

ОСНОВЫ МЕТОДОЛОГИИ РАЗРАБОТКИ ПРОДУКТОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Атамухамедова Масъуда Рахимжановна
Ст. преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта Ферганского филиала ГУФВС

Аннотация

С целью обоснования необходимости разработки и производства продуктов спортивного питания рассмотрены методологические основы питания спортсменов, роль пищевого фактора в обеспечении спортивных результатов и сохранении здоровья. Изучен растущий интерес различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом, спрос на специализированную продукцию для спортивного питания, предназначенную для быстрого и эффективного восстановления организма в тренировочный, посттренировочный и соревновательный периоды.

Ключевые слова: биологические активные добавки, протеины, аминокислотные и витаминно-минеральные комплексы.

Введение

Продукты спортивного питания нового поколения – результат использования высокоинтеллектуальных наукоемких пищевых технологий, включающих прикладные и фундаментальные науки, связанных с медициной, нутрициологией, биохимией, физиологией. Питание занимает ключевые позиции в обеспечении спортивных результатов, обладает способностью избирательно влиять на метаболические процессы в отдельные периоды соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов, уровня их квалификации, пола и возраста [1-4]. Особую значимость приобретает использование в профессиональном спорте специализированных продуктов (СП) с заданными функциональными свойствами, включая биологически активные добавки (БАД), поскольку спорт высших достижений характеризуется чрезвычайно высоким эмоциональным напряжением и большим объемом физических нагрузок [5-9]. Наша страна еще в недостаточной степени производит данный вид продукции, однако является одним из лидеров в подготовке высококвалифицированных спортсменов и проведении крупнейших международных соревнований, что ставит неотложные задачи по разработке отечественных технологий в питании спортсменов с оценкой эффективности качества [10-17]. Разработан и применяется достаточно широкий арсенал средств восстановления и сохранения работоспособности спортсменов: от традиционных рационов до фармакотерапии [18-24]. Однако их использование не обеспечивает организм необходимым комплексом жизненно важных макро-, микронутриентов и минорных компонентов пищи. В то же время применение фармакологических средств может приводить к одностороннему и неадекватному воздействию на организм. В спортивной практике до сих пор не

исключаются допинговые средства, которые способны достаточно резко и кратковременно стимулировать психологическую и физическую активность, как правило, после однократного приема, что может наносить существенный ущерб здоровью [25-31]. Имеющиеся данные в области спортивного питания свидетельствуют о наиболее высокой эффективности специализированных продуктов, в том числе БАД, обладающих более мягким и вместе с тем направленным и пролонгированным действием [32-37]. Представляются важными разработка и расширение ассортимента, с исследованием рецептурных ингредиентов, получение доказательных материалов в эксперименте и натуральных наблюдениях. Показано значение фактора питания в обеспечении результатов. Представленные материалы позволили предложить возможный механизм нутриентно-метаболической поддержки организма спортсменов с помощью питания на различных этапах соревновательной деятельности. Результаты исследования могут иметь значение для дальнейшего развития методологии разработки продуктов спортивного питания, предназначенных для использования в спорте высших достижений.

Методы исследования

Основой методологии исследования являются теоретические и практические аспекты нутрициологии, заложенные в трудах академика А. А. Покровского, в которых сформулированы принципы разработки продуктов спортивного питания. В рамках указанной методологии оценка основных потребительских свойств специализированного продукта рассматривается с позиций его эффективности и функциональной направленности, что подтверждается результатами экспериментальных исследований и натуральных наблюдений. Применялись общепринятые и современные методы исследования. В целях изучения отношения потребителей к продуктам спортивного питания разработаны опросные листы, предполагающие возможность как письменного, так и устного ответа. Поскольку значительная часть продуктов спортивного питания реализуется в местах прохождения тренировок, опрос проводился в четырех фитнес-клубах. В исследовании приняло участие 150 человек в возрасте от 18 до 65 лет.

При выборе того или иного бренда подавляющее большинство обследуемых ориентируются на эффективность продукта и его безопасность для здоровья – 74 % и 69 % соответственно, на третьем месте по важности находится стоимость продукции – 53 %, остальные факторы влияют на выбор потребителей в меньшей степени. У мужчин наибольшим спросом пользуются протеины, далее следуют аминокислотные и витаминно-минеральные комплексы, энергетические коктейли. Среди женщин наиболее востребованы энергетики, изотоники, жиросжигатели и витаминно-минеральные комплексы. Полученные данные характеризуют основные цели потребления продукции, предназначенной для питания спортсменов: набор мышечной массы (55 %), поддержание формы (26 %), повышение выносливости (24 %), регулирование массы (14%). При оценке продолжительности потребления спортивного питания получены следующие данные: более половины опрошенных (52 %) имеют стаж более 3 лет; 27 % – от 1 года до 3 лет; 21 % потребляют спортивное питание менее 1 года. Проведенные исследования позволили

установить: – основную долю (48 %) потребителей спортивного питания составляют молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет.

Среди них меньшую часть составляют женщины (14 %), большинство потребителей (86 %) – мужчины, как правило, достаточное долгое время занимающиеся спортом и регулярно потребляющие продукцию для спортивного питания; – основной целью приема продуктов спортивного питания является набор мышечной массы (55 %), поддержание формы (26 %), повышение выносливости (24 %), регулирование массы тела (14 %); Следует отметить важную роль работников специализированных магазинов, аптек, тренажерных залов, реализующих продукцию для питания спортсменов, связанную с квалифицированным консультированием потребителей по вопросам выбора, потребления и хранения данной продукции, а также разъяснения ее отличий от допинговых и стероидных средств.

Литература:

1. Атамухамедова М. и др. Влияние умственной деятельности у учащихся на газообмен в различных экологических условиях //Символ науки. – 2019. – №. 3. – С. 81-82.
2. Atamukhamedova M. R., Yormatov G. S., Erkaev E. A. Relations between basic exchange and sprint //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 10. – С. 304-308.
3. Atamukhamedova M. R., Eminov A. Y., Boratov O. M. Changes in the respiratory and blood system as a result of physical exercises //CHANGES. – 2019. – Т. 10. – С. 10-2019.
4. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. Функциональные сдвиги в организме детей в неблагоприятных условиях окружающей среды //Проблемы и перспективы развития экспериментальной науки. – 2018. – С. 136-138.
5. Rakhimzhanovna A. M., Adkhamzhanovich A. A., Avazkhanovich E. A. Physical performance indicators in young swimmers //Innovative Technologica: Methodical Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 59-62.
6. Атамухамедова М. Р., Аминжанов А. А. Показатели физической работоспособности у молодых пловцов //Интернаука. – 2021. – №. 37-1. – С. 9-10.
7. Атамухамедова М. Р., Эргашев А. А. Санитарно-гигиеническое значение вентиляции производственных помещений //Интернаука. – 2021. – №. 37-1. – С. 19-21.
8. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. Питание при железодефицитной анемии //Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития. – 2020. – С. 267-269.
9. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. Основные правила питания при занятиях спортом //Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития. – 2020. – С. 265-267.
10. Атамухамедова М., Кузиев О., Исроилюнов С. Уровень вентиляции и произвольное апноэ дыхания //Наука в современном обществе: закономерности и тенденции. – 2019. – С. 265.
11. Атамухамедова М. Р., Аминжанов А. А., Исраилжанов С. И. Экологические особенности энергетического метаболизма у детей в связи с антропогенными

- изменениями во внешней среде //проблемы и перспективы развития экспериментальной науки. – 2018. – Т. 134.
12. Атамухамедова М. Р. Адаптивные изменения систем внешнего дыхания детей и подростков при мышечной деятельности //Universum: медицина и фармакология. – 2022. – №. 2 (85). – С. 16-18.
 13. Атамухамедова М., Саидова А. Влияние возрастных особенностей организма на обмен веществ //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – С. 287-292.
 14. Атамухамедова М. Р. и др. Анализ сырья и методы приготовления сложных удобрений //Интернаука. – 2021. – №. 37-2. – С. 5-7.
 15. Atamukhamedova M. R., Erkaev E. A. Physiological indicators of the body of adolescents engaged in swimming //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 11. – С. 362-367.
 16. Atamukhamedova M. R., Erkaev E. A. Methods of distance learning of biology course in higher educational institutions //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 10. – С. 354-358.
 17. Raximjanovna A. M., Yakubovna S. A. Sport Bilan Shug'ullanuvchi O'smirlarning Asosiy Ozuqalarga Bo'lgan Extiyoji //Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. – 2022. – С. 275-279.
 18. Raximjanovna A. M. Jismoniy Mashqlar Ta'sirida Kardiorespirator Ko'rsatkichlarning OZgarishi //Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. – 2022. – С. 266-268.
 19. Atamukhamedova M. Изучение физической работоспособности пловцов //Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 87-90.
 20. ГМ Тўйчиева. Бўлажак ўқитувчиларнинг касбий-билим компетенциясини шакллантириш //муғаллим ҳем узликсиз билимлендири. -2023. - № 2/1 САН. -С.125-129
 21. Гулхаё Мухаммадаминовна Тўйчиева. Касбий-билиш компетенцияни шакллантиришнинг ўзига хослиги// Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal. 2022/11/30. -№ 3/9. -С.139-142
 22. То'uchiyeva Gulxayoxon Muxammadaminovna Jumayeva Yulduz Rasulovna, Babayeva Xulkaroy Usmon qizi JY Rasulovna - Journal of Pharmaceutical Negative Results, 2023/3. - С 2556-2559
 23. Шодиев Д. А. У., Нажмитдинова Г. К. К. А. Специфические аспекты производства продуктов питания //Universum: технические науки. – 2021. – №. 3-2 (84). – С. 91-94.
 24. Dilshodjon S., Hojiali Q. Importance of food colorings in the food industry //Universum: технические науки. – 2022. – №. 11-8 (104). – С. 23-25.
 25. Шодиев Д. А. Значение биологических количеств микроэлементов растениями //Formation Of Psychology And Pedagogy As Interdisciplinary Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 297-301.
 26. Шодиев Д. А. У., Курбонов Х. А. Ў. Перспективы использования пищевых добавок в пищевой промышленности //Universum: технические науки. – 2022. – №. 5-7 (98). – С. 24-26.

27. Шодиев Д. А. У., Расулова У. Н. К. Значение амарантового масла в медицине //Universum: технические науки. – 2022. – №. 1-2 (94). – С. 69-72.
28. Shodiev D., Haqiqatkhon D., Zulaykho A. Useful properties of the amaranth plant //ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 1-4.
29. Shodiev D., Hojiali Q. Medicinal properties of amaranth oil in the food industry //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – С. 205-208.
30. Шодиев Д. А., Нажмитдинова Г. К. Пищевые добавки и их значение //Universum: технические науки. – 2021. – №. 10-3 (91). – С. 30-32.
31. Холдаров Д. М., Шодиев Д. А., Райимбердиева Г. Г. Геохимия микроэлементов в элементарных ландшафтах пустынной зоны //Актуальные проблемы современной науки. – 34. 2018. – №. 3. – С. 77-34.
32. Kholdarov D. et al. On general characteristics and mechanical composition of saline meadow saz soils //Конференции. – 2021.
33. Dilshodjon S., Hojiali Q. Nutritional value of food supplements and their impact on the body //Universum: технические науки. – 2022. – №. 12-7 (105). – С. 32-35.
34. Dilshod S., Hojiali Q., Gulbakhroy S. Biological properties of medicinal plant amaranth and its significance in the food industry //Universum: технические науки. – 2023. – №. 3-5 (108). – С. 19-21.
35. Dilshod S., Hojiali Q. Chemical analysis of amaranth oil and its beneficial properties //Universum: технические науки. – 2023. – №. 2-6 (107). – С. 29-30.
36. Dilshod S., Hojiali Q., Mohidil A. The value of compounds that change the color of food raw materials and finished products //Universum: технические науки. – 2023. – №. 4-7 (109). – С. 52-54.
37. Dilshod S., Hojiali Q., Mohidil A. Features of the use of valuable natural food dyes in the food industry //Universum: технические науки. – 2023. – №. 5-7 (110). – С. 56-58.