УДК: 37.013.46
DOI 10.33514/1694-7851-2024-3/1-131-138

Аблабекова Ж.К.
педагогика илимдеринин кандидаты, доцент
Ош мамлекеттик университети
Ош ш.
Окен уулу Ш.
окутуучу
Ош мамлекеттик университети
Ош ш.
Зулпукаров А.А.
магистрант
Ош мамлекеттик университети
Ош ш.
shymkarbekazimbaev@gmail.com

СПОРТСМЕНДИН ТУУРА ТАМАКТАНУУСУ – ИЙГИЛИКТИН АЧКЫЧЫ

Аннотация: Макалада спортчулар үчүн туура тамактануу жөнүндө сөз болот. Спортто жогорку натыйжаларга жетүү үчүн спортчуга тийиш болгон тамактануунун талаптарын сакташ керек. Ар бир диета денени сактоо үчүн нормалдуу деп эсептелинбейт. Иштин түрүнө, физикалык активдүүлүккө, жашоо образына жана организмдин өзгөчөлүктөрүнө жараша күнүмдүк калорияны сактоо маанилүү. Ошондой эле майлардын, углеводдордун, белоктордун, витаминдердин, суунун, макро жана микроэлементтердин балансын сактоо зарыл. Энергияны чыгымдоо дененин салмагынан көз каранды. Ар кандай адамдардын энергия керектөөсүн салыштыруу үчүн, энергия керектөөнүн жалпы абсолюттук маанилерин эмес, дене салмагынын килограммына эсептелген салыштырмалуу маанилерди колдонуу сунушталат. Рациондун калориялуулугунун спортчунун энергияны сарптоосуна дал келиши машыгуунун жана мелдеш процесстеринин натыйжалуулугунун эң маанилүү шарттарынын бири болуп саналат.

Негизги сөздөр: рационалдуу тамактануу, калориялуу тамактануу, спорттук тамактануу, майлар, белоктор, углеводдор, витаминдер, макро жана микроэлементтер, зат алмашуу.

Аблабекова Ж.К.
кандидат педагогических наук, доцент
Ошский государственный университет
г. Ош
Окен уулу Ш.
преподаватель
Ошский государственный университет
г. Ош
Зулпукаров А.А.
магистрант
Ошский государственный университет

г. Ош
shymkarbekazimbaev@gmail.com

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА – ЗАЛОГ УСПЕХА

Аннотация: В статье говорится о правильном питании спортсменов. Требования к питанию, которые должен соблюдать спортсмен для достижения высоких результатов в спорте. Не каждая диета считается нормальной для поддержания тела. В зависимости от рода работы, физической активности, образа жизни и особенностей организма важно поддерживать суточную калорийность. Также необходимо поддерживать баланс жиров, углеводов, белков, витаминов, воды, макро- и микроэлементов. Затраты энергии зависят от массы тела. Для сравнения потребления энергии разными людьми рекомендуется использовать относительные значения на килограмм массы тела, а не общие абсолютные значения потребления энергии. Соответствие калорийности рациона энергозатратам спортсмена является одним из важнейших условий эффективности тренировочных и соревновательных процессов.

Ключевые слова: рациональное питание, калорийность питания, спортивное питание, жиры, белки, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы, обмен веществ.

Ablabekova Zh.K.
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Osh State University
Osh c.
Oken uulu Sch.
teacher
Osh State University
Osh c.
Zulpukarov A. A.
master's student
Osh State University
Osh c.
shymkarbekazimbaev@gmail.com

PROPER NUTRITION FOR AN ATHLETE IS THE KEY TO SUCCESS

Abstract: The article talks about proper nutrition for athletes. Nutritional requirements that an athlete must comply with to achieve high results in sports. Not every diet is considered healthy for maintaining your body. Depending on the type of work, physical activity, lifestyle and body characteristics, it is important to maintain daily caloric intake. It is also necessary to maintain a balance of fats, carbohydrates, proteins, vitamins, water, macro- and microelements. Energy expenditure depends on body weight. To compare energy intake among different people, it is recommended to use relative values per kilogram of body weight rather than overall absolute energy intake values. The correspondence of the caloric content of the diet to the energy

expenditure of the athlete is one of the most important conditions for the effectiveness of training and competitive processes.

Key words: rational nutrition, caloric intake, sports nutrition, fats, proteins, carbohydrates, vitamins, macro- and microelements, metabolism.

Киришүү. Спортчулардын витаминдерге жана минералдарга болгон чоң муктаждыгы дайыма эле салттуу тамактануу менен толуктала бербейт. Бул күнүмдүк машыгуунун интенсивдүүлүгү, узактыгы жана кайталанышы ашказан-ичеги трактында негизги тамак-аштын нормалдуу өздөштүрүлүшүнө жана бардык органдардын жана ткандардын керектүү заттар менен толук камсыз болушун камсыз кылат. Зат алмашуунун мындай өзгөрүүлөрү организмдеги энергетикалык жана пластикалык ресурстарды калыбына келтирүү ылдамдыгынын төмөндөшүнө алып келет, бул спорттук көрсөткүчтөргө таасирин тийгизет жана спорттук көрсөткүчтөрдү жакшыртууну кыйындатат. Биологиялык, азыктык касиеттери жана химиялык курамы боюнча кадимки азыктар татаал табигый аралашмалар болуп саналат. Алардын ичинен өзүнчө топ биологиялык активдүү компоненттердин булагы болуп саналган азыктардан турат - витаминдер жана микроэлементтер. Алар мөмө-жемиштерде, чөптөрдө, тамырларда, жашылчаларда, ошондой эле өсүмдүк майларында, боордо, сүт азыктарында кеңири кездешет. Биологиялык активдүү заттарга ошондой эле маанилүү аминокислоталар, көп тойбогон май кислоталары, фосфатиддер жана башка майга окшош заттар кирет. ББЖПнын аш болумдуу багыты, тамак-аштын жогорку тыгыздыгы, бир тектүүлүгү, даярдоонун жана ташуунун ар кандай ыңгайлуу формалары, жакшы даамы жана ишенимдүү гигиеналык сапаттары сыяктуу артыкчылыктары аларды үзгүлтүксүз сменалар үчүн тамак-ашты уюштурууда жана массага активдүү катышкан адамдар үчүн ийгиликтүү пайдаланууга мүмкүндүк берет. Машыгууларда жана мелдештерде ББЖПны колдонуу зарылчылыгы талашсыз жана муну Санкт-Петербург дене тарбия илим изилдөө институтунун (NIIFK), Россиянын Медицина илимдер академиясынын тамактануу институтунун адистеринин көп жылдык изилдөөлөрү ынандырарлык түрдө тастыктайт.

Биологиялык баалуулугу ББЖП нин жалпы кабыл алынган лидерлерине салттуу түрдө аарычылык продуктылары кирет - бал, апилак (хандык сүт), прополис, чаңча . Чычырканак жемиштери жана чычырканак майы акыркы убакта абдан популярдуу болуп калды. БББЖП спорттук практикада пайда болушу жана жайылуусу бир катар конкреттүү жагдайлар менен шартталган. Эң негизгиси, тааныш тамак-аш азыктарынын жардамы менен, ал тургай, жогорку биологиялык баалуулугу менен, спортчулардын олуттуу (6000-7000 ккал чейин) күнүмдүк энергия керектөөсүн жана ага байланыштуу пластикалык заттарды керектөөнүн ордун толтурууга мүмкүнчүлүк жок. Балансталган тамактануу сергек жашоонун негизги компоненти болуп саналат. Рационалдуу тамактануу – адамдын өсүшүн, нормалдуу өнүгүшүн жана жашоо активдүүлүгүн камсыз кылуучу, анын ден соолугун чыңдоого жана оорулардын алдын алууга жардам берет. Азыркы заманда көпчүлүк адамдар туура тамактанышпайт. Негизги себептеринин бири – каржылык ресурстардын жетишсиздиги, дагы бир маанилүүсү – тамактануу боюнча билимдин жетишсиздиги. Тамактануу жашоодо маанилүү ролду ойнойт. Ал зат алмашуу процесстерин салыштырмалуу туруктуу деңгээлде кармап турат. Зат алмашуунун бузулушу нерв жана психикалык ооруларга, витаминдердин жетишсиздигине, боор ооруларына, кан ооруларына алып келет. Туура эмес уюштурулган тамактануу эмгекке жөндөмдүүлүктүн

төмөндөшүнө, ооруга чалдыгуусунун жогорулашына жана акыр аягында жашоонун узактыгынын кыскарышына алып келет.

Изилдөөнүн максаты. Спортчу үчүн рационалдуу тамактануу ден соолуктун, жогорку көрсөткүчтөрдүн ажырагыс шарты болуп саналат жана пландаштырылган спорттук натыйжаларга жетишүү үчүн өтө маанилүү.

Спортчулардын организми стресске туруштук берүү үчүн туруктуу болушу керек, ошондой эле мелдештерге даярдануу учурунда нервдер жана эмоционалдык жарылуулар менен күрөшүүгө туура келет.

Пайдалуу заттардын көлөмү аткарылган спорттук иш-аракеттерге жараша өзгөрөт, бирок азыктын көлөмүн азайтууга болбойт.

Толук спорттук тамактануу төмөнкүлөргө негизделет:

Алар клеткалардын негизи болуп саналат, булчуң массасын көбөйтүү үчүн жооптуу жана зат алмашуу жараянын көзөмөлгө алуу. Белоктун көлөмү, адатта, ар кандай спорттун талаптарына ылайык 20-35% чегинде сакталат. Акробаттар, гимнасттар, атчандар, аткычтар, спортчулар, фехтованчилер жана жөө күлүктөр мүмкүн болушунча белокту камтыган тамактарды жеши керек (Уилмор, 2001. - 503 с.).

Майлар. Кошумча энергия менен камсыз кылуучу дагы бир булак - майлар. Спортчунун менюсунда 25%дан кем эмес канныкпаган май болушу керек. Күнүмдүк рационго деңиз азыктары, уруктар жана жаңгактар, ошондой эле өсүмдүк майы бар же аны менен бышырылган тамактар кириши керек. Альпинисттер, лыжа тебүүчүлөр, велосипедчилер, сууда сүзүүчүлөр жана башка спортчулар, алардын жүктөрү туруктуулукту же энергияны керектөөнү талап кылат, тез калыбына келүү мүмкүнчүлүгү жок, майларга өзгөчө муктаждык бар (Кода,1996.-244с).

Углеводдор. Алар энергиянын чыныгы кампасы жана аш болумдуу заттардын резерви болуп саналат, ошондой эле, адатта, күнүмдүк керектөөнүн калориясынын 60%ын түзөт. Жөнөкөй углеводдор (сахароза, глюкоза жана фруктоза) мөмө-жемиштерде, канттарда, кыямдарда, газдалган суусундуктарда, кондитердик азыктарда жана нанда болот. Жөнөкөй углеводдорго ошондой эле көптөгөн кычкыл сүт азыктарында кездешүүчү лактоза кирет. Татаал углеводдор (крахмал, хитин, целлюлоза жана гликоген) дан, макарон, буурчак, дан, картошка, сабиз ж.б.

Витаминдер. Ар кандай витаминдерди кабыл алуу – өз ден соолугубузга кам көрүүгө багытталган күнүмдүк иш-аракеттерибиздин ажырагыс бөлүгү. Спортчулар олуттуу витамин комплексин, өзгөчө В тобун талап кылат. Бул топ глюкозаны сиңирүүгө көмөктөшөт жана протеинди иштеп чыгууга жана булчуң массасын түзүүгө жардам берет. Интенсивдүү күч машыгуу учурунда денедеги кальцийдин, калийдин, магнийдин, фосфордун жана темирдин деңгээлин жогорулатуу керек (Солодков жана Сологу, 2006.-191с). Майда эрүүчү витаминдер эт азыктарында, боордо, жумурткада, сүттө, кээ бир жашылча-жемиштерде болот. А витамини (ретинол) жана каротин эпителий кыртышынын зат алмашуу процесстерин жөнгө салат, организмдин өсүшүн стимулдайт жана нормалдуу көрүүнү камсыз кылат. Өсүмдүк дүйнөсүндө каныкпаган пигменттер – каротиндер абдан кеңири таралган. Боордо каротиназа ферментинин таасири астында каротиндер ыдырап А витаминин пайда кылат.Каротиндер провитамин А деп аталат.А витамининин негизги булагы жаныбарлардан алынат, ал эми каротин өсүмдүк тектүү. А витамининин жетишсиздиги жана жетишсиздиги зат алмашуу процесстеринин бузулушуна алып келет, натыйжада өсүү токтоп, чарчоо, нерв системасынын дисфункциясы, эпителий ткандардын

кератинизациясы, тери жана конъюнктива кургап, ар кандай бездердин секрециясынын төмөндөшүнө алып келет. Витаминдин жетишсиздиги "түнкү сокурдук" деп аталган ооруга алып келет - көрүү курчтугун жоготот, өзгөчө күүгүмдө жана караңгыда адам көрбөй калат. А витамининин суткалык керектөөсү 1,5 мг (же 4,5 мг каротин). Жумушу көздүн чарчап калышына алып келген адамдар, ошондой эле эмчек эмизген аялдар А витаминине көбүрөөк муктаж болушат. Балык майы, боор, жумуртка, сүт жана май өзгөчө А витаминине бай. Каротин сары-кызыл, сары-кызыл-кызгылт сары түстөгү жашылча-жемиштерде: сабизде, помидордо, өрүктө, ошондой эле кымыздыкта, көк пиязда, салат жалбырактарында жана башкаларда болот. Витамин А ар кандай ооруларды дарылоочу каражат катары колдонулат. тери, көз, боор, жугуштуу оорулар, атеросклероз, гипертония жана богок. Витамин D антирахиттик касиетке ээ[36,37,38,39]. Азыркы учурда окшош касиеттерге ээ болгон бир нече заттар белгилүү (алар витаминдер D2, D3 ж.б. деп аталат). Витамин D биринчи кезекте жаныбарлардын азыктарында кездешет. Бул витамин козу карындарда жана кээ бир жогорку өсүмдүктөрдө гана аз өлчөмдө кездешет. Балдарда Д витамининин жетишсиздиги рахит оорусуна алып келет. Бул учурда тиштердин жана сөөктөрдүн өнүгүүсүнүн бузулушу, булчуңдардын шалдырап, ичтин чоңоюшу байкалат, мындай балдар физикалык жана психикалык өнүгүүдө артта калат, көбүнчө жугуштуу оорулар менен жабыркайт, ж.б. Витамин D кээ бир тери ооруларында жана паратироид бездеринин иштешинин бузулушунан келип чыккан конвульсияларда дарылоочу каражат катары колдонулат. Витамин Е (токоферол) көбөйүү процесстерине катышат. Мындан тышкары, булчуң белокторунун пайда болушун камсыз кылат. Ага адамдын күнүмдүк муктаждыгы так аныкталган эмес. Е витамини көптөгөн буурчак өсүмдүктөрүндө, дан өсүмдүктөрүндө, жашылчаларда жана башка өсүмдүктөрдө болот. Е витамининин жетишсиздиги зат алмашуунун бузулушуна жана ар кандай органдарга жана системаларга катуу зыян келтирет. Дарылоочу каражат катары Е витамини башка дарылар менен бирге колдонулат, кээ бир учурларда жыныстык функциянын начарлашында, нерв-булчуң системасынын, перифериялык кан тамырлардын, боордун, теринин, көздүн ооруларында, ошондой эле атеросклероздо, гипертонияда ж.б. В6 витамини атеросклерозду, боор, бөйрөк жана ашказан ооруларын, кургак учук, аз кандуулук, нерв системасынын ооруларын жана кээ бир интоксикацияларды дарылоодо ийгиликтүү колдонулат. Чоң адам үчүн В6 витаминине суткалык керектөө 2 мг. Ал көптөгөн буурчак өсүмдүктөрүндө, дан эгиндеринде, жашылчаларда, мөмө-жемиштерде жана башкаларда кездешет.В15 витамини (пангам кислотасы) кыртыш клеткаларында кычкылтек алмашууну активдештирет, бөйрөк үстүндөгү бездердин иштешин стимулдайт, боор кыртышынын калыбына келишине өбөлгө түзөт жана башкалар.В15 витамини жүрөк оорулары, ревматизм, атеросклероз жана боор оорулары, өзгөчө өнөкөт аракечтиктен келип чыккан кээ бир оорулар үчүн терапиялык каражаттардын комплексинде ийгиликтүү колдонулат. Ага адамдын суткалык керектөөсү 2 мг-дан ашпайт. В15 витамини көбүнчө көптөгөн өсүмдүктөрдүн уруктарында кездешет. Витамин PP (никотин кислотасы) организмде В1 витамини жана аминокислота триптофан менен тыгыз байланышта. Ал редокс процесстерине катышат, углевод алмашууну активдештирет жана холестериндин алмашуусун Никотин кислотасы борбордук нерв системасынын, тамак сиңирүү органдарынын, боордун жана теринин нормалдуу иштеши үчүн зарыл. Гиповитаминоздо ден соолук начарлайт, иш начарлайт жана мүнөздүү белгилер пайда болот: оорутуу, чоңойгон ачык кызыл тил, даам сезүү сезими бузулат. Витанминдердин жетишсиздиги териде сезгенүү исиркектер жана психикалык бузулуулар

(эс тутумдун начарлашы, акыл-эс жөндөмүнүн төмөндөшү) менен мүнөздөлөт. Никотин кислотасы атеросклерозду, жүрөк-кан тамыр системасынын, дем алуу жана тамак сиңирүү органдарынын айрым ооруларын, нерв системасын, терини, көздү жана кант диабетин дарылоодо колдонулат. Эркектер үчүн PP витаминине суткалык керектөө 17–28 мг, аялдар үчүн – 14–21 мг. Синтетикалык препараттарды чоң дозада колдонууда беттин териси кызарып, тынчсыздануу сезими пайда болот. Никотин кислотасына эң бай азыктар - ачыткы, эт, балык, нан жана жарма. Витамин С (аскорбин кислотасы) редокс процесстеринде маанилүү роль ойнойт, колдоочу ткандарда клетка аралык заттардын пайда болушуна катышат, тутумдаштыргыч ткандын коллагенинин синтезине көмөктөшөт, кан капиллярларынын нормалдуу өткөрүмдүүлүгүн камсыз кылат. Аскорбин кислотасы аминокислоталардын ассимиляцияланышына көмөктөшөт, түрдүү ферменттердин жана гормондордун иш-аракетин активдештирип, организмдин коргонуу күчүн жогорулатат. С витамининин өнөкөт жетишсиздиги олуттуу ооруга – цингага алып келет. С витамини атеросклерозду, жүрөк-кан тамыр системасынын, дем алуу органдарынын, бөйрөктүн, боордун, эндокриндик жана нерв системасынын ар кандай ооруларын, кан, муун ооруларын, кургак учук, химиялык уулар менен ууланууну дарылоодо, акушердикте жана хирургияда кеңири колдонулат. В1 витамининин негизги булагы осумдук азыктары. Ар түрүү дан өсүмдүктөрүнүн кабыгында кездешет. В6 витаминдери атеросклероз, боор, бойрок жана ашказан ооруусун, кургак учук, аз кандуулук, нерв системасы сынын ооруусун жана кее бир интоксикацияларды дарылоодо ийгиликтүү колдонулат. Чоң адам үчүн В6 витамин суткалык керектөө 2 мг. Ал көптөгөн буурчак өсүмдүктөрүндө, дан эгиндеринде, жашылчаларда, мөмө-жемиштерде жана башкаларда кездешет. В15 витаминдер жүрөк ооруусу , ревматизм, атеросклероз жана боор оорулары, өзгөчө өнөкөт аракечтиктен келип чыккан кээ бир оорулар үчүн терапиялык каражаттардын комплексинде ийгиликтүү колдонулат. Ага адамдын суткалык керектоосу 2 мг-дан ашпаш керек. В15 витамини көбүүнчө көптөгөн өсүмдүктөрдүн уруктарында кездешет. Витамин PP (никотин кислоталары) организмде В1 витамины жана аминокислота триптофан менен тыгыз байланышта. Ал редокс процесстерин пеллет, углевод алмашууну активдештирет жана холестериндин алмашуусун нормалдаштырат. Никотин кислотасы борбордук нерв системасынын уулу, тамак сиңирүү органдарынын, боордун жана теринин нормалуу иштеши үчун көмүлгөн. Гиповитаминоздо ден соолук начарлайт, иш начарлайт жана муноздуу белгилер пайда богдор: ооруу, чоңойгон ачык кызыл тил, даам сезу сезими бузулат. Витаминдин жетишсиздиги пеллаграга (орой тери) алып келет, тамак сиңирүү (диарея), териде сезгенүү исиркектер жана психологиялык бузулуулар (эс тутумдун начарлашы, акыл-эс жономунун тоомдошу) менен му ноздолот. Никотин кислотасы атеросклероз, жүрөк-кан тамыр системасынын, дем алуу жана тамак сиңирүү органдарынын айрым ооруларынын, нерв системасынын, терини, көздү жана кант диабетин дарылоодо колдонулат. Эркектер үчүн PP витаминин суткалык керектөө 17–28 мг, аялдар үчүн – 14–21 мг. Синтетикалык препараттарды чон дозада колдонууда беттин териси кызарып, тынчсыздануу сезими пая саздар. Кадимки аралаш диетар дан, буурчак, эт, жумуртка жана жашылчалардан келген адамга керектуу PP витамининин коломун камтыт. Никотин кислотасын эн бай азыктар - ачыткы, эт, балык, нан жана жарма. Витамин С (аскорбин кислотасы) редокс процесстеринде маанилүү ролу ойнойт, колдоочу ткандарда клетка аралык заттардын пайда болушуна катышат, тутумдаштыргыч ткандын коллагенинин синтези комоктошөт, кан капиллярларынын нормалдуу өткүрүндө. Аскорбин

кислоталары аминокислоталардын ассимиляциясы ланышына көмөктөшөт, түрдүү энзимметрдин жана гормонедордун иш-аракетин активдештирип, организмдин коргонуу күчүн жоготууга алып келет. Инфузияны эки күндөн ашык сактоого болбойт. B1, B2, PP жана B6 витаминдеринин жакшы булагы болуп пиво ачыткысы саналат, аны таблетка түрүндө да колдонсо болот. Табигый продуктылар жана концентраттар аркылуу тамактануу рационунда витаминдердин керектүү көлөмүн камтууга мүмкүн болбосо, синтетикалык препараттар колдонулат.

Изилдөөнүн методдору. Негизги энергиянын алмашуусу жынысына, жашына, дене салмагына, адамдын индивидуалдык өзгөчөлүктөрүнө, борбордук нерв системасынын абалына, ички секреция бездеринин ишине, тамактануу мүнөзүнө, экологиялык шарттарга жараша болот. Орточо алганда, эркектерде негизги энергия алмашуунун көлөмү 24-28 ккал/сутка/кг дене салмагына (суткасына 1650-2000 ккал), аялдарда – 22-27 ккал/сутка/ кг (1300-1600 ккал) түзөт. Балдардын жана өспүрүмдөрдүн дене салмагынын 1 кг үчүн базалдык зат алмашуу ылдамдыгы чоңдорго караганда болжол менен 1,5 эсе жогору. Бул курак мезгилинде өзгөчө жогорку интенсивдүүлүк анаболикалык процесстерге (белок синтезине) мүнөздүү. Алар энергиянын жогорку интенсивдүүлүгү менен мүнөздөлөт. Картаюу процессинде базалдык зат алмашуунун деңгээли төмөндөйт. Негизги энергия алмашуу турмуштук маанилүү функцияларды: жүрөк-кан тамыр, дем алуу, бөлүп чыгаруу системаларынын активдүүлүгүн, зат алмашууну, булчуңдардын тонусун сактоону жолго салат. Эң көп энергия белокторду, эң азы углеводдорду сиңирүүгө жумшалат. Иштин ар кандай түрлөрү үчүн энергияны керектөө кыйла көбөйөт. Акыл эмгеги менен иштеген адамдар үчүн суткалык энергия керектөө эркектер үчүн болжол менен 2200-2500 ккал, аялдар үчүн 1800-2200 ккал. түзөт. Ошентип, китеп окуганда базалдык зат алмашуу 16% га жогорулайт. Оор физикалык жумуш учурунда энергиянын чыгымы бир топ жогорулайт: эркектер үчүн 5000 ккалга чейин жана аялдар үчүн 4000 ккал. чейин. Спортчуларда энергияны керектөө суткасына 4000-7000 ккал. жетиши мүмкүн. Энергияны керектөө көнүгүүлөрдүн интенсивдүүлүгүнө жана узактыгына жараша болот (Смирнов жана Дубровский, 2002. - 607 с.].

Күтүлүүчү натыйжалар жана жыйынтыктар. Эң көп энергияны керектөө машыгуу мезгилинде байкалат, ошондуктан профессионал спортчулардын рационунун калориялуулугу өзгөчө жогору болушу керек: күнүнө 4000-7000 ккал. Организмди максималдуу иштөө абалында кармап туруу маанилүү болгон мелдеш мезгилинде диетанын калориялуулугу 500-1500 ккалга азаят. Калыбына келтирүү мезгилинде, спортчу интенсивдүү машыгуунун жаңы этабын баштай элек болсо, диетанын калориялуулугу машыгуу мезгилине салыштырмалуу 1000-2000 ккал. азайтылышы керек. Диета машыгуу планы менен макулдашуусу зарыл. Эгерде тамактануу убактысы туруктуу болсо, бул ашказан ширесинин шарттуу рефлекстүү секрециясына көмөктөшөт, анын аркасында тамак-аш жакшы сиңет. Тамактануунун ортосундагы тыныгуунун узактыгы 6 сааттан ашпоого тийиш. Тамакты машыгуудан 1-1,5 саат мурун, мелдештерге 2-2,5 саат калганда, спорттук машыгуулардан кийин 30-40 мүнөттөн эрте эмес ичүү керек (Солодкова, 2006. - 191 с).

Спортчуларды даярдоодо рационалдуу тамактанууну уюштуруу маанилүү роль ойнойт. Тамактануу – жашоонун негизи, организмдин нормалдуу өсүшүнүн жана өнүгүшүнүн, жогорку көрсөткүчтөрдүн жана оорулардын алдын алуунун шарты. Рационалдуу тамактануунун принциптерин да, атайын тамак-аш азыктарын колдонууну да

камтыган спорттук тамактануунун бирдиктүү системасы организмдин функционалдык резервдерин жогорулатууучу эң маанилүү фактор болуп саналат, ал жалпы машыгуу программасынын башка компоненттери менен бирге жогорку спорттук натыйжаларга жетүүгө жардам берет. Экинчи жагынан, тамактануу структурасынын бузулушу, анын системасыздыгы жана керектелүүчү продукциянын сапатына көзөмөлдүн жоктугу спорттук натыйжалардын төмөндөшүнүн себептери болуп саналат (Прокофьев, 2005. - 163 с.).

Спортчуларды даярдоо системасында зат алмашуунун бузулушун оңдоо жана организмдин энергетикалык жана пластикалык керектөөлөрүн адекваттуу камсыздоо маанилүү роль ойнойт. Спортчулардын тамактануусу химиялык курамына, энергетикалык баалуулугуна, даярдоо технологиясына жана интенсивдүү машыгууга жана атаандаштык жүктөргө ылайыкталышы керек. Рационалдуу тамактануунун негиздерин билүү жана тамактануу маданиятын калыптандыруу – ден соолукту сактоонун жана көптөгөн оорулардын алдын алуунун эң маанилүү жолдорунун бири болуп саналат.

Корутунду. Жогоруда айтылгандарды жалпылап, биз тамактануу ар бир адамдын, анын ичинде спортчунун нормалдуу иштешин камсыз кылуу үчүн маанилүү аспект болуп саналат деген тыянак чыгарууга болот. Бирок ар бир диета денени сактоо үчүн нормалдуу деп эсептелбейт. Иштин түрүнө, физикалык активдүүлүккө, жашоо образына жана организмдин өзгөчөлүктөрүнө жараша күнүмдүк калорияны сактоо маанилүү. Ошондой эле майлардын, углеводдордун, белоктордун, витаминдердин, суунун, макро жана микроэлементтердин балансын сактоо зарыл.

Адабияттар:

1. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта. – М: Советский спорт, 2005. – С. 163.

2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / под ред. А.С. Солодкова. - М.: Советский спорт, 2006. – С.191.

3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Владос-Пресс, 2002. – С.607.

4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для ИФК, изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – С. 524.

5. Спортивная физиология: учебник для ИФК / под ред. Я.М. Кода. - М: ФиС, 1986. – С.244.

6. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. - М: Олимпийская литература, 2001. – С. 503.

Рецензент: педагогика илимдеринин кандидаты, доцент Умаров Т.Н.