

**Nuriddin I. Sangirov,**  
*Lecturer,*  
*Nizami Tashkent State Pedagogical University*

## Importance of Food Diet Composition and Calories for Football Players during Charges and Competitions

**Key words:** *health, rational nutrition, sport, athlete, physical culture, energy.*

**Annotation:** *in this article, it has been experimentally proved that rational nutrition is one of the effective, existing ways of improving performance, ways of recovering energy consumed by an athlete, increasing his sports performance, speeding up recovery processes after exercise, fees and competitions.*

Во время тренировочных занятий, сборов и особенно соревнований спортсмен испытывает высокое физическое и нервно-психическое напряжение. Оно сопровождается значительной активацией всех метаболических процессов, соответственно возрастает и потребность организма спортсмена в энергии и отдельных пищевых веществах. Поэтому сбалансированное, рациональное питание – один из эффективных способов возвращения расходуемой спортсменом энергии, повышения его спортивной работоспособности, ускорения восстановительных процессов после тренировок, сборов и соревнований.

Рациональное питание – один из существующих способов повышения работоспособности, быстрой восстановительной работы в организме и снижения утомляемости от физических нагрузок. Нарушение режима и характера питания могут служить причиной снижения активности спортсмена, спортивных результатов. Спортсменам необходимо контролировать режим питания, его качество, полноценность, сбалансированность состава принимаемых продуктов и соотношение во время соревнований, тренировочных сборов. Каждое физическое упражнение спортсмена связано с затратами, расходом энергии. Оно высвобождается при расщеплении различных химических веществ, входящих в состав организма. (1).

Основным показателем, характеризующий интенсивность нагрузки в футболе является, уровень расхода энергии игроками в процессе игры. Высокий уровень метаболических процессов и превращений, большая разновидность движений которыми характеризуется футбол с одной стороны, оказывают влияние на организм спортсмена, а с другой стороны предъявляют и огромные требования (2).

Установлено, что величины энергозатрат за 90 минут игры составляют 1490-1980 ккал. Жесткие требования, предъявляемые к футболистам, проявляются в большой потере жидкости (обильное потоотделение и терморегуляция), а вместе с ней снижение уровня кальция, калия, магния, а также витаминов группы В, витамина А и Е.

Потеря веса за время матча составляет 2,5-3 кг. Нормализация всех функций у игроков после напряженных игр и полное восстановление составляет от 2-5 суток.

Важную роль при интенсивных тренировках приобретает и режим питания спортсменов.

Организация рационального питания молодых спортсменов предполагает определенный режим, который включает в себя распределение приемов пищи в течение дня и кратность питания. Каков приход с пищевыми продуктами, такой должен быть расход и наоборот. Если нарушается это равновесие, то начинает расти вес, увеличивается подкожная жировая прослойка или не наступает истощение организма.

Основные требования заключаются в постоянстве приема пищи во времени и сбалансированное соотношение во время суток по их содержанию и калорийности. Эти особенности обусловлены особенностями биоритмов обменных процессов у футболистов.

Содержание белков в завтраке должно быть больше 20-22%, жиров 35%, углеводов 43-45%. В суточном содержании футболистов белков (в гр.) 2,3-2,4; жиров 1,8-1,9 г; углеводов 9,0-10,0 г. Общая калорийность пищевого рациона основных компонентов составляет 63-67 ккал. Оптимальная калорийная стоимость дневного рациона у спортсменов должен быть примерно следующий: завтрак 30-35%, обед 35-40%, полдник 10-15%, ужин 15-20%. Белки должны обеспечивать не менее 17% общей калорийности пищевого рациона, в организме белки стимулируют активность метаболических процессов, повышают активность нервной и гормональной систем, а также выполняют множество других жизненно важных функций.

Животные жиры должны составлять 80-85% от всех жиров пищи, остальное растительные масла, так как они содержат ненасыщенные жирные кислоты, необходимые организму. Углеводная часть пищевого рациона должно состоять на 64% крахмала и 36% из более простых сахаров (сахар и глюкоза). В состав завтрака целесообразно включать овощи, содержащие клетчатку, которая стимулирует моторную функцию кишечника. При четырехразовом питании второй завтрак или полдник должен состоять из легкоперевариваемых продуктов: фруктового сока, молока, кефир, фруктов.

Обед должен содержать 40% калорий всего дневного рациона пищи. Превышения этого уровня вызывает физиологическое перенапряжение органов пищеварения и как результат бродильные процессы в толстом кишечнике.

На ужин рекомендуется употреблять меньше белков и тугоплавких жиров (бараньего, говяжьего), требующих интенсивного пищеварения.

Предпочтение отдается овощным блюдам (рагу).

Необходимо учитывать, что за 3-4 часа до сна основные процессы пищеварения должны закончиться.

Пища не должна быть очень горячей, или холодной. Это отрицательно сказывается на состоянии слизистой ротовой полости, пищевода, моторной и секретной функции желудка.

Таким образом, мы рекомендуем:

1. Основную часть белковых и жирных продуктов (мясо, рыбу, яйца, сметану, масло) принимать в первой половине дня (на завтрак и обед). Ужин должен быть преимущественно углеводным (винегреты, каши) и содержать легкоусвояемые, легкоперевариваемые белки (творог, сыр, кефир, простокваша, молоко).

2. Спортсменам, в данном случае футболистам необходимо в каждый прием пищи включать овощи и фрукты в свежем виде (овощные салаты, гарниры, фруктовые десерты). Количество хлебных продуктов в пищевом рационе не должно превышать 250-350 г.

3. Перед тренировочными сборами и соревнованиями рекомендуется комплексная витаминизация (прием ежедневно по 4 поливитаминных драже). Через 5-6 дней перейти на обычные нормы приема витаминов.

4. От спортсменов – футболистов требуется высокая выносливость, что можно компенсировать высоким содержанием белка, углеводов и фосфора.

Спортивные занятия не должны начинаться ранее, чем через 2 часа после приема пищи, соревнования через 3,5 час. После окончания тренировочных занятий пищу следует принимать через 30-40 минут.

#### **References:**

1. *Diet and basic diets of young athletes. [Internet] Available from: [www.shooting-ua.com](http://www.shooting-ua.com)*
2. *Borisova OO. Nutrition of athletes: foreign experience and practical recommendations. Moscow, 2007; 132.*
3. *Akramov RA. Football. Tashkent, 2006; 189-190.*
4. *Verkhoshansky VYu. Fundamentals of special strength training in sports. Moscow, 1970; 233.*
5. *Kazakov PN. Football. Tashkent, 1981; 156.*
6. *Konopkin OA. Psychological mechanisms of regulation of activity. Moscow, 1980; 219-229.*
7. *Matveyev LP. Theory and methods of physical culture: Textbook. Moscow, 1991; 184-185.*
8. *Nurimov RE. Football. Tashkent, 2005; 189-190.*
9. *Rubinstein SL. Basics of General Psychology. St. Petersburg, 2002; 351- 447-448.*
10. *Teplov BM. Abilities and talent: Psychology of individual differences: ed. YuB. Gippenreiter, VYa. Romanova. Moscow, 2008; 55-63.*
11. *Shadrikov VD. Psychology abilities: Psychology of individual differences: ed. YuB. Gippenreiter, VYa. Romanova. Moscow, 2008; 64-79.*