

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА – ЗАЛОГ УСПЕХА

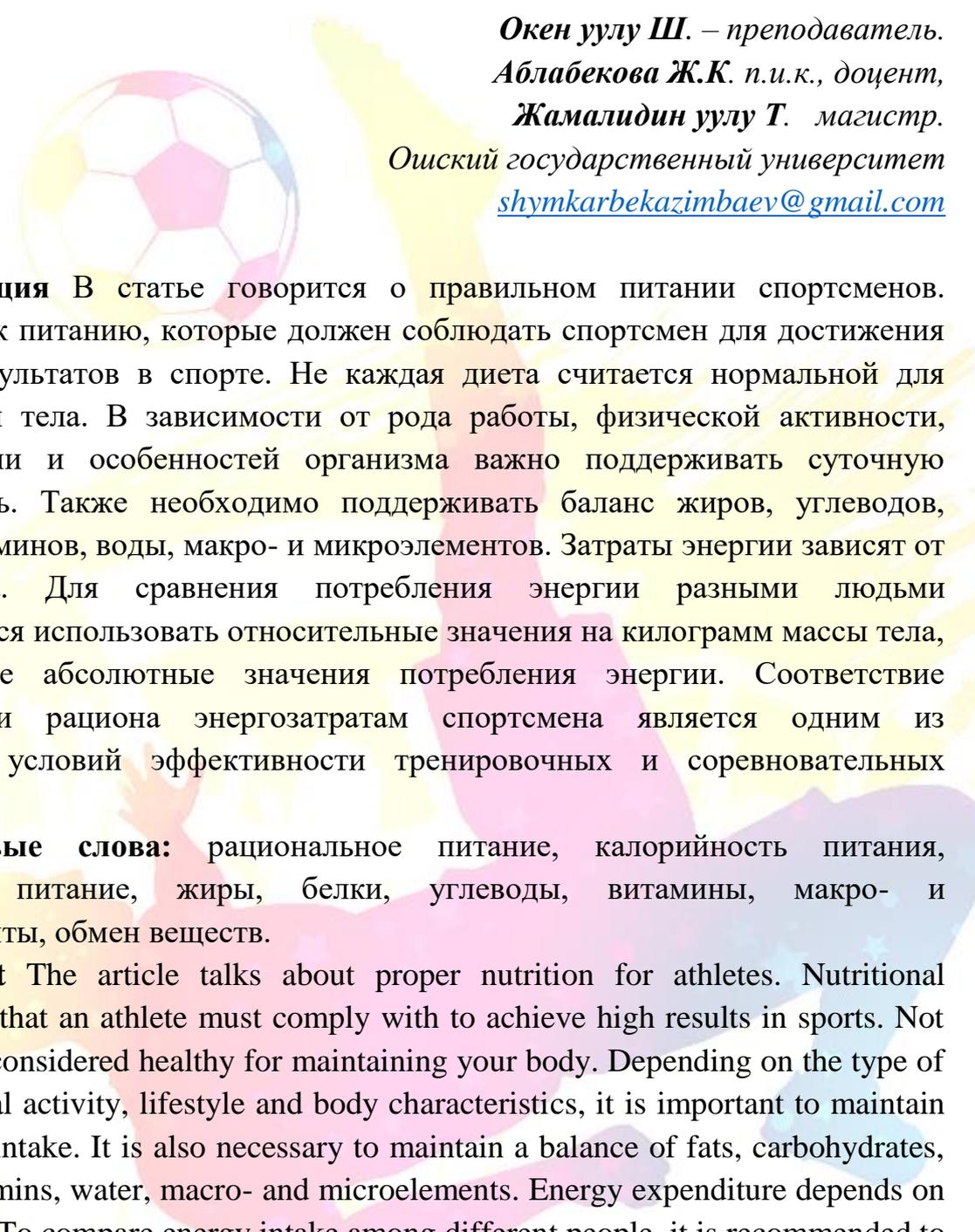
Окен уулу Ш. – преподаватель.

Аблабекова Ж.К. п.и.к., доцент,

Жамалидин уулу Т. магистр.

Ошский государственный университет

shymkarbekazimbaev@gmail.com



Аннотация В статье говорится о правильном питании спортсменов. Требования к питанию, которые должен соблюдать спортсмен для достижения высоких результатов в спорте. Не каждая диета считается нормальной для поддержания тела. В зависимости от рода работы, физической активности, образа жизни и особенностей организма важно поддерживать суточную калорийность. Также необходимо поддерживать баланс жиров, углеводов, белков, витаминов, воды, макро- и микроэлементов. Затраты энергии зависят от массы тела. Для сравнения потребления энергии разными людьми рекомендуется использовать относительные значения на килограмм массы тела, а не общие абсолютные значения потребления энергии. Соответствие калорийности рациона энергозатратам спортсмена является одним из важнейших условий эффективности тренировочных и соревновательных процессов.

Ключевые слова: рациональное питание, калорийность питания, спортивное питание, жиры, белки, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы, обмен веществ.

Abstract The article talks about proper nutrition for athletes. Nutritional requirements that an athlete must comply with to achieve high results in sports. Not every diet is considered healthy for maintaining your body. Depending on the type of work, physical activity, lifestyle and body characteristics, it is important to maintain daily caloric intake. It is also necessary to maintain a balance of fats, carbohydrates, proteins, vitamins, water, macro- and microelements. Energy expenditure depends on body weight. To compare energy intake among different people, it is recommended to use relative values per kilogram of body weight rather than overall absolute energy intake values. The correspondence of the caloric content of the diet to the energy expenditure of the athlete is one of the most important conditions for the effectiveness of training and competitive processes.

Key words: rational nutrition, caloric intake, sports nutrition, fats, proteins, carbohydrates, vitamins, macro- and microelements, metabolism.

Введение. Высокая потребность спортсменов в витаминах и минералах не всегда удовлетворяется традиционным питанием. Интенсивность, продолжительность и повторяемость этого ежедневного упражнения обеспечивают нормальное усвоение основной пищи в желудочно-кишечном тракте и полноценное снабжение всех органов и тканей необходимыми веществами. Подобные изменения обмена веществ приводят к снижению скорости восстановления энергетических и пластических ресурсов в организме, что влияет на спортивные результаты и затрудняет улучшение спортивных результатов. По биологическим, пищевым свойствам и химическому составу обычные продукты питания представляют собой сложные природные смеси. Среди них отдельную группу составляют продукты, являющиеся источником биологически активных компонентов – витаминов и микроэлементов. Они широко содержатся во фруктах, травах, корнях, овощах, а также в растительных маслах, печени и молочных продуктах. К биологически активным веществам относятся также незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды и другие жироподобные вещества. Одной из основных причин является нехватка финансовых ресурсов, а еще одной важной причиной является отсутствие знаний о питании. Питание играет важную роль в жизни. Он поддерживает обменные процессы на относительно стабильном уровне. Нарушения обмена веществ приводят к нервным и психическим заболеваниям, авитаминозу, заболеваниям печени и крови. Неправильно организованный рацион питания приводит к снижению трудоспособности, увеличению заболеваемости и, в конечном итоге, сокращению продолжительности жизни.

Цель исследования. Для спортсмена рациональное питание является непременным условием здоровья, высокой работоспособности и имеет большое значение для достижения запланированных спортивных результатов.

Тела спортсменов должны быть устойчивыми, чтобы противостоять стрессам, а также справляться с нервами и эмоциональными всплесками во время подготовки к соревнованиям.

Количество полезных веществ варьируется в зависимости от выполняемых спортивных занятий, но уменьшать количество пищи не следует. Акробаты, гимнасты, наездники, стрелки, легкоатлеты, фехтовальщики и бегуны должны употреблять как можно больше продуктов, содержащих белок (Уилмор, 2001. - 503 с.).

Жиры. Еще одним источником дополнительной энергии являются жиры. Особую потребность в жирах имеют альпинисты, лыжники, велосипедисты, пловцы и другие спортсмены, нагрузки которых требуют выносливости или

энергозатрат, не имеют возможности быстрого восстановления (Кода, 1996.-244с). Углеводы. Они являются настоящим кладом энергии и запасом питательных веществ и обычно составляют 60% суточной калорийности.

Витамины. Прием различных витаминов – неотъемлемая часть нашей повседневной деятельности, направленной на заботу о своем здоровье. Спортсменам необходим значительный комплекс витаминов, особенно группы В. Эта группа способствует усвоению глюкозы, помогает перерабатывать белок и наращивать мышечную массу. При гиповитаминозе ухудшается самочувствие, снижается активность, появляются характерные симптомы: боль, увеличенный ярко-красный язык, нарушение вкуса. Дефицит витамина приводит к пеллагре (шершавой коже), расстройству пищеварения (поносу), воспалительным высыпаниям на коже и психологическим расстройствам (нарушению памяти, умственной отсталости).

Методы исследования. Основной энергетический обмен зависит от пола, возраста, массы тела, индивидуальных особенностей человека, состояния центральной нервной системы, работы желез внутренней секреции, характера питания и условий окружающей среды. Затраты энергии на различные виды работ значительно возрастают. Энергопотребление у спортсменов составляет 4000-7000 ккал в сутки. может достигать. Затраты энергии зависят от интенсивности и продолжительности тренировки (Смирнов и Дубровский, 2002. - 607 с.).

Ожидаемые результаты. Наибольшие энергозатраты наблюдаются в период тренировок, поэтому калорийность рациона профессиональных спортсменов должна быть особенно высокой: 4000-7000 ккал в сутки. Во время соревнований, когда важно поддерживать организм в состоянии максимальной работоспособности, калорийность рациона снижается на 500-1500 ккал. В восстановительный период, если спортсмен не приступил к новому этапу интенсивных тренировок, калорийность рациона составляет 1000-2000 ккал по сравнению с тренировочным периодом. должно быть уменьшено. Пищу следует употреблять за 1-1,5 часа до тренировки, за 2-2,5 часа до соревнований, не ранее, чем через 30-40 минут после спортивной тренировки (Солодкова, 2006. - 191 с.).

Организация рационального питания играет важную роль в подготовке спортсменов. Питание – основа жизни, условие нормального роста и развития организма, высокой работоспособности и профилактики заболеваний. Комплексная система спортивного питания, включающая в себя как принципы рационального питания, так и использование специальных продуктов питания, является важнейшим фактором повышения функциональных резервов

организма, что в совокупности с другими компонентами общей тренировочной программы способствует достижению высокие спортивные результаты. С другой стороны, нарушение структуры питания, ее бессистемность и отсутствие контроля за качеством потребляемых продуктов являются причинами снижения спортивных результатов (Прокофьев, 2005. - 163 с.).

Заключение. Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что питание является важным аспектом для обеспечения нормального функционирования каждого человека, в том числе и спортсмена. Но не каждая диета считается нормальной для поддержания организма. Важно поддерживать суточную норму калорий в зависимости от рода работы, физической активности, образа жизни и особенностей организма. Также необходимо поддерживать баланс жиров, углеводов, белков, витаминов, воды, макро- и микроэлементов.

АДАБИЯТГАР:

1. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта. - М: Советский спорт, 2005. - 163 с.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / под ред. А.С. Солодкова. - М.: Советский спорт, 2006. - 191 с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 607 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для ИФК, изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 524 с.
5. Спортивная физиология: учебник для ИФК / под ред. Я.М. Кода. - М: ФиС, 1986.-244 с.
6. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. - М: Олимпийская литература, 2001. - 503 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. TMA Conference (2023): 894-900.

21. Талипджанов, Алиджан Акромович, and Бурханиддин Дониёрджон 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.