

ЗНАЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТЬЮ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

*Окен уулу Ш - преподаватель
Аблабекова Ж.К. п.и.к., доцент,
Шамурат уул Б. магистр.*

*Ошский государственный университет
shymkarbekazimbaev@gmail.com*

Аннотация В статье говорится о важности продуктов с повышенной биологической ценностью для спортсменов.

Питание включает в себя сложную последовательность процессов: поступление, всасывание и усвоение питательных веществ. Процесс приема пищи начинается с всасывания питательных веществ в пищеварительном тракте. Под воздействием ферментов желудка, поджелудочной железы и тонкого кишечника он способствует расщеплению белков на аминокислоты, жиров на жирные кислоты и глицерин, а углеводов на глюкозу, фруктозу и галактозу. Тренировки два раза в день, высокие умственные и эмоциональные нагрузки, снижение иммунитета, неблагоприятные погодные условия во время соревнований требуют от спортсмена удвоения нормы потребления белка, поскольку все обменные процессы в его организме очень интенсивны. Недостаток белковых продуктов постепенно приводит к ухудшению многих функций организма: снижению массы тела, задержке роста и снижению продуктивности. Биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них питательных веществ.

Ключевые слова: процесс, питание, ароматика, вкусоароматическая добавка, красители, возраст, пол, климат.

Abstrakt The article talks about the importance of products with increased biological value for athletes.

Nutrition includes a complex sequence of processes: intake, absorption and assimilation of nutrients. The process of eating begins with the absorption of nutrients in the digestive tract. Under the influence of enzymes of the stomach, pancreas and small intestine, it promotes the breakdown of proteins into amino acids, fats into fatty acids and glycerol, and carbohydrates into glucose, fructose and galactose. Training twice a day, high mental and emotional stress, decreased immunity, and unfavorable weather conditions during competitions require the athlete to double the protein intake, since all metabolic processes in his body are very intense. A lack of protein products gradually leads to a deterioration in many body functions: weight loss, growth

retardation and decreased productivity. The biological and energy value of food products is determined by their nutrient content.

Key words: process, nutrition, aromatics, flavoring additive, dyes, age, gender, climate.

Введение. Еда – источник жизни. Он представляет собой процесс жизни, основное звено, объединяющее все живое, в том числе и человека, с окружающей средой. Пища в организме человека обеспечивает выработку энергии и производит органические вещества, необходимые для движения, роста и поддержания здоровья. На наши энергетические потребности влияют наш возраст, пол, состав тела, уровень физической активности и состояние здоровья. (Ткаченко. – 3-е издание, редакция и дополнение. – М.: Геотар Медиа, 2014. – 684 с.).

Уровень обмена веществ, функционирование и строение всех клеток тканей и органов зависят от качества питания, характера и достаточности питания, соблюдения диеты (Покровского, 2011. - 665 с.). Биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них питательных веществ. Основные питательные вещества в жизнедеятельности организма: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Кроме того, продукты питания содержат ароматизаторы, вкусоароматические вещества, красители и консерванты (Камкин, 2010.-Т.1.-403 с.). Непереваренная пища попадает в толстый кишечник, где интенсивно всасывается вода, в результате чего образуется кал (Судаков, 2006. - 813 с.). При составлении рациона необходимо учитывать индивидуальные особенности организма как для него, так и для данной биологической группы (вида, рода, семейства). Даже если внимательно учитывать возраст, пол, климат, вид и интенсивность физической активности, идеальной диеты не существует (Судаков, 2011. - 762 с.).

Цель исследования. На основе прикладной литературы и современных научных исследований созданы основные принципы рационального питания, в том числе требования к количественному и качественному содержанию рациона питания человека. Основными принципами являются:

Энергетический баланс – это соответствие энергии, поступающей с пищей, с количеством энергии, потребляемой организмом в процессе жизнедеятельности; Пищевой баланс – правильное соотношение основных питательных веществ (белков, жиров и углеводов в строго определенном соотношении 1:1:4); Достаточное потребление витаминов и минералов;

Соблюдение режима питания (время, количество, интервалы приема пищи и отсутствие перекусов между основными приемами пищи).

Белки являются основными строительными блоками человека, и все живые существа нуждаются в них в достаточных количествах. Он входит в состав всех тканей и органов. Пятая часть общей массы тела нормального человека состоит из белка. Половина всего белка находится в мышцах, одна пятая – в костях и хрящах и одна десятая – в коже. Белки участвуют в росте и размножении клеток. Однако как источник энергии они имеют второстепенное значение и являются резервной пищей, если пища обеднена углеводами и жирами (Алипов, 2013. - 472 с.).

Дефицит белковых продуктов постепенно приводит к ухудшению многих функций организма, сопровождающемуся снижением массы тела, задержкой роста и снижением продуктивности.

Методы исследования. Тренировки два раза в день, высокие умственные и эмоциональные нагрузки, снижение иммунитета, неблагоприятные погодные условия во время соревнований требуют от спортсмена удвоения нормы потребления белка, поскольку все обменные процессы в его организме очень интенсивны.

Жиры являются важной частью полноценного рациона каждого человека. Жиры — это запас энергии, превосходящий по калорийности белки и углеводы. При окислении 1 г белка или углеводов высвобождается 4 ккал энергии, тогда как при окислении того же количества жира аэробным способом высвобождается около 9 ккал, что может обеспечить энергию только для умеренных физических упражнений. Учитывая это, роль жира как источника энергии особенно важна во время длительной физической активности. Животные жиры содержатся во многих продуктах: говяжьим жире, сале, бараньем, говяжьим и рыбьим жирах. Растительные масла производят из семян: подсолнечного, кукурузного, соевого, льняного, оливкового. Они должны составлять 1/3 рациона спортсмена (Судаков, 2011. – 762 с.).

Ожидаемые результаты и результаты. Основной задачей спортсмена, занимающегося силовыми видами спорта, является активное развитие мышечной силы. Принцип планирования диеты для силовых видов спорта заключается в учете индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена. Чтобы организовать сбалансированное питание для занимающихся этим видом спорта, необходимо иметь информацию о физических данных и результатах медицинских обследований. После этого подсчитываются израсходованные калории.

Для этих видов спорта характерен высококалорийный рацион, особенно в период набора веса. Средняя калорийность суточного рациона тяжелоатлета

составляет до 5000 ккал для мужчин и 4000 ккал для женщин. Рациональный подход необходим и при выборе витаминного комплекса. Хорошие поливитамины необходимы, но нужно правильно выбирать витамины и употреблять их в умеренных количествах. Витаминный комплекс и его дозировка должны соответствовать рекомендациям врача. Силовым спортсменам рекомендуется употреблять протеин, креатин, поливитамины, минеральные соли и умеренное количество аминокислот.

Большая часть жира используется для трудоемких и спокойных тренировок, для поддержания постоянной температуры тела и поддержания работы внутренних органов во время тренировки. В меню спортсменов важен сбалансированный состав жирных кислот, рекомендуется сочетать животные жиры с растительными жирами.

Белковые продукты усваиваются организмом по разному. Более 90% аминокислот всасывается в кишечнике из белков животного происхождения, 60-80% - из белков растительного происхождения, поскольку многие растительные продукты трудно перевариваются. Усвояемость белков зависит и от термической обработки пищевых продуктов. Умеренная термическая обработка повышает усвояемость белка, интенсивная термическая обработка снижает ее, а жарка во фритюре разрушает часть аминокислот.

Заключение. Тренировки два раза в день, высокие умственные и эмоциональные нагрузки, снижение иммунитета, неблагоприятные погодные условия во время соревнований требуют от спортсмена удвоения нормы потребления белка, поскольку все обменные процессы в его организме очень интенсивны.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Нормальная физиология: учебник, рек. ГОУ ВПО "Первый Московский гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова" для студ. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по спец. "Лечебное дело" / под ред. Б. И. Ткаченко. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гэотар Медиа, 2014. – 684, [1] с.: рис.+1эл. опт. Диск (CD-ROM).

2. Физиология человека [Текст]: учебник/под ред. В.М. Покровского, Т.Ф. Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2011. – 665 с.

3. Камкин, А. Г. Атлас по физиологии [Электронный ресурс]: в 2-х т.: учебное пособие/А.Г. Камкин, И.С. Киселева. -М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2010. – Т.1.–403

с.Режимдоступа:<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970412909.html>

4.Судаков, К. В. Нормальная физиология: учебник для студ. мед.вузов / К. В. Судаков. – М.: МИА, 2006. – 813 с.

5. Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник/К.В.Судаков [и др.]; под ред. К. В. Судакова. – Электрон. текстовые дан. – М.: Гэотар Медиа, 2011. – 762 с.

Режимдоступа:<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970419656.html>

6. Алипов Н.Н. Основы медицинской физиологии. Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Практика, 2013. – 472 с.

7.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

8.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

9.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

10.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

11.Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

12.Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

13.Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

14.Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

15.Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of

Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

16.Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

17.O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

18.Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

19.Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

20.Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

21.Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониярджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.

22.Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 225-230.

23.Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

24.Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." International conference: problems and scientific solutions. Vol. 1. No. 6. 2022.