

## **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

Д.А. Плотников\*, Л.Н. Буракова\*\*, В.Г. Попов\*\*

\*Уральский государственный экономический университет, г. Екатеринбург, Россия

\*\*Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

### **Аннотация**

Цель данной работы заключается в анализе современного состояния специализированного питания для спортсменов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, специализированные продукты, питание спортсменов.

По результатам исследований Министерства спорта Российской Федерации, за 2021 год доля населения, занимающегося спортом, увеличилась на 3,97% по сравнению с 2020 годом и составила 49,4% населения страны. Приверженность здоровому образу жизни позволяет развивать рынок специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, включающие в свой состав биологические активные добавки.

Развитие производства пищевых добавок и ингредиентов в стране, продвижение принципов здорового образа жизни являются одними из основных задач Стратегии повышения качества пищевой продукции до 2030 года.

Основными причинами приема биологически активных добавок и специализированного питания для спортсменов являются следующие:

- восполнение дефицита микро- и макроэлементов;
- получение дополнительной энергии при интенсивных физических нагрузках;
- устранение боли в мышцах, изменение состава тела для повышения эффективности тренировок.

К основным способам употребления добавок относятся функциональные продукты питания, разработка персонализированного питания, употребление отдельных компонентов животного и растительного происхождения, либо продукции, включающую комбинированный состав.

Группой ученых были проведены исследования свойств сырья и разработка рецептуры мороженого для спортивного питания, которые состояли из таких этапов как обзор рынка и выбор используемых для производства сырьевых ресурсов, после чего изучены влияние на физическое состояние (плотность и вязкость) сырья. Как результат настоящей работы проведены экспериментальные эксперименты с разработанной рецептурой мороженого с повышенным содержанием белка и углеводов, но требующая доработки в дальнейших исследованиях [1].

Проанализирована взаимосвязь между правильным питанием спортсмена и проявлением тревожных расстройств и стресса. В результате исследования была установлена прямая зависимость между этими факторами в корреляции между сбалансированным питанием и спортивной деятельностью оказывают благоприятный эффект на профилактику стрессовой неустойчивости и высокой тревожности [2].

Исследования ученых Всероссийского научно-исследовательского института технологии консервирования были направлены на проведения анализа разработок в области напитков спортивного питания, который показал преимущество по количеству патентов, но при этом объем производства в Российской Федерации напитков отечественного производства ниже, чем у зарубежных аналогов. При этом существует тенденция увеличения

объемов производства за счет развития агропромышленного комплекса страны, расширения возможности использования отечественного сырья [3].

В работе сотрудников Кубанского государственного технологического университета приведено обоснование выбора БАД в производстве специализированного спортивного питания.

В ходе исследований, были сгруппированы БАД в 6 основных групп добавок в соответствии с группами консенсусного заявления МОК, которые обладают следующими свойствами:

- предотвращение дефицита микронутриентов;
- повышение физической работоспособности;
- обеспечивающие практическую значимость питательных веществ [4].

О важности спортивного питания в профилактике и укреплении здоровья спортсменов сказано в работе Люсина А.В. Рассмотрены все категории современного рынка пищевой спортивной продукции и выявлены отличительные особенности каждой категории. Установлено положительное влияние данной продукции при правильном индивидуальном подборе и интенсивных физических нагрузок спортсмена [5].

Исходя из проведенного анализа современного состояния специализированного питания для спортсменов можно сказать, что востребованными добавками в спортивном питании являются аминокислоты, ВСАА, гейнеры, глютамин, креатин, витаминно-минеральные комплексы, протеин. Перечисленные БАД могут быть использованы в производстве специализированного и функционального питания при обогащении широкого спектра пищевой продукции.

### **Список литературы**

1. Новокшанова, А. Л. Исследование свойств сырья и разработка рецептуры мороженого для спортивного питания / А. Л. Новокшанова, К. А. Зайцев // Технологии и продукты здорового питания : Сборник статей XII Национальной научно-практической конференции с международным участием, Саратов, 17–18 декабря 2020 года / Под общей редакцией Н.В. Неповинных, О.М. Поповой, Е.В. Фатьянова. – Саратов: Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова, 2021. – С. 499-501.

2. Курочкина, Н. Е. Влияние активной спортивной деятельности и правильного питания на преодоление стресса и тревожного расстройства / Н. Е. Курочкина, А. А. Филиппова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 2(15). – С. 108-110.

3. Евсюкова, А. О. Анализ научных разработок в области функциональных напитков для спортивного питания на основе патентных баз данных / А. О. Евсюкова // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 2020. – № 5-6(377-378). – С. 20-24.

4. Красина, Е. В. Обоснование выбора биологически активных добавок при производстве специализированных продуктов для спортивного питания / Е. В. Красина, И. Б. Красина, А. Н. Куракина // Инновационные технологии пищевых производств : сборник тезисов докладов II Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Севастополь, 12–13 декабря 2019 года / Под ред. Н.И. Покинтелицы, Ю.О. Веляева. – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2020. – С. 95-96.

5. Люсин, А. В. Роль спортивного питания и в профилактике и укреплении здоровья спортсменов / А. В. Люсин // Modern Science. – 2020. – № 2-1. – С. 253-256.

### **MODERN ASPECTS OF SPECIALIZED NUTRITION FOR ATHLETES**

D.A. Plotnikov\*, L.N. Burakova\*\*, V.G. Popov\*\*

\*Ural State University of Economics, Yekaterinburg, Russia

\*\*Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

### **Abstract**

The purpose of this work is to analyze the current state of specialized nutrition for athletes.

**Keywords:** healthy lifestyle, specialized products, nutrition of athletes.

### **References**

1. Novokshanova, A. L. Investigation of the properties of raw materials and development of ice cream recipes for sports nutrition / A. L. Novokshanova, K. A. Zaitsev // Technologies and healthy food products : Collection of articles of the XII National Scientific and Practical Conference with international participation, Saratov, December 17-18, 2020 / Under the general editorship of N.V. Nevinykh, O.M. Popova, E.V. Fatyanova. – Saratov: Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov, 2021. – pp. 499-501.
2. Kurochkina, N. E. The influence of active sports activity and proper nutrition on overcoming stress and anxiety disorder / N. E. Kurochkina, A. A. Filippova // OlymPlus. Humanitarian version. – 2022. – № 2(15). – Pp. 108-110.
3. Evsyukova, A. O. Analysis of scientific developments in the field of functional drinks for sports nutrition based on patent databases / A. O. Evsyukova // News of higher educational institutions. Food technology. – 2020. – № 5-6(377-378). – Pp. 20-24.
4. Krasina, E. V. Justification of the choice of biologically active additives in the production of specialized products for sports nutrition / E. V. Krasina, I. B. Krasina, A. N. Kurakina // Innovative technologies of food production : collection of abstracts of the II All-Russian Scientific and practical Conference of students, postgraduates and young scientists, Sevastopol, December 12-13, 2019 / Edited by N.I. Pokintelitsa, Yu.O. Velyaev. – Sevastopol: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Sevastopol State University", 2020. – pp. 95-96.
5. Lyusin, A.V. The role of sports nutrition and in the prevention and health promotion of athletes / A.V. Lyusin // Modern Science. – 2020. – № 2-1. – pp. 253-256.