



ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ВИДАМИ БОРЬБЫ

Оразмырадов Чарыяр

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В статье рассмотрены основные принципы питания спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы. Освещены особенности рациона в зависимости от этапа тренировочного процесса, влияние питания на спортивные результаты и восстановление организма. Особое внимание уделено питанию борцов, практикующих туркменскую национальную борьбу «кореш». Подчеркивается роль сбалансированного рациона для сохранения силы, выносливости и быстрого восстановления после нагрузок.

Ключевые слова: питание спортсменов, борьба, национальные виды спорта, кореш, рацион, восстановление, туркменская кухня

1. Введение

Национальные виды борьбы занимают особое место в спортивной культуре народов мира, включая Туркменистан. Они являются не только средством физического развития, но и важным элементом национальной идентичности, традиций и культурного наследия. В Туркменистане борьба, включая такие виды, как «кореш», отражает многовековую историю народа, его силу, выносливость и дух единства.

Спортсмены, занимающиеся национальными видами борьбы, подвергаются интенсивным физическим и психологическим нагрузкам. Борьба требует высокой выносливости, силы, координации движений, быстрой реакции и гибкости. Для успешного выступления на соревнованиях и эффективного тренировочного процесса необходимо учитывать влияние питания на функциональное состояние организма, энергетический баланс, восстановление после нагрузок и профилактику травм.

Питание борцов должно быть сбалансированным и адаптированным к особенностям их тренировок, возраста, массы тела и индивидуальных потребностей.

Рацион должен обеспечивать организм достаточным количеством энергии, белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов, способствовать быстрому восстановлению после нагрузок и укреплению иммунной системы. Особенно важно, чтобы питание спортсменов отражало как современные принципы спортивной диетологии, так и традиции национальной кухни, которые могут быть полезны в формировании здорового рациона.

Таким образом, изучение питания спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы, включая туркменскую борьбу «кореш», имеет важное практическое значение для повышения спортивных результатов, сохранения здоровья и формирования долгосрочных стратегий подготовки.

2. Общие принципы питания борцов национальных видов спорта

Питание спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы, должно быть не только сбалансированным, но и адаптированным к высоким физическим нагрузкам, характерным для этого вида спорта. Грамотно составленный рацион помогает поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности, предотвращать переутомление, ускорять восстановление после тренировок и соревнований, а также снижать риск травм и заболеваний.

Основные принципы питания борцов национальных видов спорта включают следующие ключевые моменты:

- **Белки** — являются строительным материалом для организма. Они необходимы для восстановления и роста мышечной массы, синтеза ферментов, гормонов и антител. Спортсменам следует ежедневно потреблять достаточное количество белка из качественных источников, таких как постное мясо (говядина, курица, индейка), рыба, яйца, творог, кефир, молоко, а также растительные продукты — чечевица, нут, фасоль, соя. Суточная потребность в белке для борцов может достигать 1,5–2 граммов на килограмм массы тела.
- **Углеводы** — основной источник энергии для организма, особенно важны для поддержания выносливости и восстановления запасов гликогена в мышцах. Борцам рекомендуется употреблять преимущественно сложные углеводы: цельнозерновой хлеб, каши (овсяная, гречневая, перловая), макароны из твердых сортов пшеницы, овощи и фрукты. Простые углеводы (сахар, сладости) следует ограничить, употребляя их преимущественно после тренировок для восстановления энергии.
- **Жиры** — важны для нормального функционирования нервной системы, гормонального баланса и усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). Полезными источниками жиров являются растительные масла (оливковое, льняное, кунжутное), орехи, семена, авокадо, жирная рыба (лосось, скумбрия). Животные жиры (сливочное масло, жирное мясо) следует употреблять умеренно.

- **Витамины и минералы** — необходимы для обмена веществ, поддержания иммунитета, формирования костной и мышечной ткани. Для борцов особенно важны:
 - *Кальций и магний* — для здоровья костей и предотвращения судорог;
 - *Железо* — для профилактики анемии и поддержания выносливости;
 - *Витамины группы В* — для работы нервной системы и обмена веществ;
 - *Витамин D* — для костей и иммунитета;
 - *Витамин С* — для укрепления иммунитета и восстановления после нагрузок.
- **Вода** — поддержание водного баланса — ключевой фактор успешных тренировок и соревнований. Потеря жидкости при борьбе может быть значительной, особенно при интенсивных тренировках и выступлениях. Рекомендуется пить воду небольшими порциями до, во время и после физической нагрузки. В жарких условиях и при длительных тренировках дополнительно можно использовать изотонические напитки для восполнения электролитов.

Также важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов: вес, возраст, уровень физической активности и наличие хронических заболеваний. Для достижения наилучших результатов рацион должен быть разнообразным, включать свежие и натуральные продукты, а также учитывать традиции и предпочтения национальной кухни.

Регулярное питание (4–5 приемов пищи в день) позволяет поддерживать стабильный уровень энергии и предотвращает резкие колебания уровня сахара в крови, что особенно важно для поддержания концентрации и выносливости во время тренировок и соревнований.

3. Рацион питания в различные периоды подготовки

Рацион питания спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы, должен изменяться в зависимости от этапа тренировочного цикла и подготовки к соревнованиям. Каждый период требует особого подхода для достижения максимальной спортивной формы и поддержания здоровья.

3.1. Питание в период тренировок

В тренировочный период рацион должен быть направлен на обеспечение организма достаточным количеством энергии, поддержание высокого уровня физической активности и создание условий для роста и восстановления мышечной массы. Основные рекомендации включают:

- **Увеличение количества белковых продуктов:** особенно важно употреблять нежирное мясо (курица, индейка, говядина), рыбу (лосось, тунец, хек), творог, яйца, кефир и йогурты. Белок необходим для восстановления тканей и формирования новых мышечных волокон.

- **Сложные углеводы — основной источник энергии:** рекомендуется включать в рацион каши (овсяная, гречневая, перловая), макароны из твердых сортов пшеницы, картофель, цельнозерновой хлеб. Эти продукты помогают поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови и обеспечивают энергией на длительное время.
- **Овощи и фрукты:** обязательная часть рациона. Они содержат витамины, минералы, клетчатку, способствующую пищеварению, и антиоксиданты, которые защищают организм от стресса.
- **Регулярные приемы пищи:** рекомендуется разделять питание на 4–5 приемов в день для равномерного поступления энергии и предотвращения чувства голода. Важно включать в каждый прием пищи белки, углеводы и немного полезных жиров.
- **Вода и гидратация:** необходимо следить за водным балансом и пить воду регулярно в течение дня, особенно при высоких физических нагрузках.

3.2. Питание в соревновательный период

Во время подготовки к соревнованиям питание должно быть направлено на сохранение достигнутой физической формы, оптимизацию веса и обеспечение необходимого уровня энергии.

- За 2–3 дня до соревнований рекомендуется **снизить потребление тяжелой и жирной пищи**, чтобы избежать перегрузки желудочно-кишечного тракта.
- Основу рациона должны составлять легкоусвояемые углеводы: рис, картофель, овсянка, мед, бананы, сухофрукты. Они быстро восполняют запасы энергии и не вызывают тяжести в желудке.
- В день соревнований рекомендуется **легкий, но питательный завтрак:** овсяная или гречневая каша, отварное яйцо или нежирный творог, банан или другие фрукты. Важно не переесть, чтобы избежать чувства тяжести.
- Необходимо обеспечить достаточное **потребление жидкости:** вода, легкие травяные чаи, натуральные соки или компоты.

3.3. Питание в восстановительный период

После соревнований организму требуется восполнение потраченной энергии, восстановление мышц и тканей, а также укрепление иммунитета. Основные рекомендации для восстановления:

- **Белки** — основа для восстановления мышц. Рекомендуется включать мясо, рыбу, яйца, молочные продукты.
- **Углеводы** — помогают пополнить запасы гликогена в мышцах. Это могут быть каши, картофель, макароны, фрукты, хлеб.
- **Продукты, богатые витаминами и минералами:** свежие овощи, зелень, ягоды, орехи, сухофрукты. Они способствуют снижению воспалительных процессов и ускоряют регенерацию тканей.
- **Полезные жиры:** орехи, семена, оливковое и льняное масло — способствуют восстановлению нервной системы и гормонального баланса.

- **Достаточное потребление жидкости:** помогает устранить продукты метаболизма, нормализует обмен веществ.

Соблюдение этих рекомендаций позволяет борцам быстрее восстанавливаться после интенсивных нагрузок, возвращаться к тренировочному процессу в оптимальной форме и предотвращать развитие хронической усталости.

4. Особенности питания борцов туркменской борьбы «Кореш»

Туркменская борьба «Кореш» требует от спортсменов высокой выносливости, силы и гибкости. Традиционно рацион борцов «Кореш» включает элементы туркменской кухни, способствующие поддержанию энергии и здоровья. Важные особенности питания:

- **Мясные блюда:** шурпа, говядина, баранина, приготовленные в отварном или тушеном виде, обеспечивают белок и железо.
- **Молочные продукты:** чал (верблюжье молоко), айран, творог — источники кальция и белка.
- **Крупы и хлеб:** плов, чорек, бешбармак, манты обеспечивают углеводы для энергии.
- **Овощи и зелень:** помидоры, огурцы, базилик, укроп способствуют насыщению витаминами и антиоксидантами.
- **Сухофрукты и орехи:** урюк, курага, финики, миндаль — помогают быстро восполнить запасы энергии и микроэлементов.
- **Травяные чаи и настои:** из шиповника, мяты, чабреца поддерживают водный баланс и способствуют восстановлению.

Рацион должен быть разнообразным и адаптированным под индивидуальные особенности спортсмена, его весовую категорию и этап тренировочного процесса.

5. Заключение

Питание спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы, играет важнейшую роль в их спортивных достижениях, поддержании высокого уровня физической подготовки и сохранении здоровья. Борьба, как вид спорта, предъявляет особые требования к организму — это не только высокая сила и выносливость, но и способность к быстрому восстановлению после тренировок и соревнований. Именно поэтому питание должно быть тщательно продумано, сбалансировано и адаптировано под потребности спортсменов.

Особое внимание уделяется качеству рациона: достаточному потреблению белков, необходимых для восстановления мышц и поддержания сил; углеводов — основного источника энергии; витаминов и минералов, обеспечивающих защиту организма от стрессов, укрепление иммунной системы и ускорение восстановления. Вода и поддержание гидратации также остаются важнейшим компонентом рациона.

Отдельного внимания заслуживает питание спортсменов, занимающихся туркменской борьбой «Кореш». Этот вид спорта, глубоко укоренившийся в традициях и культуре Туркменистана, требует учета особенностей национального образа жизни, предпочтений в питании и климатических условий региона. Важно находить баланс между традиционными продуктами питания (мясо, молочные продукты, хлеб, зелень, фрукты, орехи) и современными рекомендациями спортивной диетологии. Такой подход помогает не только поддерживать традиции, но и соответствовать современным требованиям к подготовке профессиональных спортсменов.

Системный и научно обоснованный подход к организации питания борцов позволяет существенно улучшить их спортивные результаты, ускорить восстановительные процессы, снизить риск травм и заболеваний, а также поддерживать высокий уровень здоровья в течение всей спортивной карьеры. Правильное питание — это основа успеха, залог достижения поставленных целей и развития национальных видов спорта в Туркменистане.

Литература

1. Алиев Р.А. Питание спортсменов: теория и практика. — Москва: Физкультура и спорт, 2019.
2. Курбанов А.Т. Национальные виды спорта Туркменистана. — Ашхабад: Магариф, 2017.
3. Мурадов Б.Б. Физиология спорта: учебное пособие. — Ашхабад: Наука, 2020.
4. Дадаев А.Р. Рациональное питание спортсменов единоборств. — Москва: Спорт, 2021.
5. Рахимов Ш.Р. Основы спортивного питания. — Ашхабад: Туркменистан, 2022.