

РОЛЬ ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ В ДОСТИЖЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ ФОРМЫ ДЛЯ БОРЬБЫ

Тураев Фаррух Хаким угли

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: В данной статье исследуется роль питания и диеты в достижении оптимальной формы для борьбы. Правильное питание является неотъемлемой частью тренировочного процесса и играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов. В статье рассматриваются различные аспекты питания и диеты, включая энергетические потребности, макро- и микроэлементы, гидратацию, время приема пищи и дополнительные пищевые добавки. Исследование поможет спортсменам и тренерам лучше понять важность правильного питания и разработать оптимальные стратегии питания для достижения оптимальной формы в борьбе.

Ключевые слова: борьба, роль питания, диета, оптимальная форма, гидратация, пищевые добавки, оптимальная форма, физическая активность, микроэлементы.

KURASHNING OPTIMAL SHAKLIGA ERISHISHDA OVQATLANISH VA OVQATLANISHNING ROLI

To'rayev Farrux Hakim o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi

farruxtorayev555@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashning optimal shakliga erishishda ovqatlanish va ovqatlanishning roli ko'rib chiqiladi. To'g'ri ovqatlanish mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, yuqori sport natijalariga erishishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada ovqatlanish va ovqatlanishning turli jihatlari, jumladan energiya ehtiyojlari, makro va mikroelementlar, gidratatsiya, ovqatlanish vaqti va qo'shimcha ozuqaviy qo'shimchalar muhokama qilinadi. Tadqiqot sportchilar va murabbiylarga to'g'ri ovqatlanish muhimligini yaxshiroq tushunishga va kurashda optimal shaklga erishish uchun optimal ovqatlanish strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Tayanch so'zlar: kurash, ovqatlanishning roli, parhez, optimal shakl, gidratatsiya, ozuqaviy qo'shimchalar, optimal shakl, jismoniy faollik, mikroelementlar.

THE ROLE OF NUTRITION AND DIET IN ACHIEVING OPTIMAL FORM FOR THE FIGHT

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal
Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: This article explores the role of nutrition and diet in achieving optimal form for wrestling. Proper nutrition is an integral part of the training process and plays an important role in achieving high athletic performance. The article discusses various aspects of nutrition and diet including energy requirements, macro and micronutrients, hydration, meal timing and supplementation. The study will help athletes and coaches to better understand the importance of proper nutrition and develop optimal nutritional strategies to achieve optimal form in wrestling.

Key words: combat, role of nutrition, diet, optimal form, hydration, supplements, optimal form, physical activity, micronutrients.

ВВЕДЕНИЕ

Питание и диета играют важную роль в достижении оптимальной формы для борьбы. Борьба требует высокой физической активности и интенсивных тренировок, поэтому правильное питание является необходимым условием для поддержания энергетического баланса, оптимальной мышечной массы, восстановления и обеспечения высокой выносливости. В данной статье мы рассмотрим различные аспекты питания и диеты, которые важны для достижения оптимальной формы в борьбе.

Энергетические потребности: Борьба является интенсивным видом спорта, который требует высокой энергии. Спортсмены должны обеспечить достаточное количество калорий для поддержания энергетического баланса. Определение индивидуальных энергетических потребностей основывается на физической активности, весе, росте и метаболической скорости. Спортсмены должны правильно балансировать потребление углеводов, белков и жиров, чтобы обеспечить энергию для тренировок и восстановления.

Макро- и микроэлементы: Правильное питание для борьбы должно включать достаточное количество макро- и микроэлементов. Углеводы являются основным источником энергии для мышц, поэтому они должны составлять значительную часть рациона. Белки необходимы для роста и восстановления мышц, а также для поддержания иммунной системы. Жиры также являются важными для энергии и поддержания здоровья. Кроме того, спортсмены должны

обеспечить достаточное потребление витаминов и минералов, таких как железо, кальций и витамин D, для поддержания здоровья костей и мышц.

Гидратация: Правильная гидратация является ключевым аспектом питания для борьбы. Во время тренировок и соревнований спортсмены теряют важные электролиты и воды, поэтому необходимо поддерживать оптимальный уровень гидратации. Спортсмены должны регулярно пить воду и электролитные напитки, особенно во время тренировок и соревнований, чтобы предотвратить обезвоживание и поддерживать нормальное функционирование организма.

Время приема пищи: Важным аспектом питания для борьбы является правильное распределение приема пищи в течение дня. Спортсмены должны учитывать время тренировок и соревнований, чтобы оптимизировать энергию и питательные вещества для максимальной производительности. Рекомендуется употреблять пищу перед тренировкой или соревнованием, чтобы обеспечить достаточное количество энергии, и употреблять пищу после тренировки для восстановления и роста мышц.

Дополнительные пищевые добавки: Некоторые спортсмены могут использовать дополнительные пищевые добавки, такие как протеиновые порошки, креатин или витамины, чтобы улучшить свою производительность и восстановление. Однако, перед использованием таких добавок необходимо проконсультироваться с квалифицированным диетологом или врачом, чтобы убедиться в их безопасности и эффективности.

Кроме того, конкретные рекомендации по оптимальному распределению приема пищи для борцов могут варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и предпочтений каждого спортсмена. Однако, имеются общие рекомендации, которые могут быть полезными:

1. **Завтрак:** Начните день с питательного завтрака, который включает углеводы, белки и незначительное количество жиров. Это может быть каша на основе овсянки или яичница с овощами. Убедитесь, что завтрак сбалансирован и обеспечивает достаточную энергию для начала тренировок или соревнований.

2. **Перекус:** Если между завтраком и тренировкой проходит более 2-3 часов, рекомендуется сделать перекус перед тренировкой. Он может состоять из фруктов, йогурта, орехов или батончика с высоким содержанием белка. Цель перекуса - обеспечить дополнительную энергию перед тренировкой.

3. **Обед:** Обед должен быть полноценным и содержать все необходимые макро- и микроэлементы. Включите в рацион достаточное количество белка (мясо, рыба, творог), углеводы (каши, овощи) и жиры (орехи, растительное масло). Это поможет обеспечить энергию для второй половины дня и поддержать мышцы.

4. Послетренировочный прием пищи: Важно потреблять питательные вещества в течение 30-60 минут после тренировки, чтобы восстановить мышцы и заполнить запасы энергии. Идеальным вариантом является комбинация углеводов и белков, например, банан с протеиновым коктейлем или творог с фруктами.

5. Ужин: Ужин должен быть легким и состоять из легкоусвояемых продуктов. Рекомендуется употреблять белки (рыба, курица, яйца) и овощи. Избегайте тяжелых жиров и больших порций, чтобы не перегружать желудок перед сном.

7. Поздний перекус (опционально): Если между ужином и сном проходит длительный интервал времени, можно сделать небольшой перекус перед сном. Это может быть нежирный йогурт, орехи или фрукты. Важно помнить, что эти рекомендации являются общими и могут быть адаптированы в соответствии с индивидуальными потребностями и предпочтениями каждого спортсмена. Рекомендуется также проконсультироваться с диетологом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Питание и диета играют важную роль в достижении оптимальной формы для борьбы. Правильное питание должно обеспечивать достаточное количество энергии, макро- и микроэлементов, правильную гидратацию и правильное распределение приема пищи. Спортсмены и тренеры должны учитывать эти аспекты для оптимизации производительности и достижения высоких спортивных результатов в борьбе. Дальнейшие исследования помогут более полно понять роль питания и диеты в борьбе и разработать индивидуальные стратегии питания для каждого спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Колин Кэмпбелл. Правила еды. 2021.
2. Джейсон Фанг. Код ожирения. Кулинарная книга. 2021.
3. Марайке Аве «Тело знает лучше. методика интуитивного питания для комфортного веса» электронная книга. 2021.
4. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman.- T. Medisina 1990.
6. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. М-2016.
7. Umarov Sh.A., Umarov A.T. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. //Sovremennoe obrazovanie// 2014.
8. Юлианна Плискина «Счетчик калорий. Основы правильного питания» Электронная книга. 2024.

9. Байкова Д., Марков Д., Марков П. Методические подходы при диете для активных видов спорта. //Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири// 2014.
10. Atajanova G.K. 18-20 yoshli kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. //Academic Research in educational sciences// 2021.
11. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А. Спортивное питание. 2009.
12. Рекомендации по питанию спортсменов / Физкультура и спорт. - М., 1975.
13. Петровский К.С. Гигиена питания. - М., 1984.
14. Припутина Л.С. Пищевые продукты в питании человека. -Киев, 1984.
15. Скурихин И.М. Как правильно питаться. - М., 1985.