



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Сулейманов Джахонгир Солижонович

Уткирбек Режапов Сына Гайратжан

Ассистенты Кафедры "Теория И Методика Спортивных Игр" Ферганского Филиала Узбекского Государственного Университета Физической Культуры И Спорта

Аннотация: Основная цель питания-доставка в организм необходимых энергетических и пластических материалов с целью восполнения затраченной энергии для нормального функционирования тканей и органов. Состав пищи: состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды и должен состоять из смеси продуктов животного и растительного происхождения. Питание считается классическим примером, демонстрирующим целостность, целостность внешней среды с организмом. Химические вещества, попадающие в организм с пищей, поддерживают жизнь человека, влияют на его высшую нервную систему, а также на многие другие функции организма (И.П.Павлов). Установлено, что определенное влияние на протекание физиологических процессов оказывает качественное различие продуктов питания.

Ключевые слова: Пища, организм, химические вещества, жиры, углеводы, минералы, витамины, белки, минеральные соли, гигиена.

Введение:

В то время как белки, жиры и углеводы окисляются в организме, выделяется энергия, которая скрывается в них, они также служат пластическим (строительным, восстановительным) материалом. Витамины выполняют в организме координирующую, адаптирующую функцию. Исследования в области метаболизма, выработки энергии и пищеварения могут служить основой для разработки стандарта питания.

Гигиена:

Гигиена определяет наилучшие рационы питания и режим питания, основываясь на результатах вышеуказанных исследований, а также на общесоциальных закономерностях питания, с учетом возраста людей, их профессиональной деятельности, бытовых и климатических условий. Также в задачу гигиены входит разработка требований к хранению пищевых продуктов, обработка пищевых продуктов с кулинарной точки зрения. Необходимо сделать так, чтобы проводимые мероприятия обеспечивали высокое качество блюда, его вкусовые, вкусовые характеристики, хорошую усвояемость и вкусовые качества. Ovqat va ovqatlanishga nisbatan gigienik talablar quyidagilardan iborat:



- потребление в количествах, обеспечивающих полную компенсацию энергии, затрачиваемой организмом;
- и иметь питательные вещества, необходимые для нормального функционирования тканей и органов, а также для нормального протекания физиологических процессов;
- е низкий размер, обеспечивающий темный захват;
- быть легким и хорошо усваиваемым;
- ароматный, ароматный и красивый на вид, а также возбуждающий аппетит;
- иметь соответствующую температуру;
- Аи могут быть разными, состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения;
- еда должна быть вкусной и хорошего качества.

Необходимо, чтобы прием пищи проходил в определенном порядке, в соответствии с особенностями труда человека, бытовыми условиями жизни и климатом этого места. Для этого требуется выработать определенные распорядки, которые в определенной степени будут соответствовать бытовым привычкам, образам населения и обеспечат рациональное питание в течение всего дня. У нас установлены оптимальные физиологические нормы потребности в питании. Эти нормы выше стандартов, принятых в большинстве других стран.

Калорийность рационов питания:

Первоначальное требование к питанию состоит в том, что оно должно обеспечивать энергетическую ценность кормовых рационов, которые полностью покрывают энергию, затрачиваемую на ночь. Количественный аспект спортивного питания становится все более важным.

Потому что регулярные тренировки значительно увеличивают расход энергии, а это требует большего и более качественного питания.

Расход энергии измеряется в больших калориях (ккал). Требуемое количество еды также выражается в этой единице.

После окисления белков, жиров и углеводов в организме из 1 г питательного вещества выделяется энергия в количестве 4,1, 9,3 и 4,1 ккал соответственно.

Эти коэффициенты калорийности м. Рассчитывается рубнером относительно усвояемой части питательных веществ и выражает нетто-калорийность, то есть непосредственно усвояемые калории.

Общая энергия, затрачиваемая за ночь, включает в себя основной обмен веществ, который представляет собой энергию, потребляемую организмом в его спокойном, полностью спокойном состоянии, а также дополнительные затраты энергии, связанные с кормлением, а также с трудовой деятельностью.



Количество основного обмена будет зависеть от массы тела, по мере того, как тело становится больше, метаболизм также становится средним.

При этом важно, какой размер поверхности тела относительно массы. Чем больше площадь поверхности на кг массы тела, тем выше основной обмен.

Умственная работа очень мало влияет на обмен веществ и повышает его в огромных количествах, всего 2-5% от общего энергетического обмена приходится на нервную систему. Даже очень небольшая мышечная активность, например, сидячее движение увеличивает энергетический обмен на 12-15%, стоячее-на 20%, ходьба увеличивает энергетический обмен на 80-100%, бег-на 400%.

Увеличение энергетического обмена при физических нагрузках в основном связано с усилением окислительных процессов в работающих мышцах.

При измерении величины расхода энергии в основном используется метод криволинейной калориметрии (определения газообмена). На основе огромного количества научных исследований были составлены таблицы, показывающие, сколько энергии расходуется при выполнении различных видов физического и умственного труда.

В первые дни после начала спортивной тренировки масса тела уменьшается на 1-3% из-за потери воды, накопления жира, а также из-за непродуктивной, потраченной впустую энергии из-за чрезмерных усилий. кг.га уменьшает. Затем, в зависимости от степени продвижения к подбородку, масса также стабилизируется и даже немного увеличивается за счет развития мышц. Масса тела 2-5 кг, если тренировка чрезмерная. уменьшается до (S.P.Летунов, Н.Д.Граевской).

Возьмем, к примеру, индекс Брока: см человека.кг человека, если вычтешь число 100 из кольца его роста, измеренного в лг.получается масса в норме, выраженная в десятичных дробях. Этот счет составляет 155-165 см в высоту. предназначен для тех, кто имеет. Рост особи 165-175 см. имея число 105, рост 175-185 см. если, то вес в норме определяется путем вычитания числа-110.

Белки:

Значение белков для жизни и функционирования организма чрезвычайно велико. Они входят в состав клеток организма и образуют материальный субстрат, на котором происходят основные жизненные процессы. Как было показано выше, роль белков имеет большее пластическое значение, они являются строительным материалом для образования новых тканей, а также для заполнения структуры отмерших клеток. Белки-входят в состав гормонов, ферментов, эритроцитов и используются для образования антител. Таким образом, белки участвуют в различных физиологических процессах, происходящих в организме.

Среди всех питательных веществ особое значение придается белку. Они являются незаменимыми аминокислотами и особым источником азота. Они



участвуют в биосинтезе белка. Снабжение организма белками оказывает свое влияние на уровень здоровья, физическое развитие, способность к физическому труду, умственное развитие детей младшего возраста. Адекватное снабжение организма белком, хорошее его качество оказывают свое влияние на высокое качество внутренней среды организма, на рост, развитие, нормальную жизнедеятельность человека, его работоспособность. Белки состоят из аминокислот, которые содержат углерод, кислород, водород, фосфор, серу, азот. Белки различаются в зависимости от расположения аминокислот. Белки делятся на растительные и животные белки в зависимости от того, из какого организма они получены. В белках, по сравнению с жирами и углеводородами, кроме углерода, водорода, кислорода присутствует еще и азот, который составляет 16%. Источником белков в рационе человека являются питательные вещества растительного и животного происхождения. В организме человека белки являются строительными блоками, белки составляют 45% сухого остатка человеческого тела. Белки обладают высокой степенью активности и входят в состав гормонов, эритроцитов, некоторых антител. В процессе жизнедеятельности человека постоянно некоторые клетки изнашиваются, стареют, погибают, белки, содержащиеся в нашей пище, являются строительными блоками для их восстановления. В организме человека 1 грамм. расщепление белка дает 4,1 калории энергии. При недостатке белков в пище человека в организме образуются патологические изменения. В частности, замедляется рост и развитие организма, снижается его масса, нарушается выработка гормонов, снижается устойчивость организма к поражениям и отравлениям инфекцией. На оценку белка как питательного вещества влияет его аминокислотный состав и расщепление в организме. В настоящее время известно 22 аминокислоты, имеющие особое значение. Некоторые реакции в организме изменяются, когда аминокислот мало или совсем нет.

Жиры:

Основная роль жиров заключается в доставке энергии. Каждые 1гр. масло 1гр. выделяет в 2,2 раза больше энергии, чем белки и углеводы. Основная масса жира накапливается в так называемых жировых отложениях, в подкожной клетчатке, в слизистой оболочке, в брыжейке и на слизистых оболочках различных органов. Это резерв, то есть запас жира, который используется, когда в пище недостаточно жира, но в первую очередь он используется, когда углеводные ресурсы истощены.

Полиненасыщенные жирные кислоты считаются биохимически активными и хорошо используются в энергетическом обмене. Линолевая, линоленовая, арахидоновая жирные кислоты в организме человека не вырабатываются. Но это считается крайне необходимым, так как предотвращает заболевание атеросклерозом. В день считается достаточным потребление 20-30 г растительного масла. Полиненасыщенные жирные кислоты относительно



увеличивают усвоение жиров. У здоровых людей 80% необходимого холестерина вырабатывается печенью. Остальные 20% холестерина с питательными продуктами поступают в организм человека. Поэтому ограничение жиров, печени, яиц в пище необоснованно. По происхождению он делится на две группы.

Особое значение имеет холестерин, входящий в состав тканей. Он обладает свойством удерживать воду в организме, не теряя полужидкой консистенции в тканях. Он также вместе с эргостерином является источником выработки витамина D в организме в то время, когда кожа подвергается воздействию ультрафиолетовых лучей. Однако также нежелательно, чтобы в организме было слишком много холестерина вещества, поскольку оно накапливается в стенке кровеносных сосудов, что приводит к его утолщению и сужению сосудов. Это затрудняет кровообращение, вызывая развитие атеросклероза. Холестерина много в желтковом масле, икре, яйцах, печени. Однако здоровым людям не следует снижать потребление вышеуказанных важных продуктов, поскольку 80% холестерина поступает эндогенно, и только 20% его попадает в организм вместе с потребляемой пищей. Некоторым больным, у которых наблюдается повышенное содержание холестерина в организме, следует придерживаться диеты только из вышеперечисленных продуктов.

Углеводы:

На тренировочных сборах спортсмену дают в среднем 500-700 гр за ночь. углеводы необходимы. В» рекомендациях по питанию спортсменов " потребность в углеводах структурирована по группам видов спорта следующим образом. для мужчин-478-615, 615-765 и 765-920 гр за ночь. а для женщин-410-546, 546-695 и 695-849 гр. углеводы необходимы.

Учитывая вышеупомянутые потребности спортсменов в основных питательных веществах, можно сделать вывод: в разных видах спорта нормы белков и углеводов сильно отличаются друг от друга. Пока при этом содержание жира находится на относительно постоянном уровне. Таким образом, должна существовать определенная цель в питании, эта цель должна определяться количеством белка или углеводов в пище, и она должна основываться на максимально полном обеспечении нормального протекания обменных процессов при осуществлении мышечной деятельности в определенных условиях.

Витамины:

Витамины-это биологически активные органические вещества, которые проявляют свое действие в очень небольших количествах. Они участвуют как регуляторы обмена веществ и как катализаторы физиологических процессов. Это общее свойство, присущее всем витаминам. Установлено, что витамины взаимодействуют с гормонами, а также с функциональным состоянием центральной нервной системы и других органов.



Источником витаминов являются продукты животного и растительного происхождения. Витамины, за редким исключением, не вырабатываются и не накапливаются в организме человека. В настоящее время освоен синтез большинства витаминов, но потребность в витаминах прежде всего должна удовлетворяться за счет натуральных продуктов. В натуральных продуктах витамины будут присутствовать друг с другом и с другими пищевыми веществами в оптимальных пропорциях.

Недостаток витаминов в организме проявляется в виде более в органах общего и специфического характера: масса тела уменьшается, рост прекращается, пропадает аппетит, человек часто устает, мышцы становятся слабее, способность организма противостоять различным инфекциям ослабевает, регенеративное свойство тканей снижается, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы.

Относительный авитаминоз также может наблюдаться из-за повышенной потребности в витаминах во время выполнения тяжелой физической работы, а также в условиях высокой или низкой температуры воздуха. Это необходимо учитывать в спортивной практике, а также принимать меры по дополнительному витаминизации рационов питания.

Заключение:

Вот эти перечисленные интервалы между приемами пищи и спортивными тренировками достаточны для завершения основных этапов пищеварения, а также для того, чтобы присутствие пищи в желудке стало незаметным. Также считается, что прием пищи за 3—4 часа до соревнований обеспечивает переваривание пищи до тех пор, пока эмоциональное возбуждение, вызванное состоянием приливов и отливов, не проявит свой эффект.

После тяжелых физических нагрузок не стоит сразу приступать к приемам пищи. Лучше запастись терпением 20-30 минут. Тогда нервная и сердечно-сосудистая системы успокоятся, немного отдохнут и создадут нормативные условия для секреции пищеварительных желез.

Выбор продуктов питания и видов, предназначенных для индивидуального потребления, также напрямую связан с режимом питания. Необходимо сделать так, чтобы это были легкие продукты, которые легко перевариваются, быстро перевариваются и не блокируют желудочно-кишечный тракт. Джайдари не следует употреблять в больших количествах из хлебобулочных изделий, бобовых и других подобных питательных продуктов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi. //O'quv qo'llanma., M.Ulug'bek nomidagi O'zMU bosmaxonasi. T., 2004 y.



2. Boltaboev S.A. Sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiya gigienasi. //O'quv qo'llanma., Namangan., 2015 y.
3. Boltaboev S.A. Jismoniy tarbiya gigienasi. //O'quv-uslubiy qo'llanma., Namangan., 2011 y.
4. Boltaboev S.A. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologok asoslari. //Ma'ruzalar kursi. Namangan., 2019 y.
5. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. — 240 с.
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.И. Гигиена физического воспитания и спорта. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2005.7.
- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.: “Олимпия”, 2008. – 54 с.
7. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М., 1990.
8. Гигиена детей и подростков: Учебник для студентов старших курсов, интернов, клинических ординаторов медицинских ВУЗов, автор В.В.Кучма – М.: Медицина, 2000 год.
9. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Гуманитар. Изд. Цент ВЛАДОС., 2003.
10. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Ritorika, 2002.
11. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – С-Пб, 2005. – 122 с.
12. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. Для ин-тов и техн. Физ. Культуры. — М., 1990.
13. Лесгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М.: «Педагогика», 2004. – 535 с.
14. Лещинский А.В. Берегите здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214
15. Минх А.А. Общая гигиена. – М, 2004. – 333 с.
16. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: Учебное пособие для студентов « Педагогика и психология дошкольников» ВУЗов. Ред. М.П. Дорошкевич, М.П. Кравцов – Минск « Университетское» 2002.
17. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – СПб., 1999. – С. 100-107.
18. Румянцев Г.И., Воронцов М.П. Общая гигиена.- М, 2004. – 432 с.
19. Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma., //Yangi asr avlodi. 2009 y.
20. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. — Минск, 1994.