

Keywords: *Physical activity of students, health, frequent illness of the student is an indicator of the resistance of his body, unsatisfactory level, prevention of diseases.*

İDMANÇILARIN SƏMƏRƏLİ QIDALANMASI – İŞ QABİLİYYƏTİNİ YÜKSƏLDƏN VƏ BƏRPA PROSESLƏRİNİ YAXŞILAŞDIRAN EFEKTİLİ METOD KİMİ

t.ü.f.d., dos. M.Ə. Babayev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdman tibbi və reabilitasiya” kafedrası

babayevmehman98@gmail.com

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: müasir dövrdə idmançıların iş qabiliyyətinin artırılmasının müxtəlif vasitələri araşdırılır. Bu vasitələr arasında səmərəli qidalanma xüsusən diqqəti cəlb edir. İdmançıların səmərəli balanslaşdırılmış qidalanması, onların fiziki iş qabiliyyətini artırır və yorğunluğunun qarşısını alan ən effektiv üsullardandır. Qəbul edilmiş qidanın lazımi komponentlərlə zəngin olması, bütün tərkib hissələrinin olması, onların bir-birinə uyğun olması idmançılara yüksək nəticə əldə etməyə kömək edən vacib vasitələrdəndir.

Açar sözlər: *fiziki iş qabiliyyəti, fiziki yükdən sonra bərpa, səmərəli balanslaşdırılmış qidalanma, vitamin-mineral kompleksi, qida əlavələri.*

Müasir peşəkar idman fasiləsiz artan məşq və yarış yükləri ilə xarakterizə olunur ki, bu da çox vaxt idmançıların fiziki imkanlarından yüksək olur. Bununla əlaqədar yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanmasının müasir texnologiyalarının işlənməsi ilə yanaşı, həm də onların ümumi və xüsusi iş qabiliyyətlərini artırır və fiziki yükdən sonrakı bərpanı yaxşılaşdırır metodlara böyük ehtiyac yaranır [2].

Yaxşı məlumdur ki, idmançılar məşq və yarış dövrlərində gün ərzində digər şəxslərə nisbətən daha çox enerji itirirlər. Orqanizmin bütün sistemlərinin yüksək səviyyədə mobilizasiyası tez və tam şəkildə itirilmiş enerjini və plastik materialların bərpasını tələb edir.

Müasir dövrdə idmançıların orqanizminin bərpasında istifadə edilən metodlar arasında idman farmakologiyasının xüsusi çəkisi get-gedə azalması göz qabağındadır. Bu bir tərəfdən son illərdə idman aləmində çoxlu miqdarda baş verən dopinq qalmaqaları, digər tərəfdən Ümumdünya dopinq əleyhinə agentliyin get-gedə artan siyahısıdır. Buna görə də, dərman maddələrindən imtina etmək, təbii qida əlavələri və lazımi qida komponentləri ilə zəngin olan kompleks səmərəli qidalanmaya keçmək müasir idmanın qanunauyğun inkişafının əsas istiqamətlərindəndir.

İdmançıların səmərəli balanslaşdırılmış qidalanması – onların fiziki iş qabiliyyətini artırır və yorğunluğunun qarşısını alan ən vacib üsullardandır [1].

Bu sahədə aparılan çoxlu elmi tədqiqat işlərinin nəticəsi kimi müəyyən edilmişdir ki, idmançıların qidalanması aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

1. Qəbul olunan qida payının verdiyi enerji orqanizmin sərf etdiyi enerjini ödəməlidir;
2. Fermentlərin, hormonların, mediatorların və digər bioloji proseslərin tənzimləyicilərinin tərkibinə daxil olan əvəzolunmayan və yüksək bioloji aktivliyə malik olan (vitaminlər, mikroelementlər və s.) maddələrlə təmin etmək ;
3. Farmakoloji aktivliyə malik (bioflavonoidlər, biogen stimulyatorlar və s.) maddələrlə təmin etmək;
4. Orqanizmin məşq və yarış zamanı itirdiyi su itkilərini bərpa etmək;
5. Bədən çəkisini tənzimləmək (lazım gəldikdə artırmaq və ya azaltmaq) ;

6. Mədə-bağırsaq traktında normal mikrobio-sintez prosesinin getməsinə təmin etmək;
7. Orqanizmin detoksikasiyasını təmin etmək (təbii enterosorbentlər və qida lifləri ilə).

İdmançıların gündəlik qida rasionunu tərtib etdikdə ümumi gigiyenik qaydaları, cinsi, yaşı, bədən kütləsini, idman növünü, hazırlığın mərhələlərini, iqlim – coğrafi şəraiti və s. nəzərə almaq vacibdir. Gündəlik qida rasionu aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

- tam dəyərli olmalı, onun tərkibindəki zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mineral maddələrin miqdarı idmançı orqanizminin fiziki yük zamanı tələbatını ödəməlidir;
- balanslaşdırılmış olmalıdır (qida maddələrinin komponentlərinin miqdarının bir-birinə nisbəti düzgün olmalıdır);
- qəbul edilən qidanın həcmi yığcam olmalıdır (qida böyük həcmdə olmamalıdır);
- yaxşı həzm olunmalıdır;
- yüksək dad keyfiyyətlərinə malik olmalıdır;
- ekoloji təhlükəsiz olmalıdır, tərkibində dopinq və stimulyatorlar olmamalıdır.

Adi qida məhsulları öz kimyəvi tərkibinə, bioloji və qida xüsusiyyətlərinə görə mürəkkəb təbii qarışıqlardır. Qeyd etmək lazımdır ki, təbabətin atası” hesab olunan Hippokrat qidaya dərman kimi baxırdı. Onun bu baxışları 2,5 min il sonra – indi də səmərəli qidalanmanın və qidalanma gigiyenasının əsas prinsiplərini təşkil edir. Keçən əsrin 70-ci illərində yaşamış akad. A.A. Pokrovskiy qida maddələrinə ancaq enerji və plastik maddələrin mənbəyi kimi deyil, həm də mürəkkəb farmakoloji kompleks kimi baxırdı. O qida maddələrinin farmakoloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinin vacibliyini göstərmiş, ayrı-ayrı qida maddələrinin və dərman vasitələrinin uyğunluğu problemini formalaşdırmışdır.

Məlumdur ki, idmançıların gündəlik (6000-8000 kkal) enerji sərfini və onlarla bağlı plastik maddələrin sərfiyatını adi qida maddələri ilə həmişə kompensasiya etmək olmur. [5] İdmançıların vitamin və minerallara olan böyük tələbatını da adi qidalanma ilə ödəmək olmur. Bütün bunlar onunla bağlıdır ki, gündəlik intensiv və gərgin məşqlər zamanı mədə-bağırsaq sistemində əsas qida maddələrinin normal assimilyasiyasına demək olar ki, vaxt

qalmır. Metabolizm prosesinin uzun müddətli pozulmaları zamanı orqanizmdə gedən energetik və plastik mənbələrin bərpa sürəti azalır ki, bu da öz növbəsində idman işgüzarlığının azalmasına və idman nəticələrinin düşməsinə səbəb olur.

Bütün bunlar idman təcrübəsində istifadə edilən yüksək bioloji dəyərli məhsulların (YBDM) yaranmasına və yayılmasına təkan oldu. Bu maddələrə - təbii arıçılıq məhsulları, süd və süd məhsulları və s. aiddir.

Yüksək bioloji dəyərli məhsullar arasında vitamin – mineral kompleksləri xüsusi yer tutur. [6] Onların əksəriyyətini farmakoloji preparatlara aid etmək olar, belə ki, onların tərkibinə sintetik vitaminlər və müxtəlif təmizlik dərəcəsi olan duzlar daxildir. Bu komplekslər ilk növbədə qida rasionunu korreksiya edir, çatmamazlıqları bərpa edir, həmçinin idmançıların orqanizminin vitaminlərlə, makro və mikroelementlərlə zənginləşdirir. Onlar duzların itkisinin bərpasına və zülal mübadiləsinin aktivləşməsinə kömək edir. Bütün bunlar idmançıların daha yaxşı məşq etməsi və yüksək yarış nəticələri göstərməsi üçün zəmin yaradır. Bioloji aktiv maddələrə vitamin və mineral maddələrdən başqa əvəzolunmayan aminturşuları, çoxdoymamaş yağ turşuları, fosfatidlər və başqa yağabənzər maddələr aiddir [3].

YBDM yüksək qida qatılığı, homogenliyi, rahat hazırlanma və daşınma formalarının olması, yaxşı dad və etibarlı gigiyenik keyfiyyətlərə malik olması onlara böyük üstünlük verir. [4] Bütün bu keyfiyyətlər onların idmançıların qidalanması zamanı geniş istifadə olunmasına şərait yaradır. İdman təcrübəsində YBDM növbəti konkret vəzifələrin icrası zamanı istifadə edilir:

- 1) Uzun məsafələrdə və məşqlərdə qidalanma;
- 2) Məşqlərdən və yarışlardan sonra orqanizmdə bərpa proseslərini sürətləndirmək;
- 3) Su-duz mübadiləsinə və hərərin tənzimlənməsi;
- 4) Bədən kütləsinin korreksiyası;
- 5) İdmançıların əzələ kütləsinin istiqamətlənmiş inkişafı;
- 6) Yarışlar dövründə gündəlik qida rasionunun həcmi azaldılması;

- 7) Məşqlər və yarışlara hazırlıq dövründən asılı olaraq qida rasionunun keyfiyyətə tərkibinin dəyişdirilməsi;
- 8) Qidamı fərdiləşdirmək, xüsusən böyük sinir – emosional gərginliklər zamanı;
- 9) Balanslaşdırılmış qida rasionunun təcili korreksiyası zamanı;
- 10) Gün ərzində çox saylı məşqlər zamanı qida qəbulunun sayının artırılması.

Müasir dövrdə idman qidalanması YBDM daxil olan qida rasionunu və əlavə qida bioloji aktiv əlavələrin – VAƏ (məs. zülal batonları, enerjetik içkilər, zülal-karbohidrat kokteylləri və s.) qəbulunu nəzərdə tutur.

İdman təcrübəsində səmərəli qidalanmanın təşkili və düzgün istifadəsinin bir çox suallarına cavab tapılsa da, hələ çox problemlər sona qədər öyrənilməmişdir:

- 1) Müxtəlif səviyyələrdə idmançıların qidalanması ilə əlaqədar olan insanların bu sahədə məlumatlarının arzuolunan səviyyədə olmaması;
- 2) İdman qidalanmasının təşkili və təminatı haqqında məlumatların az olması;
- 3) Təzə yaradılmış və istifadəyə verilmiş idman qidalanması məhsullarının və VAƏ seçim sisteminin və effektivliyinin qiymətləndirilmə meyarlarının olmaması;
- 4) İdman qidalanma məhsullarının təhlükəsiz istifadə etməyə imkan verən, ümumi qəbul olunmuş və təsdiq edilmiş dopinqəleyhinə müayinə metod və vasitələrin olmaması (bu da onlardan idmanda təhlükəsiz istifadə etməyə imkan verərdi).

Ədəbiyyat

1. **Арансон М.В.** *Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы.* М.В. Арансон, С.Н. Португалов. Вестн. спорт. науки. 2011, № 1, с. 33-37.
2. **Красина И.Б.** *Современные исследования спортивного питания.* И.Б. Красина, Е.В. Бродовая. Соврем. пробл. науки и образов. [Электрон. науч. журн.]. 2017. № 5.
3. *Проблемы спортивного питания в российском спорте* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://мирдзюдо.рф/naza/metku/professionalam/> (дата обращения: 05.04.2019).
4. **Пшендин П.И.** *Рациональное питание спортсменов.* М., 2005. 76 с.
5. **Токаев Э.С.** *Организация спортивного питания в подготовке спортсменов высокой квалификации* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ac-t.ru/statii-sovetyi/nauchnyie-statii/> (дата обращения: 07.04.2019).
6. **Смоленский А.В., Полиевский С.А., Тарасов А.В. и др.** *Фармакология спорта и спортивное питание: курс лекций для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура».* М.: РГУФКСМиТ, 2018. 288 с.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ – КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Доц. Бабаев М.А.

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра спортивной медицины и реабилитации*

Аннотация: в наше время изучаются различные способы повысить работоспособность спортсменов. Среди этих средств особенно следует отметить эффективное питание. Эффективно сбалансированное питание спортсменов - один из самых эффективных способов повысить их физичес-

кую работоспособность и предотвратить переутомление. То, что пища богата необходимыми компонентами, всеми ингредиентами, и их совместимость - один из важных инструментов, помогающий спортсменам добиваться высоких результатов.

Ключевые слова: физическая подготовка, восстановление после физических нагрузок, эффективное сбалансированное питание, витаминно-минеральный комплекс, пищевые добавки.

ТРАВМЫ СПИНЫ В ГИМНАСТИКЕ

Шахтагинская В.Д., Шахтагинская Л.Э.

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
«Массово-оздоровительных видов спорта»;
valshakhtakh@mail.ru

Дата публикации

Принятого к печати: 1 июня 2020

Напечатано: 5 июля 2020

© 2020 АГАФКС. Все права защищены

Аннотация: позвоночник – это фундамент человеческого тела. Жизнеспособность людей зависит главным образом от состояния столба *columna vertebralis*. Он определяет прочность и выносливость, а также состояние внутренних органов и общего состояния здоровья. Для того чтобы поддержать главную опору организма, необходимо выполнять физические упражнения. В данной статье мы рассмотрим влияние спорта на опорно-двигательную систему, изменения, происходящие в позвоночнике при травмах, а также профилактику и лечение травм спины.

Ключевые слова: травмы спины в гимнастике, травматическая поза, приземление, амортизация, прогрузки, осанка, деформации.

Анатомия и физиология позвоночника. Позвоночник человека - это очень непростой механизм, правильная работа которого влияет на функционирование всех остальных механизмов организма.

Позвоночник (от лат. «*columna vertebralis*»), значит - позвоночный столб) состоит из 32 - 33 позвонков (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых, соединенных в крестец, и 3 - 4 копчиковых), между которыми расположены 23 межпозвоночных диска.

Связочно-мышечный аппарат, межпозвоночные диски, суставы соединяют

позвонки между собой. Они все позволяют удерживать его в вертикальном положении и помогают обеспечить необходимую свободу движения. При ходьбе, беге и прыжках эластичные свойства межпозвоночных дисков, смягчают толчки и сотрясения, которые передаются на позвоночник, а также спинной и головной мозг.

Физиологические изгибы тела создают позвоночнику дополнительную упругость. Они помогают смягчать нагрузку на позвоночный столб.



Позвоночник – это главная опорная структура нашего тела. Без позвоночника человек не сможет ходить и даже стоять. Другая важная функция позвоночника – это защита спинного мозга. Большая частота