

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ**

**Лилия Табрисовна Сейдалиева**

Старший преподаватель, Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

**Хасанова Нилуфар Рахматовна**

Старший преподаватель, Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

### **АННОТАЦИЯ**

*Единоборства - это вид спорта, который является сочетанием скорости, силы и выносливости. Особенностью этого вида спорта является непостоянный уровень расходования энергии при меняющемся уровне физических нагрузок, зависящих от конкретных условий и индивидуальных особенностей соперника.*

**Ключевые слова:** спортивные единоборства, режим питания спортсменов, белки, углеводы, гликоген, жиры, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) работоспособность, скоростно-силовые качества.

## **FEATURES OF NUTRITION IN VARIOUS KINDS SINGLE COMBATS**

**Liliya Tabrisovna Seydaliyeva**

Senior teacher, Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

**Nilufar Rakhmatovna Khasanova**

Senior teacher, Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

### **ABSTRACT**

*Martial arts is a sport that is a combination of speed, strength and endurance. A feature of this sport is a variable level of energy consumption with a changing level of physical activity, depending on the specific conditions and individual characteristics of the opponent.*

**Key words:** martial arts, athletes' diet, proteins, carbohydrates, glycogen, fats, polyunsaturated fatty acids (PUFAs), working capacity, speed-strength qualities.

**Цель исследования:** анализ литературы питания спортсменов-единоборцев.

**Введение.** Концепция оптимального питания базируется на двух фундаментальных законах, первым из которых является соответствие

энерготрат энергопотреблению, что предопределяет важное значение энергетического баланса организма, вторым — обязательность потребления основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в физиологически необходимых соотношениях, что позволяет удовлетворить потребности человека в отдельных незаменимых питательных веществах. Недостаточное или избыточное потребление пищи или разлад в приеме отдельных нутриентов приводит к нарушениям пищевого статуса и дефициту нутриентов - витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, отдельных ПНЖК, что способствует резкому снижению резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и развития иммунодефицитных состояний у спортсменов.

К видам спортивных единоборств относятся бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, тхэквондо, дзюдо. Так как различные виды единоборств предъявляют неодинаковые требования к рациону из-за отличий в характере нагрузок, стоит отметить особенности питания для каждого вида. Для повышения эффективности спортивной деятельности рацион спортсменов должен удовлетворять энергетическим запросам и обеспечивать необходимые нутриенты [2,3,7,8].

Специфика спортивной деятельности в единоборствах – быстрая перестройка двигательных действий в соответствии с меняющейся ситуацией, необходимость развития силы и быстроты в их специфических проявлениях. Эти изменения включают реакцию гормонального фона (в ответ на высокоинтенсивную силовую тренировку происходит выброс гормона роста, тестостерона, кортикостероидов, кортизола), изменения чувствительности мышц к циркулирующим в крови гормонам роста, что приводит к увеличению синтеза белка и росту мышечной массы [1]. При этом, как правило, необходимо строго контролировать массу тела, особенно в легких весовых категориях. Все это определенным образом влияет на организацию режима питания [1,7,8].

Характерной чертой спортивных единоборств является непостоянный, циклический уровень физических нагрузок, которые достигают высокой и очень высокой интенсивности. Если спортсмен намерен держаться в пределах своей весовой категории, необходимо внимательно следить за изменением веса с точностью до нескольких килограммов. Если спортсмен переходит в более высокую весовую категорию, то увеличение веса желательно производить, опираясь на наращивание мышечной массы. При этом, резкое уменьшение

жировой прослойки также не желательно, так как она, помимо всего прочего, предохраняет ткани от травмы при ударах и от переохлаждения[8,9].

Потребность в белке для единоборцев довольно высока, так как значительные скоростно-силовые нагрузки обуславливают необходимость к наращиванию мышечной массы. Суточный рацион питания единоборцев должен быть богат белками преимущественно животного происхождения, по причине богатого аминокислотного состава, рацион варьирует в зависимости от специализации (бокс, борьба, фехтование) и периода подготовки. По мнению некоторых специалистов, белок должен обеспечивать от 13 % до 18 % общей калорийности рациона.

Так как потребление углеводов организм использует именно их при аэробно-анаэробных нагрузках в качестве первичного источника энергии, оно должно быть достаточным. Учитывая необходимость поддерживать постоянную массу тела при удовлетворении потребностей организма и мышечной активности в энергии, рекомендуется использовать в питании спортсменов углеводсодержащие продукты со средним и низким гликемическим индексом. Их потребление дает возможность покрывать энергетические потребности организма без нежелательного увеличения массы тела. Количество углеводов (9–11 г/кг массы тела) способствует повышению выносливости и работоспособности. Часть специалистов считает, что в единоборствах потребление углеводов должно обеспечивать 50–55 % общей калорийности рациона.

Потребление жиров, растительных и животных, также является значимой частью пищевого рациона спортсменов. Ведь жир является не только ценным источником энергии, но и служит защитой внутренним органам, участвует в защите от температурных перепадов и является источником синтеза ряда важнейших гормонов. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты способствуют укреплению суставов. По мнению специалистов, доля жира в общей калорийности рациона должна составлять около 25–30 % [1].

Перед соревновательным периодом рекомендуется перевод спортсменов в течение первых двух-трех недель с трехразового питания на пятиразовое, что способствует повышению эффективности тренировочных программ на 7–10%. Для сохранения достигнутых результатов, данный режим питания рекомендуется поддерживать до завершения соревнований и далее. В пищевом режиме должно уделяться важное место водному режиму. Спортсмены часто прибегают к сгонке веса, при этом часто наблюдаются симптомы обезвоживания, что является недопустимым. Воду рекомендуется пить в

течении дня небольшими порциями даже при небольшом ощущении жажды, избегая принятия воды залпом. Несоблюдение водного режима может привести к значительным снижениям работоспособности. В зависимости от характера спортивной деятельности и температурных условий суточная потребность в воде у спортсменов различных специализаций колеблется в широких пределах. Например, для скоростно-силовых видов спорта потребность в воде может составлять 2–3 л/сутки, в то время как в видах спорта на выносливость может достигать до 5–6 л/сутки[8,9].

Изменение диеты и режима питания (наряду с другими дегидратирующими факторами) заметно отражается на энергетическом обеспечении мышечной деятельности спортсменов, сгоняющих вес, так как в регуляции массы тела участвуют многие факторы. Главным образом, это повышение двигательной активности и рациональный режим питания. Американский институт спортивной медицины дает следующие рекомендации по программе снижения веса [Ingram D.D., Mussolino M.E., 2010]. Продолжительное голодание и диеты, резко ограничивающие калорийность пищи, не желательны с научной точки зрения и могут быть опасными для здоровья. Еженедельная потеря веса не должна превышать 1 кг. Голодание и низкокалорийные диеты приводят к большой потере воды, электролитов, минеральных соединений, запасов гликогена, белков при минимальной потере жира. Умеренное ограничение калорийности питания (на 500-1000 ккал по сравнению с обычным суточным потреблением) ведет к меньшим потерям воды, электролитов, солей и других не жировых тканей и не вызывает чувства голода, при этом большое внимание уделяется динамическим упражнениям больших мышечных групп, которые помогают сохранить безжировые ткани, включая мышечную массу и приводят к снижению веса за счет жира в связи с увеличением энергозатрат. Кроме того, для снижения веса рекомендуется сбалансированный режим питания с умеренным ограничением калорийности, сочетающийся с программой физических упражнений, повышающих выносливость. Режим питания разрабатывается индивидуально для спортсмена. Для чего целесообразно вести каждому спортсмену свой дневник питания.

Перестройка обменных процессов приводит к выраженным изменениям в соотношении основных источников энергетического обеспечения мышечной деятельности – углеводов и липидов. Многочисленные исследования показали, что еще до начала физической нагрузки отмечается дефицит углеводов – основного источника энергии, что также сопровождается снижением уровня сахара в крови и приводит к нехватке энергии для выполнения физических

нагрузок. Форсированная сгонка веса тела ведет к более ранней мобилизации липидов. При этом отмечается снижение содержания в крови свободных жирных кислот – главного поставщика энергии при окислении липидов.

Снижение уровней гликогена, а также глюкозы и свободных жирных кислот в организме указывает на уменьшение энергетического потенциала спортсмена, сгоняющего вес, что в итоге может сказаться на работоспособности и результативности.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (REFERENCES)**

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. Пособие / О. О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. Воробьева В.М. Роль факторов питания при интенсивных физических нагрузках спортсменов / В.М. Воробьева, Л.Н. Шатнюк, И.С. Воробьева, Г.А. Михеева, Н.Н. Муравьева, Е.Е. Зорина, Д.Б. Никитюк // Вопросы питания. – 2011.- Том 80. - № 1.- С. 70 – 77.
3. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие./ Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Изд. Советский Спорт, 2009.- 52с.
4. Чоршамиев, Н. А. (2021). Классификация и терминология восточного массажа по Авиценне, и эффективность его использования в борьбе-кураж. *Инновационные подходы в современной науке*, 1(1), 74-78.
5. Чоршамиев, Н. А. (2021). Ёш курашчиларда мушак кучининг функционал кўрсаткичлари ва ишчанлик қобилятини ошириш. *Fan-Sportga*, (5), 58-61.
6. Chorshamiyev, N. A. (2021). Increasing the functional indicators and workability of muscle strength of young wrestlers. *Asian journal of multidimensional research*, 10(4), 861-865.
7. Nurmatovna, M. Z. (2022). Environmental management and sustainable development. *European Scholar Journal*, 3(5), 50-52.
8. Altibayeva, M., Karshibayeva, L., Madrahimova, Z (2022). Impact of surface water on the development of service networks of Syrdarya region. *Electronic Journal of Actual Problems of Modern Science Education and Training*, 1(12), 58-62.
9. Tataeva, D. A. (2021). Description of the ways of using active methods in biology lessons. *Молодой ученый*, (27), 271-272.
10. Seitniyazov, K. M. (2023). Some traditional names in Toponymics. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 842-845.