

## ИССЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ

Ж. Б. Хайитов, Э. М. Бурибоев, О. А. Ниязова

Ташкентская медицинская академия

### АННОТАЦИЯ

Проблемы питания актуальны для всех слоёв населения, в том числе для детей и подростков спортсменов, так как питание для них является одной из составляющих поддержания их работоспособности на высоком уровне и производительности. В ходе опроса детей и подростков, занимающихся спортом, у 79% юных спортсменов было выявлено нарушение режима питания. В некоторых школах выявлено отсутствие столовых. Часто в имеющихся столовых, реализуются в основном углеводные продукты.

**Ключевые слова:** спорт, дети, подростки, шахматисты, питание, продукты питания.

### ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека зависит от качества продуктов и качества питания. Для человека важны все показатели качества пищи - и ее энергетическая ценность, содержание всех питательных веществ. Питание, соответствующее характеру метаболических изменений, вызванных мышечной деятельностью, в определенной степени определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузок во время тренировок, соревнований. Кроме того, факторы питания могут влиять на метаболические процессы, на период отдыха, ускорять восстановительные процессы. В связи с этим необходимо знать принципы питания спортсменов, чтобы придерживаться их как в период тренировок, соревнований, так и в домашних условиях.

Организм спортсменов испытывает большие нагрузки, для полноценных занятий, тренировок, рациону питания уделяется особое внимание. Занимаясь в интенсивном режиме спортсменам необходимо правильно подобрать полноценное здоровое питание. Рацион питания спортсменов отличается повышенной калорийностью, высокими нормами содержания белков, жиров, углеводов. Его необходимо подбирать в зависимости от поставленной цели.

Все необходимые вещества для организма содержатся в воде и пище. Недостаток воды сокращает усвоение полезных веществ. У спортсменов норма употребления воды



выше, чем у людей с низкой физической активностью. Состав продуктов питания значительно сказывается на здоровье, физической активности, трудоспособности, эмоциональном состоянии, влияет на продолжительность жизни. Питание - это жизнь и здоровье живого организма, которое поддерживается с помощью пищи.

Для спортсменов существует отдельная система питания. Необходимо учитывать частоту приема пищи, регулярность, сбалансированность, необходимый уровень калорийности продуктов, достаточность. Спортивное питание в целом направлено на дополнение организма необходимыми питательными веществами, витаминами, необходимыми микро и макроэлементами. Спортивное питание необходимо для улучшения спортивных результатов, повышения силы и выносливости, укрепления здоровья, увеличения объёма мышц, нормализации обмена веществ, достижения оптимальной массы тела и в целом направленных на увеличение качества и продолжительности жизни.

Питание обеспечивает организм энергией. Непосредственно мышцам необходима энергия. Энергетические затраты возрастают в десятки раз при переходе от состояния покоя к усиленной физической активности.

Правильное питание спортсменов обеспечивает быстрое восстановление после напряженных физических нагрузок, достижение высоких результатов. Рацион спортсменов должен состоять из доступных продуктов, не нарушающих основы и принципы здорового питания. Необходимо выборочно подходить к подбору продуктов, с учетом потребностей организма в питательных веществах. Для формирования и поддержания здоровья нужна правильная информированность и заинтересованность о здоровом питании.

**Цель исследования.** Изучить и оценить питание детей и подростков спортсменов шахматистов.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Была создана анкета-опросник, включающая вопросы, которые определяют характер и качество питания, режим дня, образ жизни детей и подростков занимающихся спортом. Получены данные от 264 детей и подростков в возрасте 7-16 лет.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Кратность приёма пищи, которая является одной из важных составляющих рационального питания, нарушена у



большинства детей и подростков спортсменов. По данным анкетирования, 55% детей в возрасте от 7 до 10 лет принимают пищу 3 раза в день, от 11 до 13 и от 14 до 16 - 3-4 раза; 6% детей принимают пищу 5 раз в день. 95% детей и подростков завтракают, а на обед обычно берут бутерброды, булочки и пирожки из буфета; старшеклассники едят фаст-фуд и сладкий черный чай; вечером всех детей кормят дома. Согласно исследованию, 11% детей едят горячую пищу один раз в день, 70% детей едят горячую пищу один 2 раза в день, а 17% детей едят горячую пищу 3 раза в день. Различий между девочками и мальчиками при сравнении уровня потребления пищи не наблюдалось.

При анализе обеспеченности основными продуктами питания обследуемых детей было отмечено, что некоторых продуктов питания не хватает из-за несогласованности основного питания школьников-спортсменов 7-10, 11-13 и 14-16 лет и нерациональности новых продуктов питания. По данным анкетирования, в рацион в основном входят хлеб, крупяные и кондитерские изделия. Пищевые волокна составляли 90%, когда суточный рацион не соответствовал нормам питания по свежим овощам и фруктам. Таким образом, при исследовании пищевой обеспеченности детей, занимающихся шахматами, выявлено следующее:

- большое количество хлебобулочных и кондитерских изделий и сахара в рационе;
- в рационе отмечалось отсутствие мяса и мясных продуктов. Рыбные продукты, очень мало крольчатины, мяса птицы употребляют один-два раза в месяц;
- очень малое количество молока и кисломолочных продуктов в рационе спортсменов-шахматистов;
- малое потребление детьми овощей и фруктов недостаточно для обеспечения их минеральными веществами и витаминами на нормальном уровне.

Во время соревнований в Республиканской специальной шахматной школе под нашим наблюдением учащиеся бесплатно получали продукты дополнительного питания по имеющимся гигиеническим нормативам в течение 10 дней, но это очень мало отражалось на общих показателях специфического питания детей и подростков. На следующем этапе изучалась биологическая значимость рациона исследуемых детей и подростков. Продукты, которые не принимаются в достаточном количестве в ежедневном рационе, приводят к низкому содержанию белков, жиров, минеральных элементов и витаминов.

Дефицит белка в питании детей 7-10 лет составляет в зимне-весенний период 16,3%, в летне-осенний период 9,6%; У детей 11–14 и 15–16 лет она составила 9,9 и 24,5% соответственно. В большинстве случаев дефицит относится к белку в продуктах животного происхождения, что связано с очень низким потреблением мяса, мясопродуктов, рыбы и молочных продуктов.

При изучении вопросов о столовых в спортивных школах было выявлено отсутствие их в некоторых школах. При изучении рационов и блюд в столовых при спортивных школах было выявлено преобладание углеводовных продуктов.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Питание 67% детей и подростков, занимающихся шахматами, является нерациональным. Дети и подростки явно имеют нарушенный режим питания, поэтому замещают пропущенные приемы "едой в сухомятку" и фастфудом. Организация питания в спортивных школах является недостаточной и не полноценной.

### REFERENCES

1. Абдурахимов, Б., Хайитов, Ж., Сафаров, Х., & Улмасов, Ж. (2023). ОСОБЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ МЕДНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ.
2. Ниязова, О. А. (2022). *Изучение и питания школьников обучающихся в городских и сельских условиях* (Doctoral dissertation, "O 'zbekiston Respublikasi Sog 'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to 'plami).
3. Ниязова, О. А., & Валиулин, Р. И. (2022). *Изучение и гигиеническая оценка фактического питания студентов* (Doctoral dissertation, Молодежный инновационный вестник. Научно-практический журнал Том 11).
4. Ниязова, О. А., Ахмадалиева, Н. О., Валиулин, Р. И., & Болтаев, М. М. (2022). *Comperative assessment of nutrition of university students of medical and non-medical profile* (Doctoral dissertation, European multidisciplinary journal of modern science).
5. Ниязова, О., Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., & Валиулин, Р. И. (2022, May). Определение степени удовлетворенности студентов питанием в столовых высших учебных заведений. Сборник материалов международной научно-практической конференции



«Современные научные исследования в медицине: актуальные вопросы, достижения и инновации»,.

6. Ниязова, О. А., Мирсагатова, М. Р., & Абдусатторова, С. Ш. (2023). ИЗУЧЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ, ТЕХНИЧЕСКИХ ИНСТИТУТОВ. International Multidisciplinary Conference.

7. Ниязова, О. А., Саломова, Ф. И., & Ахмадалиева, Н. О. (2022). Изучение изменений состояния здоровья школьников возникающих при неправильной посадке.

8. Ниязова, О., & Саломова, Ф. (2022). Studying changes in the health state of school children arising from incorrect fitting.

9. Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). Гигиеническая оценка питания учащихся медицинских колледжей. *Прикладные информационные аспекты медицины*, 21(3), 63-66.

10. Саломова, Ф. И., Ниязова, О. А., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Гигиеническая оценка расписания средних классов Общеобразовательных школ наманганской области.

11. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Ниязова, О. А., & Хайруллаева, Л. Г. (2022). Изучение и гигиеническая оценка питания студентов Высших учебных заведений (узбекистан, германия).

12. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Имамова, А. О., & Ниязова, О. А. (2022). *Формирование принципов здорового образа жизни у дошкольников* (Doctoral dissertation, O ‘zbekiston Respublikasi Sog ‘liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti “Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi” xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to ‘plami 153 bet).

13. Шайхова, Г. И., & Хайитов, Ж. Б. (2020). Гигиеническая оценка фактического питания детей-спортсменов, занимающихся шахматами. *Медицинские новости*, (5 (308)), 75-78.

14. Abdullaeva, D., Khakberdiev, K., & Khaitov, J. (2022). MYCOGENIC SENSITIZATION AND ITS PREVENTION. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 2(12), 64-69.

15. Abdurakhimov, B. A., Khaitov, J. B., Safarov, K. K., Khakberdiev, K. R., Buriboev, E. M., & Ortiqov, B. B. (2022). INTEGRAL ASSESSMENT OF RISK FACTORS AFFECTING THE HEALTH OF EMPLOYEES OF A COPPER PRODUCTION MINING. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 1442-1449.



16. Axmadaliyeva, N., Imamova, A., Nigmatullayeva, D., Jalolov, N., & Niyazova, O. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog 'lom turmush tarzini shakllantirishning dasturiy platformasi.
17. Akhmadaliyeva, N. O., Imamova, A. O., Niyazova, O. A., Muratbayeva, A. P., & Umarov, B. A. (2023). HYGIENIC CHARACTERISTICS OF HARMFUL FACTORS OF WORKING CONDITIONS OF INFECTIOUS DISEASES DOCTORS.
18. Jalolov, N. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog 'lom turmush tarzini shakllantirishning dasturiy platformasi.
19. Niyazova, O. A. (2018). STUDY OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS. *Medical Scientific Bulletin of Central Chernozemye (Naučno-medicinskij vestnik Central'nogo Černozem'â)*, (73), 54-58.
20. Khaitov, J. B. (2022). HYGIENIC ASSESSMENT OF BOILED SAUSAGES AND SAUSAGES PRODUCED BY «ROZMETOV»(UZBEKISTAN). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 1382-1384.
21. Khayitov, J. B., Shaikhova, G. I., Achilov, D. D., & Allaeva, M. J. (2022). Nutritional and biological value of natural-bio shoots mung bean "Mungoltin". *Food and biological values. Cardiometry*, (21).
22. Khaitov, J., Khakberdiev, K., & Kamilova, A. (2022). MUNG BEANS ARE A SOURCE OF PROTEIN AND A HIGH ENERGY SOURCE. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 2(12), 61-63.

