

İDMAN PƏHRİZİNİN İDMANÇILAR ÜÇÜN ƏHƏMİYYƏTİ

S.D. Qurbanova^{1a}, O.Ə. Şükürova^{1b}, G.Ə. Bağirova^{1c}¹Azərbaycan İdman Akademiyası^a solmaz.gurbanova@gmail.com, orcid.org/0000-0002-0926-5705^b ofelya.shukurova@gmail.com, orcid.org/0009-0005-5232-807X^c govhar.baghirova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-8039-2985**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 3 iyul 2024

Dərc olunub: 26 sentyabr 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmanda qidalanma mühüm rol oynayır. Bu, idman performansına da böyük təsir göstərir. İdmançılar üçün qidalanma haqqında məlumatlı olmaq mühüm rol oynayır. Müxtəlif sahələrlə əlaqəli ola biləcək bir çox amillər yarış zamanı idmançının performansına təsir göstərə bilər. İdmançılar arasında qidalanma ilə bağlı ən çox rast gəlinən problem onların kifayət qədər ümumi qida enerjisi istehlak etməməsidir. Balanslaşdırılmış pəhriz və yaxşı pəhriz təcrübələri idmançılara ağır məşq etməyə, enerjini tez bərpa etməyə və xəstəlik və zədə riskini azaldaraq daha yaxşı uyğunlaşma imkanı verir. İdmançılar ən yaxşı nəticələr əldə etmək üçün performanslarından əvvəl və sonra müvafiq qidalanma strategiyalarından istifadə etməlidirlər. Yeməklərindəki karbohidratların, zülalların, yağların, vitaminlərin, mineralların miqdarına xüsusi diqqət yetirməlidirlər.

İdman qidalanmasının əsas elementi bədən kütləsi və bədən quruluşunun manipulyasiyasıdır. Çəki kateqoriyalı bir çox idman növündə yağ kütləsinin azaldılması arzu edilir və əzələ kütləsinin artırılması güc tələb edən idmanlarda üstünlük ola bilər. Nəhayət, qidalanma tələbləri qadınlar, gənc və yaşlı idmançılar üçün fərqli ola bilər. Bu kateqoriyaların müxtəlif yaş və cinsiyyətlə bağlı fizioloji ehtiyacları var və adekvat məşq uyğunlaşmasını təmin etmək və ümumi sağlamlığı qorumaq üçün xüsusi qidalanma strategiyaları planlaşdırılmalıdır.

Açar sözlər: *idmançılar, qidalanma, idman, karbohidrat, performans.*

İdman qidası mövzusu son bir neçə onillikdə çox diqqət çəkdi və qidalanmanın idmançının performansında belə mühüm və bəzən həlledici rol oynadığını nəzərə alsaq, daha çox diqqət çəkdi. Həqiqətən, qidalanma bədənə enerji istehsalı və məşqdən bərpa ilə əlaqəli demək olar ki, hər bir prosesə təsir göstərir. İdman qidası prinsiplərini başa düşmək və tətbiq etmək üçün qidalanma, məşq fiziologiyası və idman elminə dair bəzi əsas anlayışları bilmək lazımdır. Məşq və rəqabət üçün qidalanma yanaşması idman qidası elminin ən vacib məsələlərindən biridir. Məşq bir neçə molekulyar, biokimyəvi və fizioloji reaksiyalar yaradır və düzgün tərtib edilmiş pəhrizin məqsədi əsas qidalanma tələblərini, eləcə də ilkin qidalanma tələblərini təmin etmək üçün enerji, karbohidratlar, zülallar, yağlar, vitaminlər, minerallar və suyun düzgün qəbulunu təmin etməkdir. İdman qidalanmasının çox maraqlı mövzusu əlavələrin istifadəsi və onların insan performansına və sağlamlığına təsiridir. Bazara təqdim olunan qida əlavələrinin sayı çox böyükdür, lakin yalnız bir neçə məhsulun effektivliyi və möhkəm istinad əsasında elmi cəhətdən sübut olunduğu görünür. İdmançılar tərəfindən adətən istifadə edilən bir çox digər əlavələr üçün məlumatlar natamamdır və ya yalnız bir neçə araşdırmaya əsaslanır və buna görə də onların istifadəsi universal olaraq tövsiyə edilə bilməz. İdman qidalanmasının əsas elementi bədən kütləsi və bədən quruluşunun manipulyasiyasıdır. Çəki kateqoriyalı bir çox idman növündə yağ kütləsinin azaldılması arzu edilir və əzələ kütləsinin artırılması güc tələb edən idmanlarda üstünlük ola bilər. Nəhayət, qidalanma tələbləri qadınlar, gənc və yaşlı idmançılar üçün fərqli ola bilər. Bu kateqoriyaların müxtəlif yaş və cinsiyyətlə bağlı fizioloji ehtiyacları var və adekvat məşq uyğunlaşmasını təmin etmək

və ümumi sağlamlığı qorumaq üçün xüsusi qidalanma strategiyaları planlaşdırılmalıdır [3].

İdman qidası idmançılar üçün geniş spektrli ehtiyacları əhatə edir. Bəzi populyasiyalar və mühitlər atletik performansını artırmaq üçün əlavə təlimatlar və məlumat tələb edir.

Vegetarian idmançı: Vegetarian pəhriz yüksək miqdarda bitki zülalları, meyvələr, tərəvəzlər, tam taxıllar və qoz-fındıqları ehtiva edir. Qidalanma baxımından adekvat ola bilər, lakin uzunmüddətli vegetarianlıq və atletik performansla bağlı kifayət qədər sübut yoxdur. Çatışmazlıqların qarşısını almaq və atletik tələbləri dəstəkləmək üçün adekvat qida maddələrini təmin etmək üçün pəhriz qiymətləndirmələri tövsiyə olunur.

Yüksək hündürlük: Yüksək hündürlükdə məşq edən idmançılar üçün xüsusi təlim və qidalanma tələb olunur. Daha çox oksigen daşımaq üçün qırmızı qan hüceyrələrinin artırılması vacibdir. Dəmirlə zəngin qidalar da bu idmançı üçün vacib komponentdir. Xroniki yüksək hündürlükdə məruz qalma ilə xəstəlik riskinin artması göstərilir. Antioksidanlar və proteinlə zəngin qidalar vacibdir. Maye tələbləri hər idmançı üçün fərqli olacaq və nəmləndirmə vəziyyəti fərdi olaraq izlənilməlidir.

İsti mühitlər: İsti şəraitdə yarışan idmançıların istilik xəstəliyinə tutulma riski daha yüksəkdir. İstilik xəstəliyi sağlamlıq üçün mənfi nəticələrə səbəb ola bilər. Bu idmançılar üçün maye və elektrolit balansını çox vacibdir. İstilikdə məşq edərkən maksimum performansını qorumaq üçün nəmləndirmə strategiyaları tələb olunur.

Soyuq mühitlər: Soyuqda idman edən idmançılar üçün əsas narahatlıqlar adekvat nəmləndirmə və bədən istiliyidir. Daha arıq idmançılar hipotermiya riski daha yüksəkdir. Kalori və karbohidrat qəbulunun dəyişdirilməsi bu idmançı üçün vacibdir. Soyuq temperaturalara tab gətirən uyğun qidalar və mayələr optimal atletik performansını təşviq edəcək [1].

İdman performansında qidalanma çox mühüm rol oynayır. İnsan qidalanmasında birinci tələb enerji mənbəyidir; bunu təmin edən metabolik yanacaqlar karbohidratlar, yağlar,

zülallar və spirtidir. Bədəndə zülalın ümumi miqdarı artdıqda təkcə böyümədə deyil, həm də toxuma zülallarının dövrüyəsini təmin etmək üçün həyat boyu zülal ehtiyacı var. Bundan əlavə, bəzi əsas yağ turşularına və nisbətən az miqdarda (gündə milliqram və ya mikroqram) vitamin və minerallara ehtiyacı var. Balanslı pəhriz enerji və maddələr mübadiləsini dəstəkləyən digər elementlər, o cümlədən su üçün fərdi tələbatı tam ödəmək üçün bütün qidaları təmin etməlidir. Hər bir qida maddəsinə fərdi tələbat fərqlidir və yaş, cins və fiziki fəaliyyət səviyyəsindən asılıdır. Beləliklə, bütün bu qidalar bədənin düzgün işləməsi və bədənin qidalanması üçün lazımdır. Baxmayaraq ki, idmançının idman performansı yaxşı qidalanmadan asılıdır, çünki o, idmançının performansını artırır və onların böyüməsinə, inkişafına və ümumi sağlamlığına kömək edir. Pis qidalanma onların performansını aşağı salan zəif bərpa, zədə və yorğunluğa səbəb ola bilər [5].

İdman Qidalanması. İdman Qidalanması atletik performansını artırmaq üçün nəzərdə tutulmuş pəhriz və ya yemək planının öyrənilməsi və həyata keçirilməsi kimi müəyyən edilə bilər. İdman qidası əsasən insan orqanizmi və məşq elmini öyrənən və ya işləyən Qidalanma sahəsində ixtisaslaşmışdır. O, fiziki fəaliyyət üçün enerji təmin etməyə, fiziki iş rejiminə uyğun olaraq təmir və bərpa prosesini asanlaşdırmağa və idmançıların yarışlarda performansını optimallaşdırmağa, eyni zamanda ümumi sağlamlıq və rifahı təşviq etməyə yönəldi. Məqsədlər üçün yemək idman qidası ilə bağlı olan şeydir. Onların atletik performansını gücləndirmək potensialı üçün müxtəlif qida maddələri tədqiq edilmişdir. İdman qidasının öyrənilməsi vacibdir, çünki idmançı müntəzəm olaraq bədən tərbiyəsi və yarışma yolu ilə öz orqanizminə meydan oxuyur. Beləliklə, o, gündəlik olaraq məqsədlərinə çatmaq üçün bədənindən kifayət qədər enerji tələb edir.

İdman qidalanmasının əhəmiyyəti. İdman qidası idmançı və idmançılar üçün çox mühüm rol oynayır. Bu, idmançılara qidalanma və onların pəhrizlərində onlar üçün tələb olunan qida maddələrinin miqdarı haqqında məlumat verir. İdman qidası yalnız çəki və ya

bədən quruluşu məqsədlərinə çatmaq üçün kəllorilər haqqında deyil, nə də əzələlər üçün protein və ya yanacaq üçün karbohidrattır. Bu, potensial artıq çəkiddən qaçmağa, motor çatışmazlıqlarını azaltmağa kömək edir və performans zamanı idmançını yaxşı qidalanmış, zədə almamış və uyğun, diqqətli və yarışmağa hazır edir. Qidalanma idmançı üçün vacibdir, çünki o, fəaliyyəti yerinə yetirmək üçün lazım olan enerjini təmin edir. Aldıqları qida güc, məşq, performans və bərpaya təsir göstərir. İdman qidası üçün təkə yeməyin növü deyil, həm də onların performans səviyyəsinə təsir etdiyi üçün gün ərzində yedikləri vaxt da eyni dərəcədə vacibdir. Bu da onların məşqdən sonra bərpa olunma qabiliyyətinə təsir edir. İdmançı yarışdan əvvəl, yarış zamanı və yarışdan sonra nə vaxt, nə və nə qədər yeyib-içdiyinə diqqətli olmalıdır. İdmançı yüksək karbohidratlı, orta zülallı və az yağlı yemək yeməlidir [4].

Əsas qida maddələri hansılardır? Qida və içkilər insan orqanizmi üçün enerji istehsalı, böyümə və toxumaların inkişafı, çatışmazlıq xəstəliklərinin qarşısının alınması üçün vacib olan altı qida elementindən ibarətdir. Qida maddələri iki kateqoriyaya görə təsnif edilir: makro və mikroelementlər. Makronutrientlər karbohidratlar, zülallar və yağlardır. Mikroelementlər vitaminlər, minerallar və sudur. Bədən bütün bu qida maddələrinin düzgün işləməsi, performansın artırılması və bərpa üçün güc təmin edilməsi və xəstəlik və zədələrin qarşısının alınması üçün tələb olunur.

Karbohidratlar. Karbohidratlar idmanda mühüm rol oynayır. Karbohidratın oynadığı mühüm rol, hüceyrənin işləməsi üçün bədəndə enerji təchizatıdır. Bu sadə və mürəkkəb karbohidratlar idmançılar üçün yaxşı enerji mənbəyidir. Onun bədəndə qlükoza şəklində parçalanması, fiziki fəaliyyət zamanı enerji mənbəyi kimi istifadə olunur. Karbohidratlar bir idmançının məşq üçün tələb olunan enerji tələbini ödəməsi və bədəndə qan şəkərinin səviyyəsini saxlamağa kömək etməsi üçün vacibdir [2].

Protein. Zülallar amin turşusu zəncirindən ibarət olan bədən tikinti materialları kimi tanınır. Zülallar əzələlərin böyüməsi və bərpası üçün vacibdir. İdmançıların əksəriyyətinin

protein ehtiyacları düzgün balanslaşdırılmış pəhriz ilə qarşılana bilər. Pəhriz zülalının qəbulu güc, sürət və ya dözümlülüyü təmin etməklə idmançıya kömək edir.

Yağlar. Bu enerji balansını qorumaq, hormonları tənzimləmək və əzələ toxumalarını bərpa etməklə insan orqanizmində mühüm rol oynayır. Bədəndə yağ vitaminlərinin sorulmasına da kömək edir.

Vitaminlər və Minerallar. Vitaminlər bədənə sağlam və xəstəliklərdən azad olmasına kömək edən müxtəlif bədən funksiyaları və əməliyyatları üçün tələb olunur. Mineralların funksiyası toxumaların struktur inkişafı, eləcə də bədən proseslərini tənzimləməkdir.

Su. İnsan bədənini makro və mikro qida elementləri olmadan uzun müddət yaşayır, lakin susuz da deyil. Nəmli qalmaq idmançının edə biləcəyi ən vacib şeydir. Su yenidən nəmləndirməyin ən yaxşı yoludur. Atletikada su temperaturun tənzimlənməsi, oynaqların yağlanması və qida maddələrinin aktiv toxumalara daşınması üçün vacibdir. İdman içkiləri də elektrolitlər və arbohidratlar təmin etdiyi üçün faydalıdır. Tərkibində kofein olan içkilərdən çəkinin. Bədənə susuzlaşdırma və narahatlıq hissə edə bilərlər [3].

Bu mövzunun ümumi təhlilində belə nəticəyə gəldik ki, qida maddələri bizim gündəlik pəhrizimizdə ən mühüm rola malikdir və idmançının performansını artırır. İdmançılar yarışlarda, məşqdə və bərpa zamanı enerji tələbatını ödəmək üçün bədənələrini karbohidratlar, zülallar, yağlar, vitaminlər, minerallar kimi müvafiq qidalı qidalarla təmin etməlidirlər. Yaxşı qidalanma xəstəliklərdən, zədələrdən qoruyur və güc verir, performansın böyüməsini və inkişafını artırır. Beləliklə, qidalanma idmançının performansının inkişafında çox mühüm rol oynayır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bonci L.** *Sports nutrition for young athletes.* *Pediatr Ann.* 2020.
2. **Burke L.M., Hawley J.A., Wong S.H., Jeukendrup A.E.** *Carbohydrates for training and competition.* 2021.

3. Clark's Nancy *Sports nutrition guide book*. The first nutrition resources for active people. c 2018. pp. 103-105.
4. Fogelholm M. *Physical activity, fitness and fatness*. c 2017.
5. Dr. Anushree Mahurkar *Importance of Balance diet & nutrition for athletes performance*. 2019.

ВАЖНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

С.Д. Гурбанова^{1a}, О.А. Шукурова^{1b}, Г.А. Багирова^{1c}

¹ Академия Спорта Азербайджана

^a solmaz.gurbanova@gmail.com, orcid.org/0000-0002-0926-5705

^b ofelya.shukurova@gmail.com, orcid.org/0009-0005-5232-807X

^c govhar.baghirova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-8039-2985

Аннотация. Питание играет важную роль в спорте. Оно также оказывает большое влияние на спортивные результаты. Осведомленность о питании играет важную роль для спортсменов. Многие факторы, относящиеся к различным областям, могут повлиять на результаты спортсмена во время соревнований. Самая распространенная проблема с питанием среди спортсменов заключается в том, что они не потребляют достаточно энергии с пищей. Сбалансированная диета и правильная диетическая практика позволяют спортсменам усердно тренироваться, быстро восстанавливать энергию и лучше адаптироваться, снижая риск заболеваний и травм. Спортсменам следует использовать соответствующие стратегии питания до и после тренировок, чтобы добиться наилучших результатов. Им следует уделять особое внимание

количеству углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов в пище.

Ключевым элементом спортивного питания является манипулирование массой и составом тела. Снижение жировой массы желательно во многих видах спорта с тяжелой нагрузкой, а увеличение мышечной массы может быть преимуществом в силовых видах спорта. Наконец, потребности в питании могут различаться у женщин, спортсменов младшего и старшего возраста. Эти категории имеют разные физиологические потребности, связанные с возрастом и полом, и необходимо планировать конкретные стратегии питания, чтобы обеспечить адекватную адаптацию к тренировкам и поддерживать общее состояние здоровья.

Ключевое слово: спортсмены, питание, спорт, углеводы, работоспособность.

IMPORTANCE OF SPORTS DIET FOR ATHLETES

S.D. Gurbanova^{1a}, O.A. Shukurova^{1b}, G.A. Bagirova^{1c}¹ Azerbaijan Sports Academy^a solmaz.gurbanova@gmail.com, orcid.org/0000-0002-0926-5705^b ofelya.shukurova@gmail.com, orcid.org/0009-0005-5232-807X^c govhar.baghirova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-8039-2985^c galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. Nutrition plays an important role in sports. It also has a great impact on sports performance. Nutrition awareness plays an important role for athletes. Many factors that may be related to different fields can affect an athlete's performance during a competition. The most common nutritional problem among athletes is that they do not consume enough total food energy. A balanced diet and good dietary practices allow athletes to train hard, recover energy quickly, and adapt better, reducing the risk of illness and injury. Athletes should use appropriate nutritional strategies before and after their performance to achieve the best results. They should pay special atten-

tion to the amount of carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals in their food.

A key element of sports nutrition is the manipulation of body mass and body composition. A reduction in fat mass is desired in many weight-bearing sports, and an increase in muscle mass may be an advantage in strength-based sports. Finally, nutritional requirements may be different for women, younger and older athletes. These categories have different physiological needs related to age and sex, and specific nutritional strategies must be planned to ensure adequate training adaptations and maintain overall health.

Keywords: *athletes, nutrition, sport, carbohydrate, performance.*