

Н.В. Пригульська, д-р техн. наук (*КНТЕУ, Київ*)

Л.І. Сногонова, канд. техн. наук (*ЛНУ ім. Т. Шевченка, Луганськ*)

І.В. Коваль, канд. наук з фіз. виховання і спорту (*ДНДІФКС, Київ*)

ЗАСОБИ СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Головним завданням вітчизняної харчової індустрії є швидке насичення товарного ринку країни новими, високоякісними і безпечними функціональними продуктами, здатними збалансувати і упорядкувати структуру харчування, а також забезпечити проведення низки цілеспрямованих заходів щодо широкомасштабної профілактики здоров'я населення країни.

При підвищених фізичних навантаженнях спортсменів захисні системи їх організму не завжди можуть адекватно відповідати на стрес, в результаті різко підвищується ризик розвитку порушень в роботі систем і органів.

Вирішити проблему відносного харчового дефіциту в умовах напружених тренувальних та змагальних навантажень можна за рахунок організації особливого режиму харчування і використання продуктів підвищеної біологічної цінності та функціональних продуктів для спортсменів збагачених необхідними для організму спортсменів нутрієнтами, як правило, із сировини природного походження, які дозволять підтримувати або швидко відновлювати функціональний стан спортсмена та забезпечувати організм необхідними нутрієнтами.

Враховуючи велику актуальність та практичну значимість натуральних продуктів з високим ергогенним ефектом, особливо у спорті вищих досягнень, було розроблено і клінічно апробовано цукерки для спортсменів «Імпульс», «Енергія спорту» та «Drive», збагачених функціональними композиціями, вміст поживних речовин яких адекватний потребам організму спортсменів.

У якості функціональних добавок були використані адаптогени рослинного походження, речовини енергетичної, пластичної дії, біогенні стимулятори, антиоксиданти, вітамінні, макро- і мікроелементні комплекси.

За допомогою математичного моделювання, з урахуванням вимог спортивної нутриціології, використовуючи результати дегустаційної оцінки готових виробів науковцями Луганського національного університету імені Тараса Шевченка та Київського національного

торговельно-економічного університету, виробничого підприємства ТОВ «КФ «Сергіс» (м. Луганськ) і лабораторії ергогенних чинників у спорті Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту розроблено й затверджено нормативну документацію: технічні умови «Продукти для спеціального дієтичного споживання. Цукерки для спортсменів», технологічну інструкцію на їх виробництво. Розроблені цукерки для спортсменів схвалено Державною службою по нагляду у сфері захисту прав споживачів і благополуччя людини.

Нові продукти спеціального дієтичного споживання, а саме, цукерки, збагачені функціональними композиціями, рекомендовано використовувати в практиці спорту для додаткового харчування спортсменів в період важких фізичних та розумових навантажень, особливо при нерациональному (незбалансованому) харчуванні та при несприятливих кліматичних умовах (високогір'я, нестачі кисню, зміни часових поясів, екологічному забрудненні навколишнього середовища тощо) для підвищення працездатності і витривалості.

Розроблені нові цукерки спеціального дієтичного споживання не містять у своєму складі речовин, заборонених Медичним кодексом міжнародного олімпійського комітету та Антидопінговим кодексом олімпійського руху. Щоденне споживання цукерок, збагачених запропонованими композиціями, не призводить до звикання.

Результати досліджень упроваджено у практику спорту національної збірної команди України з легкої атлетики, лабораторію ергогенних чинників у спорті Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту Міністерства фізичної культури та спорту України, у промислові умови ТОВ «КФ «Сергіс» (м. Луганськ).

Підтверджено соціальний ефект від впровадження розробок, який полягає у розширенні асортименту цукерок для спортсменів визначеної функціональної дії, що сприятиме підвищенню спортивної працездатності, результативності досягнень українських спортсменів, створенню дієвої альтернативи імпортом цукеркам. Результати розробок захищено шістьма деклараційними патентами України на корисну модель.

Перспективами подальших наших досліджень у цьому напрямі є розширення асортименту харчових продуктів для спортсменів різних видів спорту, збагачених біологічно активними речовинами з направленою фізіологічною дією на організм для подальшого широкого використання їх у професійному спорті.