

Крылова А.Н., Рогова Е.С.

Алтайская государственная педагогическая академия.

Научный руководитель – О.В. Баянкин, к.п.н., доц.

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА – НАТУРАЛЬНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Восстановление – это биологическое уравнивание организма, его отдельных функций, органов, тканей, клеток после интенсивной мышечной работы.

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме, к числу которых относятся: рациональное питание, витамины, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки.

Одной из перспективных групп фармакологических препаратов и продуктов питания, содержащих высокоактивные биологические вещества, являются продукты пчеловодства. Природа еще не знает столь питательного и биологически активного продукта, который содержит белки, липиды, углеводы, витамины, минеральные вещества, энзимы, гормоны и благодаря своей высокой биологической активности, энергетическим и целебным свойствам, способны влиять на множество функций организма. Кроме того, они могут служить отличными природными адаптогенами, то есть средствами, повышающими защитные силы организма, работоспособность и снижающими утомление при неблагоприятных условиях окружающей среды, наличии стресс-факторов, высоких эмоциональных и физических нагрузках.

Наиболее доступный и распространенный продукт пчеловодства – мед. Способность меда улучшать усвояемость питательных веществ, особенно жиров и углеводов, оказывать тонизирующее воздействие на организм, способствовать быстрому восстановлению физической работоспособности функциональных систем организма после больших физических нагрузок, делают его одним из самых эффективных средств повышения работоспособности спортсменов.

Основными компонентами меда в процентном соотношении являются вода и углеводы. Углеводы составляют до 99% от массы сухого вещества меда.

Считается, что сахара в меде представлены более 35 наименованиями. Среди них такие, как фруктоза, глюкоза, мальтоза, сахароза, а также много редких сахаров, которые не обнаружены в других продуктах, не синтезируются в организме, но имеют неизменно важное значение. Их содержание и соотношение во многом определяют активность меда как лечебного и восстановительного средства.

В составе меда в минимальных количествах содержатся такие органические кислоты, как бензойная, валериановая, винная, глюконовая, лимонная, масляная, молочная, муравьиная, щавелевая, янтарная, яблочная, а также некоторые высшие жирные кислоты. В меде имеются также сульфаты, фосфаты и хлориды. Имеются также белковые вещества, состоящие из альбуминов, глобулинов и пептонов, а также протеинов количестве до 1,6%. В состав меда входят аминокислоты: аргинин, аспарагиновая и глутаминовая кислоты, аланин, гистидин, глицин, валин, изолейцин, тирозин, лейцин, метионин, треонин, триптофан, финилаланин, цистин (в сумме до 20%) и пролин (до 80%); витамины В1, В2, В6, К, С, пантотеновая, никотиновая и фолиевая кислоты, биотин и многое другое полезное для организма спортсмена.

Мед, являясь универсальным продуктом, способствует наращиванию мышечной массы. Потребление меда от 12 до 16 чайных ложек в течение дня способствует стабилизации веса. Он может использоваться спортсменами, которые находятся на пищевом режиме с пониженной калорийностью: одна чайная ложка меда после еды вызывает чувство сытости, снимает тягостное ощущение голода.

С целью стимулирования физической работоспособности сборной команды лыжников-гонщиков Алтайского края нами проведено исследование. Экспериментальная группа спортсменов в течение 20 дней получала пчелиные продукты: смесь меда с пергой в соотношении 2:1 по 5 г, маточное молочко по 70 мкг в виде таблеток под язык, цветочную пыльцу по 10 г. Прием осуществлялся два раза в день (утром и вечером после приема пищи). Спортсмены тренировались 6 раз в неделю по 3 часа в день с использованием субмаксимальных нагрузок в подготовительном периоде. Результаты исследования подтвердили высокую значимость продуктов пчеловодства – улучшилась физическая работоспособность и физиологические параметры (МПК, снизились лактат и мочевины в крови, повысился гемоглобин). Из дневников спортсменов выявлено, что их общее самочувствие, настроение в период приема продуктов пчеловодства значительно улучшились, отсутствовало состояние общей усталости. Побочных эффектов при применении продуктов пчеловодства (меда, пыльцы, перги) не обнаружено. Таким образом, продукты пчеловодства можно использовать как средство повышения работоспособности и восстановления спортсменов и людей тяжелого физического труда. Они обладают антиоксидантным действием на спортсменов, что способствует снижению уровня свободно радикальных процессов и могут быть рекомендованы как средства альтернативной фармакологии.

Библиографический список

1. Буланов Ю.Б. Анаболизм без лекарств. - Тверь, 2003.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте [Текст] В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991, -208 с.
3. Электронные ресурсы:
www.medovik.info/sportsmen.php; www.fitnessbar.ru; www.trisport.ru.