

აზა რევიშვილი<sup>1</sup>, ნინო ჯაფარიძე<sup>2</sup>, ქეთევან ხაზარაძე<sup>1</sup>

## ენერგეტიკული სასმელები და სპორტი

<sup>1</sup>საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი; <sup>2</sup>თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი

*AZA REVISHVILI<sup>1</sup>, NINO JAPARIDZE<sup>2</sup>, KETEVAN KHAZARADZE<sup>1</sup>*

## ENERGY DRINKS AND SPORT

<sup>1</sup>Georgian State University of Physical Education and Sport; <sup>2</sup>Tbilisi State Medical University

### SUMMARY

The consumption of energy drinks among young people and adolescents is a topical issue in Georgia, however, it is very important for us to study this issue among athletes. It is known that the daily demand for water depends on many factors: the meteorological conditions of the environment; on the quality of physical labor; on the nature of food. The need for water increases with the intake of fatty, concentrated, salty and spicy foods. The paper analyzes the situation of energy drink consumption in active athletes and their dependence on energizers.

**Key Words:** Energy drinks, adolescents, sport.

საქართველოში აქტუალური საკითხია ენერგეტიკული სასმელების მოხმარება ახალგაზრდებში და მოზარდებში, თუმცა ჩვენთვის დიდ მნიშვნელობას იძენს აღნიშნული საკითხის შესწავლა სპორტსმენებში. ცნობილია, რომ წყლის სადღეღამისო მოთხოვნილება დამოკიდებულია ბევრ ფაქტორზე: გარემოს მეტეოროლოგიურ პირობებზე; ფიზიკური შრომის ხარისხზე, კვების ხასიათზე. წყალზე მოთხოვნილება მატულობს ცხიმოვანი, მარილიანი და ცხარე სასმელებებით შეკმაზული საჭმლის მიღებისას. მსუბუქი ფიზიკური მუშაობის დროს ზრდასრული ადამიანის ორგანიზმის სადღეღამისო მოთხოვნილება საშუალოდ შეადგენს 30-40 მლ წყალს სხეულის წონის 1 კგ-ზე. აღსანიშნავია, რომ სპორტსმენები განიცდიან წყურვილის ძლიერ გრძობას და მის დასაოკებლად ზედმეტ წყალს სვამენ. სპორტსმენების წყლის სმის რეჟიმში რეკომენდებულია მარილებით, ვიტამინებით და ორგანული მუხავებით მდიდარი სითხეების ფართოდ გამოყენება: ხილის წვენები, ლიმონიანი და ოდნავ მარიალიანი წყალი (4-7 გ 2 ლ წყალზე) [2].

ვინც დაკავებულია ფიტნესით, უნდა იცოდნენ, რომ კოფეინს აქვს შარდმდენი თვისება, ამიტომ ვარჯიშის შემდგომ აკრძალულია ენერგეტიკული სასმელების დალევა, რადგან ვარჯიში დიდი რაოდენობით სითხის დაკარგვას იწვევს [5].

ენერგეტიკულ სასმელებს უფრო მეტი უარყოფითი თვისებები აქვს ვიდრე დადებითი. დაუშვებელია ენერგეტიკული სასმელების მიღება ვარჯიშის მერე. ენერგეტიკის მიღების შემდეგ იზრდება არტერიული წნევა, ასევე სხვადასხვა დაავადების დროს არ არის მიზანშეწონილი ენერგეტიკული სასმელების მიღება: ჰიპერტონია, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები და გლაუკომა, ასევე პირს თუ გააჩნია კოფეინის აუტანლობა და ანუხებს უძილობა. ენერგეტიკის მიღებიდან 5 საათის განმავლობაში არ შეიძლება ჩაის ან ყავის დალევა. შეუთავსებელია ენერგეტიკული სასმელებისა და ალკოჰოლის ერთდროული მიღება, რაც იწვევს წნევის მომატებას, ალკოჰოლი აძლიერებს მის მოქმედებას, რის შედეგადაც შეიძლება პირს განუვითარდეს ჰიპერტონული კრიზი [3,5].

სპორტსმენებისათვის მნიშვნელოვანია ორგანიზმის ენერგეტიკული ბალანსის შენარჩუნება. ენერგეტიკული დანამატები საჭიროა სპორტული აქტივობების განხორციელებისათვის [4].

**მიზანი.** ჩვენი კვლევის მიზანი იყო სპორტსმენებში ენერგეტიკული სასმელების მოხმარების და გვერდითი მოვლენების კვლევა და შესაბამისი რეკომენდაციების შემუშავება, ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრების მიზნით.

**მეთოდი:** კვლევის პროცესში გამოყენებულ იქნა დოკუმენტური და სისტემური ანალიზის მეთოდი. დოკუმენტური ანალიზის მეთოდის გამოყენებით განხილული და შეფასებული იქნა ქვეყანაში მოქმედი რეგულაციები სასმელების მოხმარებასთან დაკავშირებით, ცხოვრების ჯანსაღი წესის პროპაგანდის თაობაზე არსებული ნორმატიული დოკუმენტები.

**კვლევის შედეგების განხილვა:** ჩვენს მიერ ჩატარდა აქტიურ სპორტსმენტა გამოკითხვა, რომელიც იყო ანონიმური. გამოკითხვა ეხებოდა ენერგეტიკული სასმელების მოხმარებას, ასევე ინფორმაციის ფლობას თუ რას ინვესტირებდა ენერგეტიკული სასმელების ჭარბი მოხმარება. ინფორმაციის ფლობა აუცილებელია სპორტსმენებისათვის და მათი ტრენინგებისათვის. კვლევის შედეგად დადგინდა, რომ კვლევაში მონაწილე თითქმის ყველა სპორტსმენი ენერგეტიკული სასმელის აქტიური მომხმარებელია. ტრენინგების მიერ არ ხდება მათი გაფრთხილება მავნებლობის შესახებ და არც კონტროლდება ენერგეტიკული სასმელების დღიური მოხმარება. ჯანსაღი ცხოვრების წესი ითვალისწინებს არამარტო აქტიურ ფიზიკურ დატვირთვას, არამედ ჯანსაღი კვების კომპონენტს. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შეჯიბრების წინა მოსამზადებელ პერიოდში, როდესაც მაქსიმალური ყურადღება უნდა მიექცეს სპორტსმენის ფიზიკურ მდგომარეობას, ფსიქოლოგიურ და ეთიკურ საკითხებს.

კვლევის შედეგად გამოვლინდა ხარვეზები, რომელიც დაკავშირებული იყო გარკვეული ნორმატივების დაცვასთან: ტერიტორიის განიავება, სადემინფექციო საშუალებებით ტერიტორიის დასუფთავება, ყოველი ვარჯიშის ბოლოს სავარჯიშო სივრცის სველი წესით დალაგება და დემინფექცია, თვალსაჩინო და ხელმისაწვდომ ადგილზე ხელის ჰიგიენის საშუალებების განთავსება და მოხმარების ინსტრუქცია, დისტანციის დაცვა და პირადი დამცავი საშუალებების (პირბადე, ერთჯერადი ხელთათმანი) გამოყენებასთან დაკავშირებული საკითხები [1].

გამოკითხვის შედეგად ასევე დადგინდა, რომ სპორტსმენების გარკვეული ნაწილი (20%) სამწუხაროდ ხშირად იღებს ენერგეტიკულ სასმელს მცირე დოზით ალკოჰოლთან ერთად ვარჯიშისგან თავისუფალ დროს. სპორტსმენები გამოხატავენ მზობას მიიღონ დამატებითი ინფორმაცია ენერგეტიკული სასმელების შემადგენლობისა და ადამიანის ორგანიზმზე მისი გავლენის შესახებ. მათ უმრავლესობას სურს აქტიურად ჩაერთოს ცხოვრების ჯანსაღი წესის პოპულარიზაციასა და უსაფრთხო გარემოს შექმნაში, რაც გულისხმობს მომავალი თაობის სპორტულ ღონისძიებებში აქტიურ ჩართვას და სპორტის სხვადასხვა სახეობების პროპაგანდას.

**დასკვნა:** საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ გარკვეული პერიოდულობით ხდება ჯანმრთელობის დაცვის სფეროში არსებული კანონმდებლობის განახლება, გაცემული რეკომენდაციების შესრულებისა და დარღვევების შემთხვევაში კონკრეტული რეაგირება საქართველოს კანონმდებლობის შესაბამისად. გადასახედი არსებული ნორმატივები როგორც კვების ისე ჯანსაღი ცხოვრების წესის მართვის სპორტსმენებში. საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის მიერ 04.07.2020 N 01-321/ო ბრძანებით დამტკიცებულ ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამომწვეულ ინფექციასთან (COVID-19) დაკავშირებულ ზოგად რეკომენდაციებში, რომლებიც ეხება პროფესიული სპორტის სხვადასხვა სახეობასა და სპორტული ღონისძიებებს შესატანია კორექტივები, კერძოდ სპორტსმენტა კვებისა და ჰიგიენური წესების დაცვის კუთხით.

## გამოყენებული ლიტერატურა:

1. ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამონვეულ ინფექციასთან (COVID-19) დაკავშირებული ზოგადი რეკომენდაციები პროფესიული სპორტის სხვადასხვა სახეობისთვის და სპორტული ღონისძიებებისთვის  
[https://www.moh.gov.ge/uploads/files/2020/Failebi/01\\_227brdzaneba\\_danartebit/Danarti\\_N13\\_Profesiuli\\_Sportis\\_Sxvadasxva\\_Saxeobebistvis\\_01-227.pdf](https://www.moh.gov.ge/uploads/files/2020/Failebi/01_227brdzaneba_danartebit/Danarti_N13_Profesiuli_Sportis_Sxvadasxva_Saxeobebistvis_01-227.pdf)
2. ქ.ხაზარაძე, მ.ციციშვილი, ფიზიკური აღზრდის და სპორტის ჰიგიენა, თბილისი, 2017, გვ.149
3. [https://medaboutme.ru/articles/luchshie\\_naturalnye\\_energetiki\\_dlya\\_sportsmenov/](https://medaboutme.ru/articles/luchshie_naturalnye_energetiki_dlya_sportsmenov/)
4. <https://www.news-medical.net/news/20141003/Energy-drinks-increase-frequency-of-insomnia-nervousness-in-athletes.aspx>
5. <https://transat.ru/sportivnye-energetiki-protivopokazaniya-protivopokazaniya-k/>

*АЗА РЕВИШВИЛИ<sup>1</sup>, НИНО ДЖАПАРИДЗЕ<sup>2</sup>, КЕТЕВАН ХАЗАРАДЗЕ<sup>1</sup>*

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ И СПОРТ

<sup>1</sup>Грузинский государственный университет физического воспитания и спорта

<sup>2</sup>Тбилисский Государственный Медицинский Университет

### РЕЗЮМЕ

Потребление энергетических напитков среди молодежи и подростков является актуальной проблемой в Грузии, однако для нас очень важно изучить этот вопрос среди спортсменов. Известно, что суточная потребность в воде зависит от многих факторов: метеорологических условий окружающей среды; по качеству физического труда; о характере питания. Потребность в воде увеличивается при употреблении жирной, концентрированной, соленой и острой пищи. В статье проанализирована ситуация с потреблением энергетических напитков у активных спортсменов и их зависимость.

*აზა რევიშვილი<sup>1</sup>, ნინო ჯაფარიძე<sup>2</sup>, ქეთევან ხაზარაძე<sup>1</sup>*

### ენერგეტიკული სასმელები და სპორტი

<sup>1</sup>საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი; <sup>2</sup>თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი

### რეზიუმე

საქართველოში აქტუალური საკითხია ენერგეტიკული სასმელების მოხმარება ახალგაზრდებში და მოზარდებში, თუმცა ჩვენთვის დიდ მნიშვნელობას იძენს აღნიშნული საკითხის შესწავლა სპორტსმენებში. ცნობილია, რომ წყლის სადღეღამისო მოთხოვნილება დამოკიდებულია ბევრ ფაქტორზე: გარემოს მეტეოროლოგიურ პირობებზე; ფიზიკური შრომის ხარისხზე, კვების ხასიათზე. წყალზე მოთხოვნილება მატულობს ცხიმიანი, მარილიანი და ცხარე სასმელებებით შეკმაბული საჭმლის მიღებისას. ნაშრომი აანალიზებს აქტიურ სპორტსმენებში ენერგეტიკული სასმელების მოხმარების მდგომარეობას და მათზე დამოკიდებულებას.

