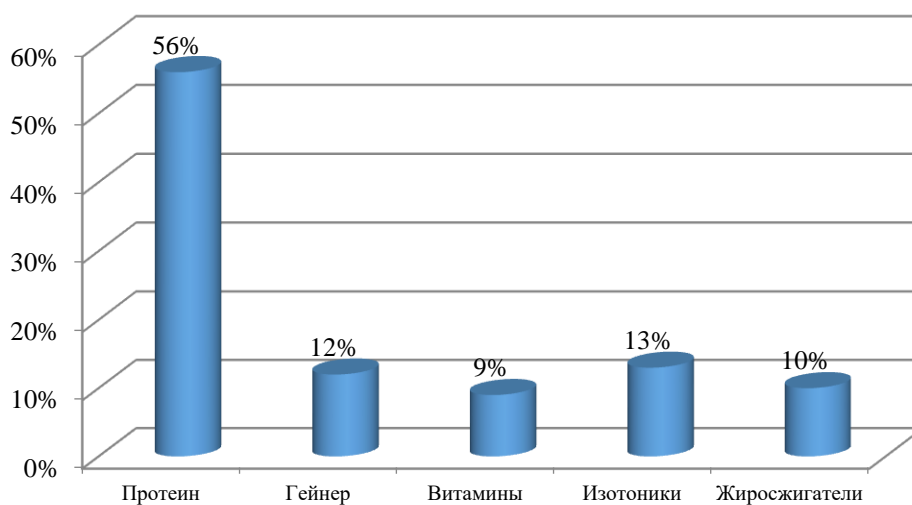


Рис. 3. Предпочтения респондентов в употреблении спортивного питания

Среди тренеров женского пола – инструкторов групповых программ, в возрасте от 24 до 32 (20%) наиболее популярными являются гейнеры, так как они представляют собой дополнительный источник энергии [2], на втором месте – протеины. Мужчины – инструкторы тренажерного зала, в возрасте от 21 года до 28 лет (60%), наоборот, делают упор на белок, употребляя протеины с целью наращивания мышечной массы. Выделяется еще одна группа, куда входят как мужчины, так и женщины разной возрастной категории, которые предполагают, что спортивное питание не несет ничего полезного (20%), достаточно употреблять здоровую еду. Еще 20% – профессиональные спортсмены от 24 до 34 лет, выступающие на соревнованиях по бодибилдингу и др., охотно вводят в свой рацион спортивное питание (протеины, гейнеры, аминокислоты, витамины) для достижения наилучших результатов. Как правило, их спортивная деятельность является основным источником доходов (участие в рекламных акциях, различных мероприятиях и пр.).

Среди мужчин, отдающих предпочтение тренажерному залу, работе с большим весом (95%), распространен в первую очередь протеин. Остальные 5% мужчин – клиентов фитнес-клубов, предпочитают оздоровительные и расслабляющие программы, такие как йога, воздерживаются от употребления спортивного питания. Женщины, занимающиеся в тренажерном зале на групповых занятиях, отдающие предпочтение силовым и кардиотренировкам (80%), как правило, используют изотоники, которые предназначены для восполнения дефицита микроэлементов, витаминов, а также гейнеры, обеспечивающие большой прилив энергии и сил за счет легкоусвояемых углеводов, протеины.

Помимо протеинов и гейнеров особую популярность среди женщин в возрасте от 31 до 50 лет имеет L-карнитин, представляющий собой аминокислоту, с помощью которой происходит активное жиросжигание. Его употребление дает моментальный эффект за счет активного обезвоживания организма. По отзывам респондентов было установлено, что прекращение применения L-карнитина приводит к эффекту плато, т.е. быстрому возврату веса и объемов [3].

Воздерживаются от применения спортивного питания 20% клиентов клуба, которые, как правило, посещают занятия оздоровительного характера, не требующие взрывной силы, выносливости, например, йога, пилатес, стретчинг.

При выборе вида спортивного питания, а также того или иного производителя люди руководствуются разными убеждениями: прислушаются к рекомендациям тренера, к советам продавца, осуществляют самоизучение в интернете, в журналах, полагаются на советы друга.

Как известно, все необходимо потреблять в меру, придерживаться общих рекомендаций и не превышать рекомендованных дозировок. Например, неправильное потребление гейнера спортсменом может привести к переизбытку углеводов в организме, которые спровоцируют не только рост мышечной массы (к слову, гейнеры используют спортсмены, которые находятся на наборе массы), но и увеличение жировой прослойки, особенно это вероятно у лиц, которые, употребляя гейнеры, выполняют низкоинтенсивные тренировки [4].

Особое внимание к применению сывороточного протеина должны обратить лица с заболеваниями органов мочевыводящей системы, они могут его принимать только с разрешения нефролога [5].

Также высокие дозировки аминокислот (способны моментально восполнять дефицит нутриентов с целью предотвращения катаболизма) могут спровоцировать болезни печени и почек.

Итак, благодаря опросу мы выяснили, что практически все лица, употребляющие спортивное питание, так или иначе интересовались побочными эффектами, изучали правила приема. В этом им помогали тренеры (44%), продавцы магазинов (27%), статьи в интернет/журналах (25%), советы друзей – 2%, а также консультации с врачами (2%) (рис. 4).

В заключении еще раз напомним, что спортивные добавки всего лишь добавки к уже выстроенному графику питания и тренировок. Ни в коем случае нельзя полностью заменять обычные натуральные продукты спортивным питанием. Проведенное исследование потребительских мотиваций и предпочтений подтверждает необходимость и актуальность введения обязательной консультации с врачом перед употреблением спортивного питания, проведения мероприятий ознакомительного характера среди членов спортивных клубов.

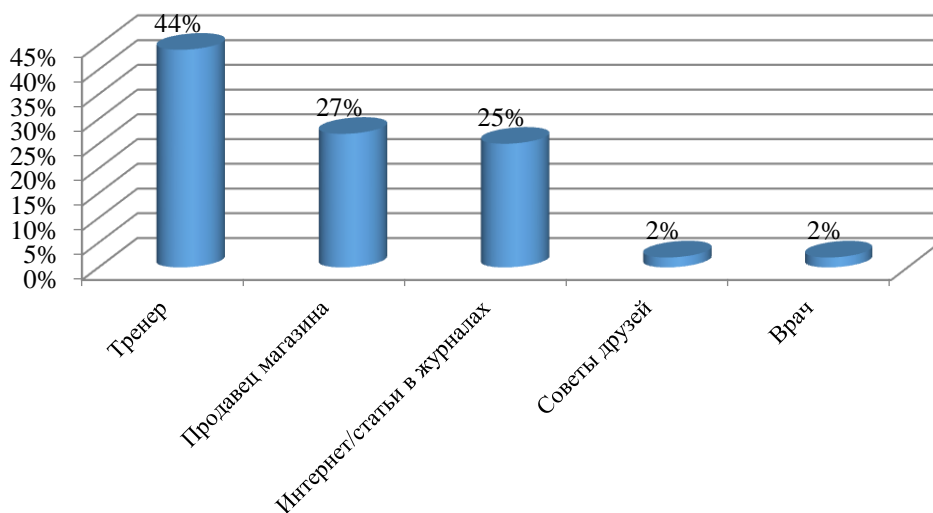


Рис. 4. Источник информации использования спортивного питания

Библиографический список

1. Клейнер С., Гринвуд-Робинсон М. Спортивное питание победителей. 4-е изд. / пер. с англ. М.: Эксмо, 2016. 384 с.
2. Costill D.L., Mikker J.M. Nutrition for endurance sport: carbohydrate and fluid balance // International journal of sports medicine. 1980. Vol. 1. No. 1. P. 2–14.
3. Sobal J., Marquart L.F. Vitamin/mineral supplement use among athletes: a review of the literature // International journal of sport nutrition. 1994. Vol. 4. No. 4. P. 320–334.
4. Rodriguez NR., Di Marco N.M., Langlely S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance // Medicine and science in sports and exercise. 2009. Vol. 41. No. 3. P. 709–731.
5. Maughan R.J., King D.S., Lea T. Dietary supplements // Journal of sports sciences. 2004. Vol. 22. No. 1. P. 95–113.

Сведения об авторе / Information about the Author

Трошина Алена Олеговна,

аналитик,
отдел организации научной деятельности молодых ученых и студентов,
магистрант,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россия,
e-mail: ynd2@istu.edu

Alyona O. Troshina,

Analyst,
The Department of Organization of Scientific Activity
of Young Scientists and Students,
A postgraduate student of magister,
Economics, Management and Law Institute,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk, 664074, Russia,
e-mail: ynd2@istu.edu