

*Е.А. Кашкан, П.Ю. Борцевич*

**ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ  
У ЛИЦ С ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. И.Н. Кожанова*

*Кафедра клинической фармакологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*E.A. Kashkan, P.Y. Borcevich*

**THE PRACTICE OF USING BIOACTIVE SUBSTANCES AMONG PEOPLE  
WITH INCREASED PHYSICAL ACTIVITY**

*Tutor: PhD, associate professor I.N. Kozhanova*

*Department of Clinical Pharmacology*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** Данная статья содержит материалы анкетирования по теме применения биологически активных веществ у лиц с повышенной физической активностью. По результатам опроса, основываясь на мнении респондентов, была отмечена эффективность БАДов в отношении набора мышечной массы, увеличения выносливости и усиления силовых показателей, а также определены наиболее популярные спортивные добавки.

**Ключевые слова:** биологически активные добавки, физическая активность, сила, выносливость, мышечная масса.

**Resume.** This article contains materials of questionnaire about using bioactive substances among people with increased physical activity. According to the results of the survey, dietary supplements are noted effective in gaining muscle mass, increasing endurance and improving strength indicators, and also the most popular sports supplements are identified.

**Keywords:** dietary supplements, physical activity, strength, endurance, muscle mass.

**Актуальность.** В современном мире многие люди активно употребляют или хотя бы раз пробовали спортивные добавки. Рынок заполнили многообразные биологически активные вещества, начиная от безобидных, на первый взгляд, пищевых добавок и заканчивая анаболическими стероидами, обещающие быстрый сброс лишнего веса, набор мышечной массы, увеличение силы и выносливости. [1] Основной проблемой употребления пищевых добавок является недостаток достоверных научных исследований о результатах их применения и побочных эффектах, а также ограниченная информация о принципах их применения и выбора потребителями.

**Цель:** установить практику применения биологически активных добавок (БАД) у лиц с повышенной физической активностью.

**Задачи:**

1. Определить уровень информированности среди лиц с повышенной физической активностью в теме спортивного питания и добавок.
2. Оценить популярность применения БАДов среди лиц, занимающихся спортом.
3. Выявить наиболее часто употребляемые БАДы.
4. Определить основные эффекты, наблюдаемые спортсменами, при употреблении БАДов на фоне повышенной физической активности.

**Материалы и методы.** Исследование проведено методом анонимного анкетирования среди лиц с повышенной физической активностью. В анкете были сформулированы вопросы об антропометрических данных (рост и вес), видах активности, частоте и длительности занятий спортом, осведомленности о спортивном питании и добавках, применении определенных БАДов, длительность использования препаратов, источниках информации о спортивных добавках, цели их применения. В опросе приняли участие 40 человек (38 мужчин и 2 женщины), в возрасте от 18 до 30 лет. Статистическая обработка проводилась методами описательной статистики с использованием возможностей прикладного пакета программ Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** При анализе анкетирования установлено: среди всех опрошиваемых большинство составляют лица, занимающиеся бодибилдингом/пауверлифтингом преимущественно 2-3 раза в неделю; 87,5% опрошенных знают, что такое БАДы и для чего они применяются, 85% – употребляют.

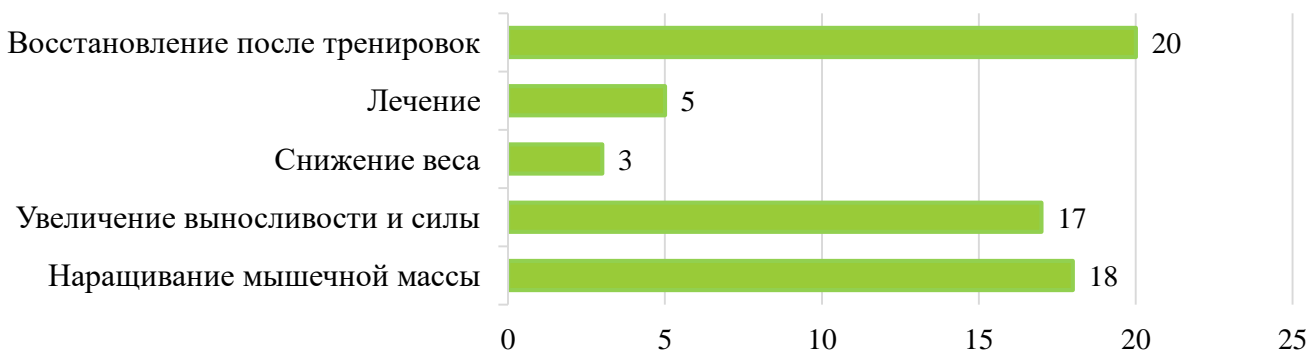


Диагр. 1 – Вид активности



Диагр. 2 – Осведомленность о спортивных добавках и питании

В большинстве случаев БАДы принимаются респондентами с целью восстановления после тренировок, увеличения силы и выносливости, а также наращивания мышечной массы.



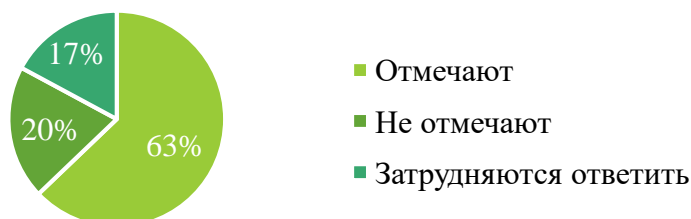
Граф. 1 – Цели приема БАДов.

Предпочтение отдается протеину (37,5% опрошенных), креатину (47,5%), витаминным комплексам (42,5%), немного реже применяются ВСАА – аминокислоты с разветвленной боковой цепью (20%), омега-3-ненасыщенные жирные кислоты (25%), гейнер (17,5%).

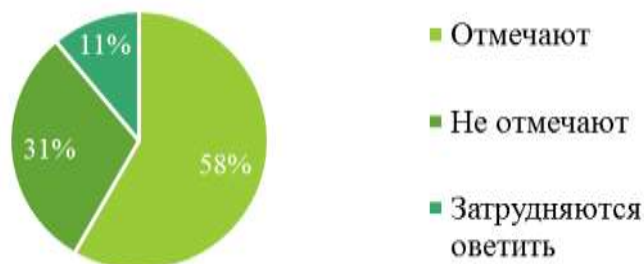


Граф. 2 – Распространенность БАДов.

Среди употребляющих БАДы 61,1% отмечают связанное с их применением улучшение силовых показателей, 66,7% - увеличение выносливости, 53,8% – прирост массы тела, что соответствует основным целям опрошенных.



Диагр. 3 – Улучшение силовых показателей, связанное с применением БАДов



Диagr. 4 – Прирост массы тела, связанный с применением БАДов



Диagr. 5 – Увеличение выносливости, связанное с применением БАДов



Диagr. 6 – Снижение массы тела, связанное с применением БАДов

**Выводы:** для лиц с повышенной физической активностью характерна высокая информированность о применении пищевых добавок и биологически активных веществ. БАДы употребляются большинством респондентов. Среди всех добавок наиболее популярными являются протеин, креатин, витаминные комплексы. Более половины опрошенных отмечают улучшение силовых показателей, увеличение выносливости, прирост массы тела и связывают эти эффекты с применяемыми препаратами.

#### Литература

1. Делавье, Ф. Пищевые добавки для занимающихся спортом / Ф. Делавье, М. Гундиль; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 208.
2. Гаськова Н. П. Биологически активные добавки в структуре питания спортсмена / Н. П. Гаськова, А. М. Садовникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №6 – С. 59-61.