

**ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ
СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК**

И.П. Прокопьев

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
hhhooo988@gmail.com

Аннотация. Нами были изучены проблемы использования биологически активных добавок, призванных для профилактики аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта, их эффективности и наличия в них допинговых веществ. БАДы могут не только дать те вещества, которых не хватает организму в среднестатистическом рационе питания, но и повредить карьере спортсмена, принимающего эти добавки. Именно поэтому и встает вопрос о применении биологически-активных добавок спортсменами разных видов спорта.

Ключевые слова: Биологически-активные добавки, восстановление питания, спортивное питание, аллергические поражения.

Тема БАДов исследуется лишь с 90-ых годов XX века, однако уже неплохо изучена[1]. Множество научных трудов можно найти и на тему использования биологически активных добавок спортсменами, их пользы для организма и опасности в антидопинговой сфере. Существует множество статей в таких журналах как «наука и медицина в спорте» (Journal of science and medicine in sport), и во многих других. В этих статьях[3][4] можно найти множество исследований по влиянию БАДов на профилактику аллергических поражений, в частности и для спортсменов, их допинговом эффекте, и других подводных камней.

Опасность БАДов заключается в том, что большой процент продаваемых в мире добавок – являются поддельными[2], состав в которых может отличаться от указанного на упаковке, а некоторое спортивное питание (например PlantFusion Complete Protein) и в официальных партиях содержит хигенамин и аримистан, находящийся в запрещенном списке WADA.

Считается, что многие добавки косвенно повышают производительность, поддерживая здоровье спортсмена, позволяя проводить более интенсивные тренировки, нормализуя состав тела, помогая ускорить восстановление, повышая приспособляемость, помогая предотвратить или ускорить восстановление после травм и облегчая перенос боли и усталости.

Восприимчивость к заболеваниям возрастает, когда спортсмены много тренируются или испытывают соревновательный стресс, когда потребление энергии недостаточно (например, диеты для похудения), нехватка энергетических субстратов (низкий уровень сахара в крови) или питательных микроэлементов (дефицит витамина D зимой). Добавки могут помочь спортсменам избежать этих проблем, а также повысить их восприимчивость к инфекциям (например, в холодное время года, после длительных поездок) и ускорить процесс выздоровления от инфекции.

Добавки, которые позволяют спортсмену тренироваться более эффективно, быстрее восстанавливаться, предотвращать травмы или быстрее возвращаться в спорт после травмы, косвенно влияют на работоспособность спортсмена. Для многих добавок заявлена эта способность.

Задачи исследования:

1. Определить рациональность использования биологически активных добавок в питании спортсменов сложнокоординационных видов спорта, их эффективность в профилактике аллергических поражений, и наличие в них допинговых веществ.
2. Определить перспективы использования биологически активных добавок в спортивном питании спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Материалы и методы. Для исследования биологически активных добавок используемых для профилактики аллергических поражений мы взяли довольно популярные биологически активные добавки, а именно «Бета глюкан» от Эвалар. После проверки данного препарата на сайте РУСАДА, мы убедились, что он не содержит никаких запрещенных в спорте веществ.

После этого мы отнесли «Бета глюкан» в лабораторию, в которой для нас провели исследование данного препарата, в ходе которого, состав, написанный на упаковке полностью подтвердился

(а именно: бета глюканы-1,3, микрокристаллическая целлюлоза (носитель), стеариновая кислота (носитель), растительная целлюлоза [гидроксипропилметилцеллюлоза (носитель), кроскаррамеллоза (носитель)], диоксид кремния(антислеживающий агент), магниевая соль стеариновой кислоты (антислеживающий агент), глицерин (носитель))

Результаты и обсуждение. Это означает, что перед нами нефальсифицированная биологически активная добавка, действительно сделанная на официальном заводе Эвалар в Бийске. Таким образом, мы понимаем, что в данном случае нам повезло, однако в нашем случае, у нас было мало шансов нарваться на подделку, из-за того, что мы покупали препарат в официальном магазине Эвалар.

Возможно свести к нулю попадание под антидопинговые правила, при выборе бада, ибо вероятность покупки поддельного препарата, если тщательно выбирать место приобретения – крайне мала, однако, риск, все равно существует, и лучше, все равно искать альтернативу. Такую альтернативу мы отыскивали в изменении рациона питания спортсменов, и получении всех важных микроэлементов и минералов из пищи, без использования дополнительных средств, в виде биологически активных добавок.

После анализа статистических данных двух групп спортсменов высокой квалификации[5], представители одной из которых употребляли бады, а представители второй – нет, мы разработали для каждого представителя второй группы правильный рацион питания, не включающий в себя биологически активные добавки, и проверили их спортивные результаты, сравнив их с показателями первой группы, мы получили результаты, различия в которых были не существенны.

Заключение. Использование биологически-активных добавок спортсменами в профилактике аллергических поражений имеет право на существование, однако спортсменам важно крайне тщательно проверять не только состав добавки перед употреблением, но и место, где он ее приобрел. Изучив данную тему, мы пришли к выводу, что спортсменам для профилактики аллергических поражений лучше менять рацион, нежели прибегать к использованию БАДов.

Использование БАДов, в перспективе может позволить спортсменам не испытывать трудностей с аллергическими поражениями, однако, сначала должен быть установлен жесткий контроль со стороны государства на рынке биологически-активных добавок.

Список использованных источников

1. Мирошникова Ю.В., Высотский И.Э., Выходец И.Т. и др. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. Комментарии к запрещенному списку-2019: руководство для врачей по спортивной медицине / Под ред. проф. Уйба В.В. Москва, 2018.
2. Дегтярева Е.А. Принципы использования биологически активных добавок Neways в спорте высших достижений и в массовом спорте. – М.: «Полигон», 2006.
3. Waddington, Gordon S. (Waddington, Gordon S.). et al. Are nutritional supplements a gateway to doping in competitive team sports? // Journal of science and medicine in sport. 2020
4. Martínez-Sanz J.M., Sospedra I., Ortiz C.M. et al. Intended or Unintended Doping? A Review of the Presence of Doping Substances in Dietary Supplements Used in Sports // Nutrients. 2017.
5. Greydanus, Donald E. (Greydanus, Donald E.) Patel, Dilip R. (Patel, Dilip R.). et al. Nutritional supplements: Sports doping in the adolescent // International journal on disability and human development. 2009.