

Жумекенова Д.Е., Базылжанов Т.У.

А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қазақстан

Спортшыларды даярлау барысындағы тамақтану гигиенасы

Спортшылардың функционалды жағдайының жоғары деңгейін қамтамасыз етудің маңызды компоненттерінің бірі-теңдестірілген тамақтану. Әр түрлі спорт түрлерінің спортшыларына ұсынылатын диеталар спортшының дайындық кезеңін, жыл мезгілін (қыста энергия қажеттілігі шамамен 10%-ға жоғары) және климаттық жағдайларды, сондай-ақ спортшының жасын, жынысын, салмағын, спорттық өтілін және басқа да жеке көрсеткіштерін ескере отырып жасалады. Бұл жағдайда спортшының диетасы: белгілі бір уақытта оның энергия шығындарына сәйкес келуі; теңдестірілген болуы керек, яғни. құрамында барлық қажетті қоректік заттар бар: ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер, минералды тұздар қажетті пропорцияда, құрамында жануар және өсімдік тектес өнімдер бар, денеге оңай сіңетін тамақтарды қарастырған дұрыс.

Спорттық шеберліктің әр түрлі деңгейіндегі спортшылардың ұтымды тамақтануы оның кәсіби қызметінің сәттілігінің кепілі болып табылады, өйткені спортшыларға энергия шығындарына сәйкес келетін жеткілікті энергия алу, физикалық жұмыс қабілеттілігін арттыру және қолдау, денсаулықты нығайту үшін ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен минералдардың барлық жиынтығы қажет. Мұның бәрі жақсы теңдестірілген тамақтану арқылы ғана қол жеткізіледі [1].

Үлкен жүгірістерден немесе жарыстардан кейін қалпына келтіру кезеңінде тағамдағы май мөлшерін азайту керек (тәулігіне 80-90 г дейін) және оңай сіңетін көмірсулардың мөлшерін (қант, сұлы майы, сұлы жармасы, сұлы желе және т.б.) көбейту керек. Ұзақ уақытқа созылған спорттық жаттығулардан кейін ақуыз қабылдауды шектеу керек.

Ұзақ және ауыр жүктемелермен жарыстардан немесе жаттығулардан кейін дененің энергетикалық ресурстарын тез қалпына келтіру қажет. Мұны

істеу үшін жаттығудан кейін немесе аяқтауда қоректік ерітінді, қант, глюкозаны қабылдау керек, өйткені осы кезеңде организм көмірсулар тапшылығын қалпына келтіруді қажет етеді.

Спортшының дұрыс тамақтануы спорттық жетістікке жетудің өзіндік негізін құрайды, дегенмен, жетістіктерді тікелей арттыратын тамақ жоқ. Дұрыс тамақтанбау ерте шаршауға және өнімділіктің төмендеуіне әкеледі. Сонымен қатар, дұрыс тамақтанбау денсаулықтың бұзылуынан туындауы мүмкін, бұл спорттық жетістіктерді де төмендетеді. Мысалы, ақуыз аз тамақтану кезінде күш жаттығулары бұлшықеттерде құрылымдық ақуыздың пайда болуын қамтамасыз ете алмайды, сондықтан күтілетін жаттығу әсері, тіпті дұрыс таңдалған жүктемелермен де қол жеткізілмейді; спорт түрлерінің өкілдерінде тамақ құрамында көмірсулардың болмауы энергия резервтерінің сарқылуына және жаттығу кезінде мерзімінен бұрын шаршауға әкеледі. Спортшылардың тамақтануында жүктеменің сипатын ескеру қажет [2].

Спортшылардың тамақтануына келесі негізгі талаптар қойылады:

- тамақтану саны жағынан жеткілікті және сапасы жағынан жоғары болуы керек. Күнделікті диета шамадан тыс үлкен болмаған кезде жақсы, бірақ қанықтыру сезімін береді және жақсы, оңай сіңетін тағамдардан тұрады;
- спортшының тамақтануы үшін әртүрлілік, өсімдіктер мен жануарлар компоненттерінің үйлесімі өте маңызды;
- жалпы гигиеналық талаптарға жауап беретін және сонымен бірге жаттығу мен жарыс жағдайларына бейімделген режимде тамақтану керек. Тағамның калория мөлшері күнделікті жүктеме режиміндегі энергия шығынына сәйкес реттеледі;
- спортшының тамақтануы дәрумендер мен минералдарға деген жоғары қажеттілікті қанағаттандыруы керек;
- спортшының жарыс күні тамақтануы.

Ұзақ жарыстарда (тас жол веложарысы, марафондық жүгіру, шаңғы жарысы және т.б.) тамақтану ерекше назар аударуды талап етеді. Олардың барысында ең оңай сіңетін, мүмкіндігінше сұйық, дәрумендер мен минералдарға бай, жоғары калориялы тағамдарды қабылдау керек. Бұл

талаптарға, атап айтқанда, Яковлев ұсынған сусын (50 г қант, 50 г глюкоза, 40 г жаңа сығылған жеміс шырыны, 0,5 г аскорбин қышқылы, 2 г лимон қышқылы, 2 г натрий фосфаты, 1 г ас тұзы) жауап береді.және су). Бұған 20 г еритін крахмал немесе қарақұмық сорпасын қосуға болады. Әрине, басқа компоненттер, егер олар белгіленген жалпы талаптарға сай болса, мүмкін.

Күн ішінде бірнеше кезең (турнирлік кездесулер) болатын жарыстарда тамақтану уақыты (сағаты) мұқият анықталуы керек. Тамақтанғаннан кейін, егер оның көлемі шамалы болса және оңай сіңсе де, қозғалтқыш реакциясы мен қимылдарды үйлестіру әдетте нашарлайды. Мұны, ең алдымен, техникалық спорт түрлері мен жекпе-жектерде ескеру қажет [3].

Спортшылардың тамақтануы белгілі бір режимге бағынуы керек. Күндізгі диетаның таралуы негізгі спорттық жүктеме күннің қай уақытына байланысты. Егер жаттығу сабағы немесе жарыстар күндізгі уақытта (таңғы ас пен түскі ас арасында) өткізілсе, онда спортшының таңғы асы негізінен көмірсуларға бағдарланған, сондай-ақ жеткілікті калориялы (тәуліктік диетаның жалпы калориясының 25%), көлемі аз және оңай сіңірілуі керек. Оның құрамына құрамында май мөлшері жоғары және көп талшық бар өнімдерді қоспаңыз.

Түскі астың физиологиялық маңызы-жаттығу кезінде дененің әртүрлі шығындарын өтеу. Түскі астың калория мөлшері тағамның күнделікті калориясының шамамен 35% - ын құрауы керек. Калориясы кешкі ас – 25%. Өнімдердің ассортименті тіндік ақуыздарды қалпына келтіруге және ағзадағы көмірсулар қорын толықтыруға сәйкес келуі керек. Кешкі асқа сүзбе мен одан жасалған өнімдерді, балық тағамдарын, дәнді дақылдарды қосқан жөн. Керек емес өнімдерді тұтынуға ұзақ асқазанда сақталады.

Кешкі астан кейін (ұйықтар алдында) қалпына келтіру процестерін жеделдетуге көмектесетін ақуыздардың қосымша көзі болып табылатын бір стакан айран немесе йогурт ұсынылады, сонымен қатар олар ас қорытуды жақсартады, олардың құрамындағы микроорганизмдер ішекте тұратын патогендік және микробтардың дамуын тежейді.

Спортшыларды оңтайлы тамақпен қамтамасыз ету үшін спортшылардың тағамдық заттар мен энергияға деген қажеттіліктерінің сипаттамаларына сәйкес келетін мамандандырылған өнімдерді, тағамдар мен диеталарды жасау өте қажет.

Барлық азық-түлік 6 негізгі топқа бөлінеді, олар мәзірді дайындауда және спортшылардың қажеттіліктеріне сәйкес өнімдер мен тағамдарды таңдауда пайдалы: сүт, ірімшік, сүт өнімдері: сүзбе, айран, йогурт; ет, құс, балық, жұмыртқа және олардан жасалған өнімдер; ұн, нан-тоқаш өнімдері, жарма, қант, макарон, кондитерлік өнімдер; картоп; майлар; көкөністер, жемістер мен жидектер [4].

Көкөністер мен жемістер С, Р дәрумендерінің, кейбір В тобының, минералды тұздардың, бірқатар микроэлементтердің маңызды жеткізушілері болып табылады. Көкөністердің өте маңызды қасиеті-олардың ас қорыту шырындарының секрециясын едәуір жоғарылату және олардың ферменттік белсенділігін арттыру мүмкіндігі. Ет және балық тағамдары көкөністермен бірге тұтынылса, денеге жақсы сіңеді.

Қазіргі уақытта ұтымды тамақтануға өнімдердің жеткілікті әртүрлілігімен және олардың дұрыс үйлесімімен ғана қол жеткізуге болады деп саналады. Өнімдердің аталған 6 тобы бір-бірін толықтырады, денені адам денесінің құрылымын құру және жаңарту үшін қажетті материалдармен қамтамасыз етеді, оны қажетті мөлшерде энергиямен, сондай-ақ физиологиялық процестерді реттеуге қатысатын заттармен (дәрумендер мен минералдар) қамтамасыз етеді.

Спортшылардың тамақтануы әр түрлі болуы керек және денені барлық қажетті заттармен қамтамасыз етеді. Бір жақты тамақтану, ет, жұмыртқа және сүтті шамадан тыс пайдалану өзін ақтамайды - бұл метаболизмнің бұзылуына және ағзаның бауыр мен бүйректің жұмысын қиындататын белгілі бір метаболикалық өнімдермен шамадан тыс жүктелуіне әкелуі мүмкін.

Спортшының рационына барлық 6 топтың өнімдері, әсіресе толық ақуыздың тасымалдаушысы болып табылатын сүт және ет кіруі керек.

Тамақтануға көкөністер мен жемістерді жеткілікті мөлшерде қосу ұсынылады, олар оңай сіңеді, сонымен қатар денені көмірсулармен, минералдармен және кейбір дәрумендермен қамтамасыз етеді [5].

Спортшыларының сарқыған күш-қуатын қалпына келтіретін оның күнделікті ішіп-жеген асы десек, Қазақстан спортшыларының дастархан мәзірінде не бар, қандай тағамдар ұсынылып келеді деген сауалдар туындайды. Қазақстанның спорт агенттігінің құрылған сонау тоқсаныншы жылдары спортшыларының тамақтану жағдайы мәз емес еді. Бидай-арпа, ет тағамдарынан өзге нәрсе жоқтың қасы болатын. Уақыт өте келе, бәрі де өзгерді. Қатардағы спортшыларының немен және қалай тамақтану жайы үкімет назарына ілігіп, арнайы қаулы бекітілді. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2005 жылдың 25 қазанындағы №1125 Қаулысы шеңберінде наннан бастап, көкөніске дейін күндік мөлшері белгіленген норма енгізілді. Биыл спортшыларының дұрыс тамақтану мәселесі тағы көтеріліп, ас мәзірінің құрамы мен тағамдық құндылығы өзгерістермен толықты. Дәрігер-диетолог мамандардың кеңесімен спорттың түрлеріне қарай арнайы тамақтану мәзірі жасалған. Мәселен, ауыр атлеттерге ет, марафоншыларға сүт өнімдері, интеллектуалдық спорт түрлеріне ұн тағамдары көбірек ұсынылады. Қазақстан спортшыларының дастархан мәзіріне шұжық, ірімшік, сүзбе, ет, ұн өнімдері, көкөніс, жұмыртқа тәрізді негізгі дәрумендер бар тағамдар енгізіліп отыр. Бұл спортшылар тамақтану мәселесінің сапалы әрі калориялық құндылығы жоғары болу керектігін меңзейді. Сонымен, спортшылардың күндік нормасы 4351 килокалорияға жеткізілді.

Дәрумендердің негізгі қоры, дәрумендердің организмге физиологиялық әсері С (аскорбин қышқылы). Бұл витаминдер бұрыш, аскөк, көкжуа, қызан, орамжапырақ, картоп, лимон, құлпынай, ит-мұрын болады. Ағзада тотығу-тотықсыздану реакциясының өтуіне қатысады. Бұл реакция жүрмесе, астың сіңімділігі төмендейді. Қан тамырларының жұмысын нашарлатып қыркұлақ ауруына ұшыратады, тіс түбі қанайды [6].

В (тиамин) витамини бидай, бұршақ, бауыр, бүйрек, жүрек құрамында болады. Көмірсу, ақуыз, май зат алмасуға қатысады, асқорыту мүшелерінің сөл бөлуін арттырады, жүректің жұмысын жақсартады. Бидай, бұршақ, бауыр, бүйрек, жүрек, ет, сүт, жұмыртқа. Ұрықтың және баланың өсіп, дамуына әсерін тигізеді, дәрумендер жетіспегенде ересектерде көздің мөлдір қабықшасы қабынып, катаракт ауруына ұшырайды. Ақуыз алмасуына, ферменттердің түзілуіне қатысады. Амин-қышқылдарының алмасуын реттейді.

Тамақтану арқылы біз ең алдымен тіршілігімізді жалғастыру үшін қажетті энергия аламыз, ағзамызға қажетті құрылыс материалдар аламыз.

Қорытындылай келе, тамақтану, яғни тағамдық қорек алу - тіршіліктің негізі болып саналатын организмдегі зат алмасудың дұрыс жүруіне, организмнің гомеостаз деп аталатын өзіндік ішкі тұрақтылығының қалыпты сақталуына, сонымен қатар қоршаған ортамен үйлесімді әрекеттесуіне әсер ететін ең негізгі фактор болып есептелінеді.

Әдебиеттер:

1. Кенесариев У.И., Джуланова К.Н., Жоламанов М.Е., Балмахаева Р.М., Алимova Н.Е. Спортшыларды санитарлық-гигиеналық қамтамасыздау және дала жағдайында орналастыру. 2002 ж.
2. Логинова Р.А., «Гигиена питания», М.: Медицина, 1997
3. Артемова Э.К. Ағзаның әртүрлі сипаттағы дене жүктемелеріне метаболикалық реакциясы туралы/ М., 2000.
4. Цыган В.Н. Спорт. Иммуниетет. Тамақтану / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е. Г. Мокеева. - СПб., 2012.
5. Розенблюм К.А. Спортшылардың тамақтануы. Дене дайындығы бар адамдармен кәсіби жұмыс істеуге арналған нұсқаулық/ Олимпиадалық әдебиет, 2014.
6. Тоқаев Э.С. Спортшылардың жеке тамақтану рационын құру әдістемесі / М.: Спорт ғылымдарының жаршысы. - 2011.

