

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Проф. Э.А. Нариманов, А.Ф. Нариманова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Массово-оздоровительных видов спорта»*

Аннотация: целью статьи «Развитие силовых способностей средствами гимнастических упражнений», является осуществление развития силовых способностей за счет гимнастических упражнений учеников школ, лицей, училищ, средне-специальных школ, студентов высших учебных заведений и спортсменов разных видов спорта.

В этой статье предназначено проведение уроков и тренировок по 5 направлениям. Показан от каких критериев зависит проявление силы. Упражнения исполь-

зованные для развития силы распределены по группам. В статье нашли свое отражение разные упражнения, развивающие силовые способности на гимнастической стене, движения резиной и на гимнастических снарядах.

Ключевые слова: *Статические силовые способности, динамические силовые способности, гимнастическая стенка, резиновые жгуты, брусья, кольца, перекладина, конь-махи.*

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES BY MEANS OF GYMNASTIC EXERCISES

Prof. E .A. Narimanov, A.F. Narimanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass Recreational Sports*

Annotation: In the article “Development of strength abilities by means of gymnastic exercises” we talk about the use of gymnastics for the development of strength in general educational exercises, as well as in the training process. We have recommended les-

sons and trainings in five (5) areas. The proposed exercises are divided into groups.

Keywords: *static force capabilities, dynamics force capabilities, gymnastics wall, rubber bands, parallel arms, rings, horizontal bar, pommel horse.*

BOKSÇULARIN RASİONAL QİDALANMASININ SPESİFİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Dos. Q.Ş. Əbiyev, V.M. Vəliyev, C.Ş. Əbiyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrası
galib.abiyev@sport.edu.az*

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: məşq və yarış fəaliyyəti zamanı boksçuların qidalanması aktual problem-

lərdən biridir. Qəbul edilən qıdanın miqdarı, idmançının sərf etdiyi enerji ilə müəyyən olunmalıdır. Boksçuların rasional qidalanması zamanı, qıdanın kaloriliyi ilə yanaşı, onun zülal, karbohidrat, yağ, mineral duz, vitamin tərkibi də nəzarətdə saxlanılmalıdır. Yarış öncəsi çəkinin azaldılması zamanı qidalanma ilə yanaşı,

su içmə də müəyyən dərəcədə məhdudlaşdırılır. Çəkinin süni şəkildə azaldılmasının həkim nəzarəti altında aparılması məqsəduyğundur.

Açar sözlər: *Boksçu qidalanması, çəki-salma, rasion qidalanma, məşqlərdə su içmə qaydası, karbohidrat tələbatı, zülal tələbatı, vitaminlər.*

Boksçuların idman nailiyyətlərinin vacib şərtlərindən biri də rasion qidalanmadır. Qida idmançının enerji itkilərini tam təmin etməlidir. Düzgün qidalanma dedikdə, qidalanma qaydalarını (gün ərzində qida qəbulunun optimal bölüşdürülməsi) və qidanın tamlığını, yəni qidada orqanizmin düzgün artması, inkişafı və normal həyat fəaliyyəti üçün lazım olan maddələrin – zülalın, yağların, karbohidratların, mineral duzların, vitaminlərin, suyun – olması nəzərdə tutulur.

Qəbul edilən qidanın miqdarı idmançının sərf etdiyi enerji ilə müəyyən olunmalıdır: həyat fəaliyyəti prosesində gün ərzində idmançı nə qədər enerji sərf edibse, məşq və yarışlar da daxil olmaqla, o qədər də kalorini qida ilə almalıdır. İfrat qidalanma həzm orqanlarını həddən artıq yükləyir və bədənin çəkisinin artmasına gətirir.

İdmançının qidası vitaminlərlə, xüsusilə də C və B₁ vitamini ilə zəngin olmalıdır. Vitamin C (askorbin turşusu) fiziki dözümlülüyü artırır, əzələ fəaliyyətini gücləndirir, iş qabiliyyətini yaxşılaşdırır, yorğunluğu azaldır və idman yükləmələrindən sonrakı bərpa proseslərini sürətləndirir. Adətən enerjinin orta itkisi zamanı C vitaminin sutkalıq dozası – 50mq, idmançı üçün – 110 – 150 mq, yarışlar zamanı isə - gündə 250 mq təşkil etməlidir.

Qırmızı şirin bibərdə, qara qarağatda, narıngidə, limonda, kələmdə, kökdə, göy soğanda, kartofda, cəfəridə, şomuda C vitamini olduqca çoxdur. İtburnu askorbin turşusunun təbii konsentratıdır. 10 – 12 saat ərzində dəmlənmiş itburnu meyvələrinin suyunda (200 ml suya 1 xorək qaşığı) C vitaminin sutkalıq dozası vardır.

Əzələ işi zamanı karbohidratların düzgün istifadə olunmasını vitamin B₁ təmin edir. İcra edilən iş çoxaldıqca, sərf olunan karbohidratların miqdarı da artır və orqanizmdə vitamin B₁-ə olan tələbatda artır. Mərkəzi sinir

sistemin normal fəaliyyətində də vitamin B₁-in rolu böyükdür [1].

Qidada C, B₁ və A vitaminlərin miqdarı fəsil dəyişikliklərinə əsaslanır. Qışda və ilk baharda bizim rasionumuzda onların miqdarı azdır, çünki onlar əsasən meyvə, tərəvəz və göyerti məhsullarında olurlar. Bundan əlavə, meyvə və tərəvəzlərin saxlanması zamanı (konservləşdirmə və s.) onların tərkibində olan C vitaminin miqdarı azalır. Məhz buna görə də bu dövrdə qidanın vitaminləşdirilməsinə xüsusi olaraq fikir vermək lazımdır. Məşq edən boksçuların təxmini günlük qida rasionu (təlim-məşq toplanışlarında fərdi təcrübədən keçirilmiş) cədvəl №1-də verilmişdir.

Boksçuların təxmini qida rasionu
Cədvəl №1

H / g	Səhər yeməyi	Nahar	şam
1	Kərə yağı, təzə kələmdən salat, ciyər pəsteti, yulaf sıyığı, kofe	Siyənək, ət şorbasi, qızardılmış ət tikələri, kartof əzməsi, bişmiş kök, yaşıl noxud, kompot (stəkanda bir dilim limon)	Kartofla qızardılmış balıq, düyü pudingi, yatmazdan əvvəl bir stəkan kefir
2	Kərə yağı, pendir, tərəvəz salati, tərəvəzli ət ruleti, xama ilə kəsmik, kakao	Badımcan kürüsü, toyuq bulyonu, pirojki, qaynadılmış toyuq, limon suyu ilə düyü, dondurma	Qızardılmış qabaq, südlü qarabaşaq sıyığı, çay
3	Kərə yağı, siyənək, vineqret, ətli blinçik, kofe	Şorba, qızardılmış qoyun əti, makaron və ya bişmiş kartof, quşüzümü kiseli	Vegetarian dolması, mürəbbəli quşüzümü, çay
4	Kərə yağı, təzə kələmdən salat, sosislər, kartof əzməsi, yulaf sıyığı, kakao	İçi doldurulma bibər, vermişilli ət şorbasi, yaşıl noxud, bişmiş kök, kartof əzməsi, yaşıl soğan, meyvə jellesi	Polşa sayağı sudak, düyü sıyığı, çay
5	Kərə yağı, badımcan kürüsü, qarabaşaq sıyığı, xama ilə kəsmik, çay	Siyənək, böyrəkli turşu, tərəvəz qarniri ilə kotletlər, alma əzməsi ya da dondurma	Vineqret, kəsmikli blinçik, çay
6	Kərə yağı, yulaf sıyığı, içi ətlə doldurulmuş pomidor, yulaf sıyığı, kofe	Şprotlar, qreçka ilə noxud şorbasi, qoyun döymə kotleti, yaşıl noxud, kartof əzməsi, limon jellesi	Kartofla bişmiş nərə balığı, xama ilə kök kotleti, çay

7	Kərə yağı, vətçinə, təzə kələmdən salat, qoyun əti döyməsi, süd ilə qarabaşaq siyiği, çay	Qızıl balıq, kartof şorbası və ya turş kələm şorbası, kartofla qara ciyər, qara gavalı kiseli və ya kompot	Vineqret, blinçik, çay
---	---	--	------------------------

İdmançının qidasında mineral maddələr (fosfor, kalsium, manqan, kalium, dəmir duzları) də olmalıdır. İnsanın sutkalıq orta tələbatı: fosfor – 1,5 q, kalsium – 0,8 q, dəmir – 15 mq, manqan – 0,6 q təşkil edir. İntensiv idman məşqləri zamanı bu tələbat demək olar ki, iki dəfə artır [2].

Orqanizmin natrium xloridə (xorək duzu) gündəlik tələbatı 20 q (o cümlədən digər məhsullarda olan duzlar) təşkil edir. Yüksək tərləmə ilə müşahidə olunan idman növləri ilə məşğul olduqda qidada olan natrium xloridin miqdarını gün ərzində 25-30 qr-dək artırmaq lazımdır.

Qida qəbulu rejiminə ciddi nəzarətin olması və rasionun əsas qida maddələrinə görə balanslaşdırılması idmançının düzgün qidalanmasının əsas şərtidir. Aktivlik və məşqetmə vaxtından asılı olaraq gündə 3 – 4 dəfədən az olmamaq şərti ilə qida qəbulu saatlarını müəyyən edərək, daimi (günbəgün) ona riayət etmək vacibdir.

Gərgin məşqdən və ya yarışdan sonra 150 – 200 q şirin su içmək məsləhətdir. 30-45 dəq dincəldikdən sonra qidalanmaq olar. İntensiv həzm əzələ işinin icra olunmasına mane olaraq sinir gərginliyini azaltdığı kimi, idmançının əzələ işi və emosional gərginliyi də normal həzm prosesinə mane olurlar. Məhz buna görə də məşqlər və ya yarışlara 2 saat qalmış, qida qəbulunu dayandırmaq tövsiyə olunur.

İdmançı üçün özünü su rejiminə öyrətmək, xüsusilə də, məşq və yarışlar zamanı mayeni az içmək, olduqca vacibdir. Gün ərzində suya olan tələbat 2,5-3 litrdir (bədən çəkisindən asılı olaraq, bu göstərici dəyişilə bilər). Ümumiyyətlə, mayenin qəbulu onun gün ərzində itirilmiş miqdarına müvafiq olmalıdır.

Xüsusi gərgin məşq günlərində “Borjomi” tipli mineral sulardan içmək tövsiyə olunur (yarım stakan). Su içmək vərdişi susuzluqdan yox, əsasən ağızda quruluq his-sindən irəli gəldiyinə görə, bəzən onu, turş

nabatlardan istifadə etməklə və ya ağız boşluğunu su ilə yaxalayaraq kənarlaşdırmaq olar.

Aktiv məşq edən boksçunun sutkalıq rasionunu təşkil edən ərzaqların təxmini miqdarı cədvəl №2-də verilmişdir.

Boksçunun sutkalıq rasionunu təşkil edən ərzaqların təxmini miqdarı

Cədvəl №2

ərzaqlar	Çəki, qr	ərzaqlar	Çəki, qr
Ət məhsulları	250	Ağ çörək	300
Dəniz məhsulları	100	Buğda unu	40
Süd (təmiz, kefir və s.)	300	Qara çörək	300
Yağlar, kərə yağı, bitki yağı və s.	90	Kartof	400
Yumurta	1 ədəd	Tərəvəz	400
Süd məhsulları (kəsmik, pendir, xama)	100	Şəkər	100
Yarmalar və makaron məmulatları	80	Meyvə və giləmeyvələr	200
Kofe, çay, kakao	10	Şokolad, konfet, bal, mürəbbə	50

İdmançının gündəlik rasionu yüksək kalorili olmaqla, yüngül həzm olunmalı və mədəbağırısaq traktını yükləməməlidir. Məşqdən öncə və ya yarışlarda iştirak etdikdə, bu tələbə xüsusilə riayət etmək lazımdır. Gündəlik rasionun ümumi həcmi 3,0 – 3,5 kq-dan artıq olmamalıdır.

Bununla əlaqədar idmançının qida rasionunda, xüsusilə də məşq və yarış günlərində, yüksək kalorili məhsullar üstünlük təşkil etməlidir ki, bu da onların az miqdarda qəbul edilməsinə zəmin yaradar. Yüksək kaloriliyə malik olmasalar belə, vitamin və mi-

neralların mənbəyi sayılan meyvə və tərəvəzlər rasionda yetərli qədər olması vacib faktordur [3].

Çətin həzm olunan məhsullar məşqlərdən öncə qəbul edilən qidada böyük xüsusi çəkiyə malik olmamalıdır. Səhər məşqləri zamanı bu məhsulları nahara, axşam məşqlərində isə - səhər yeməyinə daxil etmək olar.

Məşqin effektivliyinin artırılması üçün idman fəaliyyətinin xassələrinə uyğun olaraq, qida məhsulların keyfiyyətli seçimi mühüm məna kəsb edir. Əzələlərin kütləsinin kəskin sürətdə artması ilə müşahidə olunan məşqin ilk dövründə qidada orqanizm tərəfindən əzələ toxumalarının qurulması üçün istifadə olunan zülalların miqdarı yüksək olmalıdır.

Dözümlülüyün inkişafına yönəldilmiş məşqlər zamanı qidanı, orqanizmdə baş verən maddələr mübadiləsinin əsaslı yenidənqurulması prosesində iştirak edən və bir sıra fermentlərin sintezi üçün istifadə olunan, B₁, B₂ və C₁ vitaminləri ilə zənginləşdirmək lazımdır. Sürət tapşırıqları üstünlük təşkil edən məşqlər zamanı qidada tez həzm olunan fosforlu qidaların (süd məhsulları, ət, pendirlər) artırılması məqsədəuyğundur. Dözümlülüyə yönəldilmiş məşqlər üstünlük təşkil etdikdə, qida rasionunda karbohidratlar (meyvə, tərəvəz, şəkər; çörək, yarma və makaron məmulatlarının istifadəsini məhdudlaşdırmaq tövsiyə olunur) çoxluq təşkil etməlidir.

Rasionun gün ərzində bölüşdürülməsi idman məşq yüklənmələrinin günün hansı vaxtına düşməyindən asılıdır. İdman məşğələləri və ya yarışlar gündüz (səhər yeməyi ilə nahar arasında) keçirilərsə, səhər yeməyinin əsas məqsədi – idmançıya yerinə yetirəcəyi fiziki yükləmələri icra etmək üçün yetərincə lazım olan kaloriləri vermək, eyni zamanda, əzələ fəaliyyəti zamanı maddələr mübadiləsi prosesini tənzimləyən maddələrin miqdarını artırmaqdır. Eyni zamanda idman yükləmələrini icra etmədən əvvəl yeyilən səhər yeməyi mədə - bağırsağ traktın orqanlarını çox yükləməməlidir. Səhər yeməyi yüksək kalorili (sutkalıq rasionun ümumi kalorisinin 30 – 35%) olmalı, həcmi az olmalı, yüngül həzm olunmalı, şəkər, fosfor və vitamin C ilə zəngin olmalıdır, eyni zamanda da sinir sistemini qıcıqlandıran qida maddələri ilə zəngin olmalıdır. Səhər yemə-

yinə ət, kolbasa məmulatları, pendir, kakao və ya kofe, kartof, pomidor, kök, göy və quru soğan daxil etmək məsləhətdir.

Naharın fizioloji mənası – idman məşğələlərində və ya yarışlarda itirilmiş enerjinin və maddələrin bərpa edilməsidir. Naharın kaloriliyi sutkalıq həcmə 35 – 40%-ni təşkil etməlidir. Naharda heyvani zülallar (ət) yüksək faiz təşkil etməli, böyük miqdarda karbohidrat və yağlar olmalıdır. Çətin həzm olunan məhsulların çoxunu, mədədə çox qalan məhsulları (sellüloza ilə zəngin olan tərəvəzləri, xüsusilə də kələm, paxlalılar, qoyun, qaz əti və s.) naharda yemək lazımdır.

Şam yeməyinin məqsədi – naharda bərpa olunmayan enerji itkilərini tam bərpa etmək, orqanizmi sabahkı günün məşqlərinə və ya yarışlara hazırlamaqdan ibarətdir. Şam yeməyinin kaloriliyi sutkalıq həcmə 25 – 30%-ni təşkil etməlidir. Məhsulların çeşidləri toxuma zülalların bərpa olunmasına və orqanizmdə karbohidrat ehtiyatlarının artırılmasına imkan yaratmalıdır.

Şam yeməyinə sıyıqlar (xüsusilə yulaf), B₁ vitamini ilə zəngin olan tərəvəzlər (kələm, pomidor), balıq yeməkləri daxil edilməlidir.

Gecə yuxunun lazımi tamlığını təmin etmək üçün şam yeməyində mədədə çox vaxt qalan və gec həzm olunaraq, sinir sistemini qıcıqlandıraraq oyandıran və mədə - bağırsağ traktın işini çətinləşdirən qidanı (vetçina, yağlı ət, qoyun əti, quş, pendir, şokolad, kakao, acı ədvalar) yemək məsləhət görülmür.

Nahar ilə şam yeməyi arasında (fasilədən sonra) gündəlik rasionun kaloriliyinin 5% təşkil edən yüngül yemək (kökə ilə şirin çay) tətbiq etmək olar.

İdman məşğələləri naharla şam yeməyi arasında keçirilərsə, günlük qidanın bölüşdürülməsi başqa cür aparılır. Gün belə bölündükdə, nahar daha yüngül olmalı və mədəni incitməməlidir. Bu zaman sellüloza ilə zəngin olan məhsulları şam yeməyinə, yağlı məhsulları isə səhər yeməyinə keçirmək lazımdır.

Bilavasitə yarışdakı çıxışdan əvvəlki səhər yeməyi fosfor və C vitamini ilə zəngin olan karbohidratlı, asanlıqla həzm olunan, həcmi az olan məhsullardan ibarət olmalıdır. Onun tərkibində qızardılmış və ya bişmiş ət, ilıq bişmiş yumurta, yulaf sıyığı, kərə yağı,

şirin çay, kofe və ya kakao və mövsümə görə pomidor və soğan salatı daxil etmək olar. Yarışlarda ac qarına çıxış etmək qətiyyənlə məsləhət görülmür.

Yarışlar axşam vaxtı olduqda, nahar yüngül həzm olunan, kiçik həcmli, lakin yüksək kalorili olmalıdır. Nahara qızardılmış yağlı ət və ya quş əti, kələm və cəvdar çörəyi və s. daxil etmək olar. Bulyon, tərəvəz qarniri ilə bişmiş ət və ya kotlet, üçüncüyə isə vitaminləşdirilmiş kompot və ya kisel. Yarışlardan 3-4 saat əvvəl nahar etmək lazımdır.

İş qabiliyyətini yüksəltmək üçün yarışlardan 1 – 1,5 saat əvvəl 75-120 qr qlükoza və ya şəkər və 150-500 mq askorbin turşusu qəbul etmək tövsiyə olunur.

Saat qurşağı fərqli olan ərazilərdə olduqda, qidalanmanı elə təşkil etmək lazımdır ki, səhər yeməyi sinir sistemini qıcıqlandıran, axşam yeməyi isə onu sakitləşdirən olsun. Həkimlərin məsləhətinə görə iş qabiliyyətini artıran və tonuslandırıcı meyvəli içkilər və vitaminlər qəbul etmək xeyirlidir.

Mühüm dərəcədə enerji sərfiyyatı ilə müşahidə olunan uzunmüddətli idman yükləmələrindən sonra, xüsusilə də, yarışlardakı çıxışlar, 1-3 gün ərzində tez-tez təkrar olunan uzunmüddətli toplanılardan sonra, orqanizmi tezliklə bərpa etmək lazımdır [4].

Çəkini azaltma prosesində orqanizmdə toplanmış ehtiyat yağları maddələr mübadiləsinə cəlb etmək üçün qidanın kaloriliyini azaltmaq lazımdır. Çəkisalma zamanı boksçunun sutkalıq rasionuna daxil edilən qidaların təxmini toplusu cədvəl №3-də verilmişdir.

Süni şəkildə boksçunun çəkisinin azaldılması dövründə sutkalıq rasiona daxil edilən məhsulların təxmini toplusu

Cədvəl №3

Məhsullar	Çəki, qr
Ət məhsulları (yağsız)	350
Balıq məhsulları	200
Yağlar (kərə yağ, duru yağ və s.)	50
Süd və süd məhsulları	100
Əridilmiş pendir, nazik	50
Yumurta	2 ədəd

Tərəvəz	500
Kartof	100
Təzə meyvələr	500
Buğda unu və yarma	50
Şəkər	100
Kofe, kakao, çay	10

Çəkinin azaldılmasını tənzimləyəndə gündəlik qidanın kaloriliyi 30 – 45%-dək enir, bu da əsasən karbohidratların və yağların azaldılması hesabına baş verir. Bununla belə, orqanizmin plastik tələbatlarını tam təmin etmək üçün rasionda zülallar yüksək miqdarda saxlanılmalıdır. Buna əsaslanaraq, çəkinin azaldılması və tənzimlənməsi üçün gündəlik qidalanmanın tərkibi (sutkada hər 1 kq): zülallar – 2,4-2,5 qr; yağlar – 1,0-2,0 qr; karbohidratlar – 4,0-4,5 qr tövsiyə olunur. Lazım olduqda yağların tərkibi bir az da azaldıla, karbohidratların isə artırıla bilər.

Bu dövrdə rasionun əsasını meyvə və tərəvəzlər, yağsız ət və balıq təşkil edir. Bitki yeməkləri böyük həcmli olsalar da, az kalorilidirlər. Eyni zamanda meyvə və tərəvəzlərdə natrium xlorid duzları az olsalar da, kalium nisbi dərəcədə çoxdur, bu da orqanizmin böyük miqdarda maye itkilərinə gətirir. Bitki məhsulların çeşidlərinə şəkər ilə zəngin olan meyvələri (xurma, banan) və nişastası bol olan kartofu da daxil etmək olmaz. Bundan əlavə, içilən mayenin miqdarını azaltmaq, xörək duzunun istifadəsini məhdudlaşdırmaq lazımdır. Rasiondakı xörək duzunun miqdarı, qida məhsullarındakı duz da daxil olmaqla, 5-8 qrdan artıq olmamalıdır.

Maye rejimini kəskin sürətdə azaltmaq lazımdır (gün ərzində 0,6 l). Bu normaya nahar vaxtı bir fincan bulyon, iki stəkan süd və ya kefir (səhər və axşam) daxildir.

Əgər idmançı müvafiq pəhrizə uzun müddət riayət edirsə və bu da məsul yarış ərafəsi məşqlərlə eyni vaxta düşərsə, onda o, daima həkim və məşqçinin nəzarəti altında olmalıdır. O, həmçinin özünə nəzarət qaydalarına ciddi əməl etməlidir. Seçilmiş pəhrizin doğruluğunu yoxlamaq üçün tibbi-pedaqoji müşahidənin obyektiv göstəriciləri ilə bərabər subyektiv hissləri də: məşqdən sonra yorğunluğun dərəcəsi, növbəti günün səhəri bər-

panın səviyyəsi, özünü yaxşı hiss etmə göstəriciləri də çox zəruridir [5].

Ədəbiyyat

1. **Воробьев Р.И.** *Питание и здоровье*. М.: Медицина, 2010, 156 с.
2. **Макгрегор Р.** *Спортивное питание*. Alpina Publisher. 2017, 304 с.
3. **Градополов К.В.** *Бокс*. М.: 2010, 320 с.
4. **Пшендин П.И.** *Рациональное питание спортсменов*. М.: 2005, 76 с.
5. **Əbiyev Q.Ş., Qayıbov R.H.** *Çəkinin azaldılması zamanı idmançı qidalanması. Respublika elmi-praktiki konfransının materialları*. Bakı-2006, səh 45-50.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ БОКСЕРОВ

Доц. Г.Ш. Абиев, В.М.Велиев, Дж.Ш.Абиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Аннотация: Питание боксеров во время тренировок и на соревнованиях, является одной из актуальной проблемой. Количество потребляемой пищи должно определяться затрачиваемой спортсменом энергии. Помимо калорийности пищи, при рациональном питании боксеров следует контролировать содержание белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Во время сгонки веса перед сорев-

нованиями, помимо питания, необходимо уменьшать потребление воды. Сгонка веса следует проводить под наблюдением врача.

Ключевые слова: *питание боксеров, сгонка веса, рациональное питание, потребление воды на тренировке, потребность в углеводах, потребность в белке, витамины.*

SPECIFIC FEATURES OF RATIONAL NUTRITION IN BOXERS

G.Sh. Abiyev, V.M. Veliyev, Dj.Sh. Abiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: Nutrition for boxers during training and competition is one of the urgent problems. The amount of food consumed should be determined by the energy expended by the athlete. In addition to the calorie content of food, with a rational diet of boxers, the content of proteins, carbohydrates, fats, mineral salts and vitamins should be monitored. During weight loss before competition, in

addition to nutrition, it is necessary to reduce water intake. Weight loss should be done under medical supervision.

Keywords: *boxers nutrition, weight loss, rational nutrition, water intake during training, carbohydrate requirements, protein requirements, vitamins*