ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Н. М. Иброгимова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Г. Х. Абдумаликова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается вопросы питания юных спортсменов, учитывая воздействие физических нагрузок, процессы роста и развития сбалансированности рационов по важнейшим пищевым факторам, а также говорится об особенностях рациона питания спортсмена и необходимости модифицирования питания спортсменов в зависимости от спортивной специализации в связи со специфичностью биохимической адаптации организма к мышечной деятельности, обусловленной ее характером и интенсивностью.

Ключевые слова: юные спортсмены, интенсивная мышечная деятельность, сбалансированный рацион, биологическая ценность.

ORGANIZATION OF GOOD FOOD FOR YOUNG ATHLETES

N. M. Ibrogimova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

G. Kh. Abdumalikova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article discusses the nutritional issues of young athletes, taking into account the impact of physical activity, the processes of growth and development of a balanced diet for the most important nutritional factors, and also talks about the characteristics of the athlete's diet and the need to modify the nutrition of athletes depending on sports specialization in connection with the specificity of the biochemical adaptation of the body to muscle activity, due to its nature and intensity.

Keywords: young athletes, intense muscular activity, balanced diet, biological value.

ВВЕДЕНИЕ

Интенсивная мышечная деятельность вызывает значительную активацию метаболических процессов в организме, которая связана с увеличением энергетических ресурсов, усилением процессов окислительного и анаэробного синтеза богатых энергией фосфорных соединений, повышенным биосинтезом сократительных мышечных белков и ферментов, совершенствованием регуляции обмена веществ, и естественно, что питание спортсмена имеет свои особенности.

Рацион спортсменов отличается повышенной калорийностью, высокими нормами содержания белков, жиров, углеводов, минеральных элементов, витаминов, а также особенностями в соотношениях между основными компонентами пищи. В связи со специфичностью биохимической адаптации организма к мышечной деятельности, обусловленной ее характером и интенсивностью, следует модифицировать питание спортсменов в зависимости от спортивной специализации. Выбор адекватных форм питания: подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов повышенной биологической ценности способствует созданию оптимального метаболического фона в предсоревновательный период, поддержанию высокого уровня работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления в период отдыха после физической нагрузки. Особую актуальность вопросы питания приобретают в практике детского и юношеского спорта, поскольку здесь следует одновременно учитывать как воздействие физических нагрузок на организм, так и естественные процессы роста и развития. Важная роль в рационализации питания принадлежит также качественному составу пищевых веществ и сбалансированности рационов по важнейшим пищевым факторам-белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным элементам.

МЕТОДОЛОГИЯ

В питании детей и подростков особенно важна белковая часть рациона. Потребность в белке особенно возрастает в период тренировок, связанных с развитием таких качеств, как сила, скорость, увеличение мышечной массы, а также при выполнении длительных и напряженных физических нагрузок. Для обеспечения детей и подростков полноценным набором аминокислот содержание белка животного происхождения должно составлять не менее 60% от общего количества белка в рационе. Основными источниками полноценного животного белка являются мясо, субпродукты, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко, кефир, простокваша.

На содержание жиров в суточном рационе питания юных спортсменов должно приходиться 28-30% общей калорийности пищи. Биологическая ценность жиров в значительной мере зависит от содержания этих жирных кислот, относящихся к числу незаменимых факторов питания. За счет растительных жиров следует восполнять около 20-25% всех жиров пищи.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Углеводный обмен у детей характеризуется высокой интенсивностью. При выполнении мышечной работы углеводы используются как основной и наиболее выгодный источник энергии, благодаря своей способности окисляться как в присутствии кислорода, так и без него. Организм ребенка не обладает способностью быстрой мобилизации своих внутренних углеводных ресурсов и поддержания необходимой интенсивности углеводного обмена при выполнении физической работы. При занятиях спортом потребность в углеводах значительно возрастает и во многом определяется интенсивностью физической нагрузки. Источниками углеводов являются хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар, кондитерские изделия, овощи, фрукты, ягоды. Рекомендуется основную массу углеводов 65-70% вводить с пищей в виде полисахаридов, 25-30% должно приходиться на простые и легкоусвояемые углеводы. В растущем организме преобладает процесс ассимиляции, на который большое влияние оказывают витамины, как регуляторы всех процессов обмена веществ. Действие витаминов разнообразных превращениях углеводов, жиров и важнейших аминокислот.

ОБСУЖДЕНИЕ

В организме витамины самостоятельно почти не синтезируются и поэтому особенно важно следить за их поступлением с пищей. Недостаток витаминов в питании отрицательно отражается на общем состоянии обмена веществ и работоспособности юных спортсменов. Витамин А содержится в печени, яйцах, икре, сливочном масле, молоке, сметане, сливках, моркови, помидорах, салате, щавеле. Источниками витамина B_1могут служить главным образом мясо, субпродукты, орехи, изюм, зеленый горошек, крупяные и хлебобулочные изделия грубого помола. Наиболее высокое содержание витамина B_2 наблюдается в мясе, молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, крупах, картофеле, капусте, моркови, горохе, дрожжах.

ВитаминС содержится в основном в продуктах растительного происхождения. Особенно следует выделить плоды шиповника, черную смородину, свежую зелень, мандарины, лимоны, кислые сорта яблок, капусту.

ВЫВОД

Организация питания спортсменов в период напряженных физических нагрузок на разных этапах подготовки и особенно в период проведения соревнований предусматривает использование продуктов повышенной биологической ценности, которые предназначены для направленного воздействия на обмен веществ в организме, как во время выполнения физических нагрузок, так и в период отдыха после них.

В заключение считаем необходимым еще раз подчеркнуть, что рациональное построение тренировочного процесса у юных спортсменов повышение его эффективности возможно лишь при соответствии энергетических затрат спортсменов оптимально составленному дневному пищевому рациону, включающему все незаменимые компоненты питания.

REFERENCES

1. Kurganovich, E. A., Anvarovich, E. S., Abdullayevich, Y. G., Xasanovich, U. X., Axtamkulovich, K. X., & Abdullayevna, Y. M. (2020). The distribution of training load among promising young gymnasts during the periods of the annual cycle. *Journal of Critical Reviews*, *7*(13), 1005-1007.

2.Абидов, Ш. У. (2020). Ёш футболчиларни техник-тактик харакатларини мусобақа шароитида бахолаш ва самарадорлигини аниқлаш. *Фан-спортга*, 17-19.

3. Бекназаров, Ш. Қ. (2021). Футболчиларнинг жамоадаги ҳужум ҳаракатларини тадқиқ қилиш. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

4. Шаймарданов, Д. Б. (2021). Ёш футболчиларда анъанавий ва оптималлаштирилган техник тайёргарликка хос юкламалар хажмини махсус ҳаракат сифатларига таъсир этиш динамикаси. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

5. Қутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

6. Пўлатов, С. (2020). 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили. *Фан-Спортга*, (3), 26-28.

7. Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийликулова, Ш. С., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

8. Солиев, И. Р., Холбекова, Д. Н., Давлатёрова, Л. Б., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
9. Ганиева, М. Ю., Фозилов, Х. К., & Муминов, А. Ш. (2019). Методы и средства развития и совершенствования силовых качеств гандболистов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 147-149).
10. Сивохин, И. П., Огиенко, Н. А., Бекмухамбетова, Л. С., & Маткаримов, Р. М. (2019). Биомеханические аспекты совершенствования двигательных действий в спорте.
11. Khodjaev, A. Z. (2018). Improving Jerk Technique by Special-Auxiliary Exercises. *Eastern European Scientific Journal*, 19-26.
12. Arzikulov, M. U. (2018). Distributing Parameters of Training Loading and Reduced Funds for Preparing Weightlifter at Stage of Sports Improvement. *Eastern European Scientific Journal*, 14-18.
13. Makhmudov, K. (2020). Ways of Forming Intercultural Communication in Foreign Language Teaching. *Science and Education*, *1*(4).
14. Makhmudov, K. (2020). Innovative Cluster of Pedagogical Education: Common Goals and Specific Interests. *Academic Research in Educational Sciences*, (2).
15. kizi Jumanova, K. G., & ugli Makhmudov, K. S. (2020). Teaching Culture as a Tool to English Teaching Methodology. *Science and Education*, *1*(3), 591-594.
16. Ходжамкулов, У. (2019). Педагогический кластер-новый инновационный аспект. *Теория и практика современной науки*, (2), 41-45.
17. Khodjamkulov, U. N. (2019). Pedagogical Education Cluster as a Scientific and Pedagogical Problem. *Modern Education*, *10*, 12-17.
18. Ходжамқулов, У. Н. (2019). Педагогик таълим кластери илмий-педагогик муаммо сифатида (педагогик таълимни кластерлаштиришнинг зарурати). *Современное образование (Узбекистан)*, (10 (83)).
19. Khoshimova, D., Otajonova, D., & Khaldarchayeva, G. (2020). Modern Technologies in Teaching Foreign Languages. *Academic Research in Educational Sciences*, (3).