



N.B.SALMANOVA

professor



:<https://orcid.org/0000-0002-5497-5108>

Ş.H.ƏBDÜRƏHMANOV

professor

S.Q.QARAYEVA

dosent



:<https://orcid.org/0009-0001-8790-2589>

Azərbaycan İdman Akademiyası
(Bakı şəh., F.Xoyski pr., 98)



10.62021/0026-0028.2024.4.320

KİŞİ TRIATLONÇULARIN GÜNDƏLİK ENERJİ SƏRFİ VƏ QIDA RASİYONUNUN TƏYİNİ

Xülasə. Triatlon cavan və maraqlı idman növü sayılır. Hal-hazırda bu idman növü ilə respublikamızda məşğul olanların sayı durmadan artmaqdadır. Bu gün yüksək dərəcəli triatlonçuların hazırlanması prosesi yeniliklərin axtarılmasını və bunların idman təkmilləşməsinin yeni forma, vasitə və metodlarına yönəldilməsini tələb edir. Məşq prosesi zamanı itirilən enerji və bu enerjinin bərpaı triatlonçunun müvəffəqiyyət əldə etməsinin başlıca amillərindən biri olmaqla aktual problemə çevrilmişdir. Məşq prosesində triatlonçuların sərf etdiyi enerji və bu enerjinin bərpa olunması üçün qida rasyonunun səmərəli variantlarının seçilməsi əsas problemlərdən biridir. Tədqiqatın məqsədi triatlonçuların enerji sərfini bərpa etmək üçün müvafiq kilokalori enerji verən menyuların tərtib edilməsi və triatlonçuların qida rejimində tətbiq olunmasıdır.

Açar sözlər: triatlon, gündəlik rejim, idman məşqi, fiziki yük, enerji sərfi, qidalanma

İşin təşkili. Bir idmançının qidalanması adi bir insanın qidalanmasından fərqli olmalıdır, çünki ağır yüklər və bədənin funksionallığı üçün çox xüsusi tələblər qida tərkibinin diqqətlə seçilməsini diktə edir [1, s. 3]. Funksional qidalanma ideologiya və ya pəhriz deyil. Bu, maddələr mübadiləsinin normallaşdırmağa, metabolik pozğunluqlarla əlaqəli xəstəliklərin qarşısını almağa və nəticədə yüksək bədən tonusunu saxlamağa yönəlmiş, bütün komponentlərdə balanslaşdırılmış fizioloji cəhətdən tam, müxtəlif qidalanmadır [4, s. 1].

Hər bir idmançı düzgün qidalanmalıdır. Düzgün qidalanma dözümlülük tələb edən idman növlərində son dərəcə mühüm rol oynayır, çünki onunla xüsusi tələblər və fiziki yüklər sıx əlaqəlidir [3, s. 3].

Triatlon dözümlülük tələb edən idman növüdür. Məşq prosesində böyük həcmdə məşq yükünü yerinə yetirən triatlonçular müvafiq olaraq enerji sərf edir. Bu enerjinin bərpa olunması üçün onlar düzgün qidalanma rejiminə əməl etməlidirlər. Apardığımız müşahidələr nəticəsində aydın oldu ki, triatlonçular qida rejiminə əməl etmir, lazımi qədər enerji əldə edə bilmirlər.

Triatlonçuların gündəlik enerji sərfini təyin etmək məqsədilə 6 yüksək dərəcəli triatlonçu seçilmişdir (3 ustalığa namizəd, 3 I dərəcəli triatlonçu). Anket-sorğu 3 mərhələdə aparıldı. 1-ci mərhələdə onlara anketlər paylandı. 2-ci mərhələdə triatlonçulara həftə ərzində qəbul etdikləri qidanın qeydiyyatını aparmaq tapşırıldı. 3-cü mərhələdə triatlonçuların gün ərzində sərf etdikləri enerjini hesablamaq üçün onlara aşağıdakı cədvəli doldurmaq tapşırıldı.



Triatlonçunun gün ərzində sərf etdiyi enerjinin hesablanması cədvəli

Görülən iş	Vaxt, dəqiqə-lərlə (...dən...dək)	Müddəti (dəqiqə)	1dəq. ərzində 1 kq çəkiyə sərf olunan enerji (kkal)	Davamiyyət müddətində 1 kq çəkiyə sərf olunan enerji(kkal)
------------	-----------------------------------	------------------	---	--

Triatlonçunun qida rasionunu tərtib etmək üçün, təkcə qəbul edilən qidanın miqdarını bilmək kifayət deyildir, onun keyfiyyətcə tərkibini də bilmək lazımdır.

Normal və səmərəli qidalanmanın əsasını qidalanma rejiminin düzgün və ciddi yerinə yetirilməsi təşkil edir. Bu o deməkdir ki, təsadüfi vaxtda qida qəbul etmək olmaz. Qidanın qəbulunun müəyyən edilmiş vaxtı orqanizmin daxilində ritmlər yaradır və orqanizmin normal fəaliyyət göstərməsinə yardım edir.

Triatlonçuların qidalanmasının düzgün təşkili onların iş qabiliyyətinin artmasına və yorulmamasına imkan yaradır. Qidalanma rejiminin pozulması isə onların sağlamlığının pozulmasına və idman fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur.

İdmançıların yeməyinin elmi əsaslar üzrə düzgün təşkilində prof. A.A.Minxin və prof. N.N.Yakovlevin xidmətləri böyükdür (1976,1980). Onların tədqiqatlarına əsaslanaraq, triatlonçuların yeməyi aşağıdakı gigiyenik tələbata cavab verməlidir:

* yemək kifayət qədər kalorili olub, idmançının gün ərzində sərf etdiyi enerjini bərpa etməlidir;

* yemək həcmcə az və keyfiyyətcə tam dəyərli olmalıdır;

* yemək asan mənimsənilən olmalıdır;

* yemək çox dadlı və xoşagələn olmalıdır;

* qidanın əsas tərkib hissələrinin nisbəti düzgün təyin olunmalıdır;

* yemək kulinariya qaydalarına uyğun olaraq, düzgün hazırlanmalıdır;

* qida payı bölünərkən triatlonçunun yaşı və məşqin xüsusiyyəti nəzərə alınmalıdır;

* qidanın kalorajı gün ərzində düzgün bölünməlidir;

* hazır qida məhsulları və ictimai iaşə müəssisələri üzərində daimi sanitar nəzarəti olmalıdır.

Yeməyin kaloriliyinin günün rejimindən, məşqlərin xüsusiyyətindən asılılığını təyin etmək məqsədilə gündəlik xronometrajdan istifadə edilir.

Qidanın keyfiyyəti və dəyərliliyi qida məhsullarının əsas tərkib hissəsi olan zülallar, yağlar və karbohidratların miqdarı və onların nisbətindən çox asılıdır. Normaya görə onların nisbəti 1:2:4 olmalıdır. Orta hesabla gündəlik kalorinin təqribən 14%-ni zülallar, 30%-ni yağlar, 56%-ni karbohidratlar təşkil etməlidir.

Yeməyin yaxşı həzm olunması üçün onun müxtəlifliyi əsas şərtlərdən biridir. Qida məhsullarının nisbəti və menyunun düzgün tərtib edilməsi yeməyin tam dəyərli olmasını təmin edir. Bu həm də qidanın yaxşı mənimsənilməsi üçün vacibdir. Yeməklərin menyusu elə tərtib edilməlidir ki, qida məhsullarından düzgün istifadə edilsin, yeməklər bir həftə və gün ərzində müxtəlif olsun. Buna görə də triatlonçular üçün yeməklərin menyusu, əsasən bir həftə üçün (həftəlik) tərtib edilməlidir.

Rasionun bir gün ərzində bölünməsi fiziki yükün günün hansı vaxtına düşməsindən asılıdır. Əgər məşqlər və yarışlar gündüz (səhər yeməyi ilə nahar arasında) keçirilərsə, o zaman səhər yeməyi yüksək kaloriyə malik və tərkibində əzələ fəaliyyətini nizama salan maddələr və vitaminlər olmalıdır. Lakin yemək mədə-bağırsaq sistemini ağırlaşdırmamalıdır. Səhər yeməyi həcmcə kiçik, az sellülozalı, zəngin şəkərli, C vitamininə malik, sinir sistemini oyadan olmalıdır.

Nahar yeməyinin tərkibində yüksək faizdə heyvani zülallar, çoxlu karbohidratlar və yağlar olmalıdır. Şam yeməyi mədə-bağırsaq sistemini ağırlaşdıran, sinir sistemini qıcıqlandı-



ran olmamalıdır. Şam yeməyinə daxil edilmiş qidaların çeşidi toxumalarda zülali maddələrin bərpasına və orqanizmin karbohidrat ehtiyatının artmasına kömək etməlidir. Nahar ilə şam yeməyi arasında, istirahətdən sonra yarımgünlük yüngül yemək qəbul etmək olar.

Məşqlər naharla şam yeməyi arasında keçirilərsə, o zaman gün ərzində verilən yeməyin bölünməsi bir qədər dəyişməlidir. Nahar mədə üçün bir qədər yüngül olmalıdır. Odur ki, selüloza ilə çox zəngin olan qidalar şam yeməyində, mədədə çox ləngiyən, yəni gec həzm olunan yağlı məhsullar səhər yeməyində verilməlidir.

İdman məşqləri yeməkdən azı 2-3 saat sonra keçirilməlidir. İdman məşqlərindən 30-40 dəqiqə keçdikdən sonra yemək qəbul edilə bilər.

Aparılan tədqiqatlar nəticəsində aşkar edilmişdir ki, triatlonçular gün ərzində orta hesabla 4300-4700 kilokalori enerji sərf edirlər. Enerji sərfi aşkar edildikdən sonra, biz triatlonçuların faktiki qidalanmasını, qidalanma rejimini, qida maddələrinin əsas tərkib hissələrini və alınan enerjinin miqdarını hesablamışıq.

Triatlonçuların faktiki qidalanması və qida payının əsas tərkib hissələrinin öyrənilməsi 6 kişi triatlonçu arasında aparılmışdır. Onlardan 3 nəfəri idman ustalığına namizəd, 3 nəfəri isə I dərəcəli idmançılardır.

Əldə edilən materialların təhlili göstərdi ki, idman ustalığına namizədlərin qida payının tərkibində orta hesabla zülallar 53.9 q, o cümlədən heyvani mənşəli zülallar 24.5 q, yağlar 57.5 q, karbohidratlar 239 q təşkil edirdi. Ümumi enerji 1760 kkalori olmuşdur.

Vitaminlərdən: vitamin A – 0.7 mq, karotin 0.4 mq, B₁ -0.4 mq, B₂ – 0.8 mq, PP – 5.9 mq, C – 13.3 mq, mineral maddələrdən – kalsium 408.1 mq, fosfor – 600.7 mq, dəmir – 10.9 mq təyin olunmuşdur.

I dərəcəli triatlonçuların qida payında orta hesabla zülallar 72.2 q, o cümlədən heyvani mənşəli zülallar 32.9 q, yağlar 64.5 q, karbohidratlar 353 q təşkil edirdi. Ümumi enerji 1785 kkalori olmuşdur.

Vitaminlərdən: vitamin A – 01.4 mq, karotin 1.6 mq, B₁ -1.5 mq, B₂ – 2.6 mq, PP – 11.4 mq, C – 45.2 mq, mineral maddələrdən – kalsium 944.2 mq, fosfor – 861.4 mq, dəmir – 14.8 mq təyin olunmuşdur.

Beləliklə, aparılan tədqiqatın nəticəsində qeyd etmək olar ki, triatlonçuların qida payında zülalların, yağların, karbohidratların, vitaminlərin, mineral maddələrin və enerjinin miqdarı normadan xeyli miqdarda azdır.

Triatlonçuların qida payından aldıkları enerjinin miqdarını norma ilə müqayisə etdikdə qeyd etmək olar ki, onların gün ərzində aldıkları enerjinin miqdarı normadan 2 dəfə azdır. Buna görə də triatlonçuların orqanizmində həmişə enerji çatışmazlığı yaranmış olur ki, bu da triatlonçuların iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə, bərpa dövrünün uzanmasına səbəb olur.

Qidalanma rejiminə gəldikdə isə rejim hər bir müayinə olunan triatlonçu tərəfindən gözənilmir, əksər hallarda qida payının 50%-dən çoxu şam yeməyi zamanı qəbul edilir. Qida qəbulu zamanı sulu yeməklərə, meyvə və tərəvəzə az yer verildiyi üçün onların mədə-bağırsaq sistemində müəyyən fəsadlar da yaranmışdır.

İşin elmi nəticəsi. Triatlonçuların gündəlik enerji sərfi və qida rasionunun öyrənilməsi sahəsində aparılan tədqiqata əsasən aşağıdakı nəticələr əldə olundu:

1. Triatlonçular tərəfindən qidalanma rejiminə riayət olunmur.
2. Məşqlərin əsasən günün hansı zamanında keçirildiyi nəzərə alınmır.
3. Çox enerji verən qida maddələri əksər hallarda şam yeməyi zamanı qəbul edilir.
4. Triatlonçuların qida payında zülalların, yağların, karbohidratların, vitaminlərin və alınan enerjinin miqdarı normadan 2 dəfə aşağıdır.

İşin elmi yeniliyi. Triatlonçuların düzgün qidalanma rejimi haqqında nəzəri təhlil həyata keçirilmiş, onların faktiki qida rasionu ümumiləşdirilmiş, triatlonçuların qidasının mütənasib tərkib hissəsi, lazımi miqdarda enerji verən menyu cədvəli, səmərəli qidalanma rejimi, itirilən enerjinin bərpası üçün qida rasionu tərtib edilmişdir.

İşin tətbiqi əhəmiyyəti. Triatlonçular üçün gün ərzində sərf olunan enerjini bərpa edən səmərəli qida rasionunun işlənilib hazırlanması və onun triatlonçuların gündəlik rejiminə daxil edilməsidir.

Təkliflər:

1. Triatlonçuların məşqləri günün ikinci yarısında keçirildiyi üçün 3 dəfəlik gündəlik qidalanma rejimi məqsədəuyğun sayılır. Bu zaman gündəlik qida payından səhər yeməyinə 35-40%-i, nahara 30-35%-i, şam yeməyinə 25-30%-i bölüşdürülməlidir.
2. Triatlonçuların enerji sərfini bərpa etmək üçün 4500-5000 kkalori enerji verən menyu tərtib edilmişdir və triatlonçuların qida rejiminə salınması məsləhət görülmüşdür.

TRİATLONÇULAR ÜÇÜN NÜMUNƏVİ MENYU
(4500-5000 kkalori)

Qida payının adı	qramlarla miqdarı	zülallar	yağlar	karbohid ratlar	Kkal
<u>Səhər yeməyi</u>					
Buterbrod: yağ, çörək	30/100	5,9	24,8	42	445
Buterbrod: pendir, ağ çörək	25/100	12,3	13,5	47,7	372
Yarmalardan hazırlanmış südlü sıyıqlar	300	21,2	13,8	100,3	642
Çay qəndlə	200/30	-	-	28,3	105
Cəmi:					1300
<u>Nahar</u>					
1.Müəyyən ətli şorbalar	500	23,8	30,4	7,3	400
Çörək	200	15,2	1,2	104,6	466
Ətli xörəklər	75/150	27,3	23,2	39,4	488
Quş ətindən xörəklər	75/150	32,4	24,0	-	484
Balıqlı xörəklər	75/150	20,7	18,7	54,3	481
2.Makaron mə'muladı	200	7,5	7,8	57,0	337
Plovlar	75/300	22,5	31,2	54,5	884
Yumurta	2 ədəd	10,3	9,8	0,4	135
Salatlar	120/30	2,4	8,6	4,4	108
3.Kompot(təzə və ya quru meyvələrdən)	200	6,0	6,3	37,4	237
Cəmi:					2500
<u>Şam yeməyi</u>					
1.Müxtəlif buterbrodlar (kolbasa, yağ, çörək)	5/10/100	12,2	20,6	47,6	582
Süd	200	6,9	7,4	9,5	135
Xama	200	5,9	40,0	6,4	172
Qatıq	200	6,7	6,7	26,2	205
Süzmə	100	14,0	18,0	1,3	217
2.Müxtəlif meyvələr	200	1,6	-	14,8	86
Cəmi:					1200

Ədəbiyyat

1. Аронсон, М.В. Питание для спортсменов. http://athlete.ru/books/-aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/part_pred.htm. – 2014

2. Мирошников, А.Б., Смоленский А.В., Мештель А.В. Питание в триатлоне. Учебно-методическое пособие. – Издательство: Спорт, – 2023. – 210 с.



3. Моник Райан. Питание в спорте на выносливость. Изд. Манн, – 2018. – 400ст.
4. Сутягин, Е. Библия здорового питания / Е.Сутягин, – Изд. Спорт и Культура, – 2022. – 18 с.

N.B.Salmanova, S.H.Abduraxmanov, S.Q.Qarayeva
Determining Daily Energy Expenditure and Nutrition in Male Triathletes
Summary

Triathlon is considered a young and interesting sport. Currently, the number of people engaged in this sport in our republic is constantly increasing. Today, the process of training high-class triathletes requires the search for innovations and their orientation to new forms, means and methods of sports improvement. The energy lost during the training process and the restoration of this energy has become an urgent problem, being one of the main factors in the success of a triathlete. One of the main problems is the energy expended by triathletes in the training process and the choice of efficient food rations to restore this energy. The aim of the study is to compile menus that provide the appropriate kilocalories of energy to restore the energy expenditure of triathletes and to apply them in the food regimen of triathletes.

Key words: triathlon, daily routine, sports training, physical load, energy consumption, nutrition

Н.Б.Салманова, Ш.Х.Абдурахманов, С.Г.Караева
Определение суточного расхода энергии и рациона питания триатлонистов-мужчин
Резюме

Триатлон считается молодым и интересным видом спорта. В настоящее время количество занимающихся этим видом спорта в нашей республике неуклонно растет. Сегодня процесс подготовки высококлассных триатлонистов требует поиска новшеств и ориентации их на новые формы, средства и методы спортивного совершенствования. Энергия, потерянная в процессе тренировок, и восстановление этой энергии стали насущной проблемой, являясь одним из главных факторов успеха триатлониста. Энергия, затрачиваемая триатлонистами в процессе тренировок, и выбор эффективных вариантов рациона питания для восстановления этой энергии одна из основных проблем. Целью исследования является составление меню, обеспечивающего соответствующие килокалории энергии для восстановления расхода энергии триатлонистами, и внедрение их в режим питания триатлонистов.

Ключевые слова: триатлон, режим дня, спортивные тренировки, физические нагрузки, расход энергии, питание

Rəyçi: p.e.f.d., prof. R.Ş.Əbdürəhmanov

Redaksiyaya daxil olub: 15.11.2024