

**ПЕДАГОГИКА ЖАНА ТИЛ ИЛИМДЕРИ**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**  
**PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL SCIENCE**

*Абдыкеримов Ш.А.*

**ЖЕҢИЛ САЛМАК ТҮРКҮМҮНДӨГҮ ООР АТЛЕТЧИЛЕРДИН  
ТАМАКТАНУУ РЕЖИМИ**

*Абдыкеримов Ш.А.*

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ЛЕГКИХ ВЕСОВЫХ  
КАТЕГОРИЯХ**

*Sh.A. Abdykerimov*

**DIET FOR WEIGHTLIFTERS IN THE LIGHTER WEIGHT  
CATEGORIES**

УДК: 796/799/82.1

*Спортчунун машыгуусунда, мелдешке катышканда жана денесин мелдештен кийин калыбына келтирүүдө тамактануунун мааниси өтө зор болот. Бирок оор атлетчинин тамактануу режими жөнүндөгү изилдөөлөр жокко эссе. Ошол себептен тажрыйбалуу машыктыруучунун тамактануу жөнүндөгү сунуштары актуалдуу маселелерден болот деген пикирдебиз. Макалада оор атлетчилерге жана алардын окуучуларына керектүү жаңы ыкмалары, жаңы жагдайы менен айырмаланат. Туура тамактануунун спорттук практикага эң керектүү маселелерден болуп саналат.*

**Негизги сөздөр:** тамак рационун, тамак заттары, минералдуу туздар, витаминдер, суусундар, тамактын улуттук колорити.

*Очень большое значение имеет питание при тренировке спортсмена, при участии в соревнованиях и восстановлении организма после соревнований. Как известно на сегодняшний день отсутствуют исследования о режиме питания тяжелоатлета. В этой связи, мы думаем, что предложения опытного тренера о питании станут одним из актуальных вопросов. Статья отличается новыми методами и новым подходом, которые необходимы тяжелоатлетам и их тренерам. Правильное питание является самым важным вопросом в спортивной практике.*

**Ключевые слова:** рацион питания, продукты питания, минеральные соли, витамины, напитки, национальный колорит питания.

*Nutrition is very important during the training of a sportsman, during the participation in competition and recovery of organism after the competitions. But there are no almost researches about dietary regime of a weightlifter. Therefore we think, that offers of an experienced coach on nutrition will become one of the topical questions. The article is different by new methods and new approach, which are necessary for weight men and their coaches. Proper nutrition is a very important issue in sports practice.*

**Key words:** food ration, food products, mineral salts, vitamins, drinks, national coloring of food.

**Макаланын максаты.** Машыктыруучуларга жана оор атлетчилерге тамактануу режими боюнча керектүү кеңештерин берүү болуп саналат.

**Макалада каралган милдеттер:**

Оор атлетчилердин тамактануусуна байланыштуу жалпы талаптарын көрсөтүү;

Жеңил салмактагы оор атлетчилердин тамактануусунун өзгөчөлүктөрүн талдоо;

Көп жылдар бою топтолгон тажрыйбанын негизинде керектүү кеңештерди берүү;

Макаланы даярдоодо адабияттарды пайдаланып жана автордун өзүнүн көп жылдар бою топтолгон тажрыйбасы пайдаланылды.

**Маалыматтарды талдоо.**

Тамакка болгон жекече талап өтө эле ар түрдүү, анын үстүнө жашына, өзгөчө жашоо мүнөзүнө байланыштуу болот. Адам канчалык жаш болсо көбүрөөк кыймыл-аракетти аткарат жана спортко көбүрөөк убакытын бөлөт, ошондуктан ал жакшы жана сапаттуу тамактанышы керек.

Илимий байкоолор боюнча 25 жаштан кийин ар бир он жылда энергиянын сарп болушу 7-8%ге төмөндөшүн көрсөттү. Мисалы, 18-19 жаштагы улан денесинин өсүшү уланып жаткандыктан күнүгө энергиялык балуулугу 4000-4500 калорияга барабар болгон тамакты талап кылаары аныкталды. 25 жаштан улуу (бул куракта дененин өсүшү токтолот) бир жерде отуруп иштеген жигитке 2500 калория жетишет, ал эми 40 жаштагы эркекке 2000 калория жетиштүү болот. 40 жашка чейин оор атлетика менен машыккан спортчуга салмак түркүмүнө жараша 4000ден 5000ге чейин калория керектелээрин билуу абзел.

Организмдин физиологиялык талабы бир катар шартка байланыштуу. Адамдын организми тамак-аш аркылуу тиричилик аракетинде зарыл болгон белокторду, майларды, углеводдорду, ошондой эле биологиялык активдүү заттарды-витаминдерди жана минерал туздарды алат. Бул же тигил тамак азыгын синирүүдөн бөлүнүп чыккан энергиянын саны бул азыктын калориялуулугу деп аталат. Ар түрдүү тамак заттарын жана энергияны киши жашына, иштеген ишине, жынысына, спорт менен машыгуусуна ылайык талап кылат [9].

Оор атлетчи машыгып жүргөн мезгилинде энергияны кобууроок сарптайт. Ошондуктан ал суткасына 110 грамм белокту кабыл алышы зарыл болот. Майлардын көлөмү 100-120 граммды түзөт. Углеводдорду болсо 450 граммга чейин кабыл алуусу туура болот.

Спортчунун организмине ошондой эле суу, минералдык заттар жана витаминдер керектелет. Ошол себептен спортчунун, оор атлетчинин тамактануусу өзгөчө болгондугун айтуубуз керек [8].

Өтө чымыркануу менен машыгып жүргөн кезде тамактын составына углеводдордун көп болушуна көңүл болуш керек. Тамак менен кошо организмге келген углеводдор глюкозага айланат да, кан менен кошо булчун, жүрөк, боор, мээ жана башка органдарга таралып, анда кычкылданат (бөлүнөт) жана организмге керектүү энергияны берет. Артык баш углеводдор (глюкоза) боордо, булчуңдарда жыйналып, глюкозанын чыгымдалышы көбөйгөн учурларда жумшалат. Кайсы бир учурларда кандагы канттын саны көбөйүп, нормадан ашып кетсе кант заара менен бирге бөлүнүп чыга баштайт. Бул зилдин составында инсулин гармону болот. Инсулин кандагы глюкозанын ашыкчасын гликогенге айландырат. Гликоген булчуңда жыйналат. Бөйрөк үстүндөгү бездердин гормону адреналин углеводдордун алмашуусуна тескери таасир көрсөтөт. Глюкоза жетишсиз болгон кезде ал гормон гликогенди жүзүм кантына айландырууга көмөк берет.

Спорттук мелдеш убагында курсак ачпасты күтпөстөн, тамак ичкенден 1-1,5 саат өткөндөн кийин сууга эритилген кантты ичүү туура болот. Өтө тердеткен машыгууларда ошондой эле ысык климатта туздуу бир аз көбөйтүү керек - нормада 20грамм болсо - 25,30 граммга чейин (көбөйтүү). Көп машыгып чарчаган учурларда, машыгуунун алдында жана мелдештен кийин тез арада тамак ичүүгө болбойт, анткени тамакты синируу системасынын тез иштеши булчун системасынын иштешине тоскоолдук кылат.

Тамактанууда рациондун 35% эртен мененки тамак, 40% тин түшкү тамак, 25% тин кечки тамак тузуш керек [1].

Кишинин организмнин 66%тин суу түзөт. Суу ткандардын физиологиялык абалын, алардын көлөмүн, жумшактыгын сактайт. Кан менен лимфа аркылуу суу ткандарга керектүү минералды жана органикалык заттарды жеткирип турат. Тер жана заар аркылуу, организмден зат алмашуунун акыркы продуктуусу болгон шлактарды тышка чыгарат. Суу жакшы эриткич болгондуктан организмде боихимиялык реакциялардын жүрүшүнө, тамакты синируүүгө, кандын айланышына, зат алмашууга, булчуңдардын иштешине жакшы шарт түзөт. Киши денесиндеги суунун азайышын тез эле сезет, анткени бул зат алмашуу процесинин бузулушуна алып келет. Маселен, дененин массасынын 20%ден ашканы суу аркылуу азайганда адам майып болот.

Спортчунун организмине суу ичинен тамагы жана суусун (чай, ширелер, минералдуу суусун) аркылуу келет. Суунун 60%ти бойрок аркылуут

(заара), 30%ти тердөө, 10%ти тери менен өпкөдө бууланып чыгуу аркылуу бөлүнүп чыгат.

Кишинин организмине орто эсеп менен алганда суткасына 2,5-3 литр суу керектелет. Күн ысыкта (июль, август айларында) машыкканда сууну жоготуу көбөйөт (бир суткада 4-5 литрге чейин). Спортчунун организмине суу ичинен чай, сүт, шорпо, жер жемиштер менен толукталат [1].

Оор атлетиканын өзгөчөлүктөрүнө кээ бир учурларда атайын даярдалган суусундар (энелгетикалык ичимдиктери), кээ бир учурларда допинг заттары жана спортчунун кучун, чыдамдуулугун, кайраттуулугун оорчутуу максатында колдонулган стимулдаштырган заттары да колдонулат. Бирок, буларга эл аралык Олимпия Комитетинин медициналык комиссиясынын тарабынан тыюу салынганы белгилүү. Допингдерди жана стимуляторлорду колдонгон оор атлетчилерди 6 айдан, 2 айга чейин, кайсы бир учурларда өмүр бою дисквалификация (четтетеу) аркылуу жазалайт.

Азыркы мезгилде спорт менен машыгууда аткарылган көнүгүүлөрдүн көлөмү өтө көбөйгөнү белгилүү. Жакшы көрсөткүчтөргө жетүү үчүн көбүрөөк көлөмдүү ишти аткаруу (чымыркануу) талап кылынат. Ошондуктан энергияны көп коромдоо керек болот. Буларга байланыштуу спортчунун организмине тиешелүү көлөмдөгү жана сапаттагы энергетикалык, пластикалык жана биологиялык активдүү заттарды тамактануу аркылуу жеткирип туруу керек болот.

Оор атлетчилердин машыгуулардын башталганынан эле улуттук калориттеги жана европалык жогорку калориялык тамактарды кабыл алууга үйрөтүп көндүрүү керек. Мындай тамактанууну Каныбек Осмоналиев, Митал Шарипов, О. Молдодосов ж. б. белгилүү оор атлетчилер өздөрү пайдаланып жакшы көрсөткүчтөргө жетишкен. Ошолордун тажрыйбасын колдонгон туура болот.

Белгилүү машыктыруучу СССРдин Эмгек синирген машыктыруучусу Семен Давыдов Иткиндин тажрыйбасын талдап көрсөк ал төмөнкүдөй кыргыздын салттуу тамактарын колдонгон.

**Чучук** – ичегиге жылкынын этин, казысы, кабыргасы, чеснок, мурч, зире, лавр баракчасы, туз кошулган колбаса түрүндө даярдалган, жогорку калориялык тамак.

**Быжы** – этти, боорду, малдын канын, бир аз куручту, талканды, пиязды, чесноктун, мурчту жана тийиштүү чөптөрдү аралаштырып жасалган колбаса. Бул тамак да өтө калориялуу тамактан болуп саналат.

**Куурдак** – атам замандан бери колдонулуп келген тамак болуп эсептелет. Мындай тамакты көпкө сактоого болот, себеби, майга аралаш болуп көп убакытка чейин бузулбай, сапатын жоготпой жүрөт.

**Сүттүү тамактар жана кымыз.** Булардын составына минералдуу туздар, витаминдер кирет да булардын (өзгөчө кымыздын) дарылык сапаттары да бар экени белгилүү.

**Кара чай, көк чай, минералдуу суулар жана ширелер.**

**Машыгуу күндөрүндө төмөнкүдөй тамактануу керек.**

**ДУЙШӨМБҮ:**

**Эртен мененки тамак:** чучук – 50г., 2 сууга бышырылган жумуртка, 150г. быштак, 150г. куурланган эт, гарнири менен, 200 г. көк чай, 50г. нан.

**Түшкү тамак:** 200г. тооктун сорпосу, 150г. бышырылган тооктун эти, жаш бышкан эт.

**Кечки тамак:** быжы – 100 г., 200г. кефир, 200г. чай, 150г. чай, куурланган балык, 50г. казы.

**ШЕЙШЕМБИ:**

**Эртен мененки тамак:** 30г. балыктын икрасы, 25г. сары май, 200г. койдун куурланган эти, 100г. быштак мейиз менен, 200г. чай, 50г. кара нан.

**Түшкү тамак:** 250г. шорпо, 250г. куурдак, 500г. минералдуу суу, 200г. алма.

**Кечки тамак:** куурланган боор – 200г., күрүчү менен, 30г. балыктын икрасы, майда тууралган уйдун эти 250г., бир стакан айран, чай лимону менен 200г., 50г. ак нан 25г. сары май менен.

**ШАРШЕМБИ:**

**Эртен мененки тамак:** 30г. балыктын икрасы, сары май, гречка менен куурланган балык – 150г., сурсугон эт же майы жок колбаса – 100г., 2 куурланган жумуртка, 50г. кара нан, алманын ширеси-200г.

**Түшкү тамак:** 200г. кесме, 250г. куурдак (койдун эти), жаш капуста жана пияз, 2 апельсин.

**Кечки тамак:** 150г. бал кошкон быштак, бир стакан шире, 150г. тууралган бышкан эт, 2 чала бышкан жумуртка, 250г. чай, 50 г. кара нан.

**БЕЙШЕМБИ:**

**Эртен мененки тамак:** 30 г. балыктын икрасы, 25 г. сары май, чучук – 100г., майсыз окорок – 150г., 100 г.- быштак, 250г. чай, 50 г. кара нан.

**Түшкү тамак:** 200г. сорпо, 200г. катлета, 2 апельсин, 4 мандарин, 250г. минералдуу суу, 50г. ак нан.

**Кечки тамак:** 30г. балыктын икрасы, 25г. сары май, быштак мейиз менен, 250 г. кымыз, 200 г. кара кесек эт, майда тууралган капуста 250г., 250г. минералдуу суу, 50 г. кара нан.

**ЖУМА:**

**Эртен мененки тамак:** чучук 50г., 30г. балыктын икрасы, 25г. сары май, 2 жумуртка чала курулган, 200г. курулган тооктун эти, 50г. кара нан.

**Түшкү тамак:** 200г. шорпо, 200г. куурланган балык, 150г. быштак, 250г. минералдуу суу, 100г. быжы, 50г. кара нан.

**Кечки тамак:** 250г. кант кошулган каймак менен быштак, 250г. куурдак, 2 курулган жумуртка, 200г. кефир, 30 г. балыктын икрасы, 25г. сары май, 50г. ак нан.

**ИШЕМБИ:**

**Эртен мененки тамак:** 150г. быштак, 150г. каймак, 200г. койдун куурланган эти (гарнири

менен), 2 алма, 2 апельсин, чай бал менен, 50г. кара нан.

**Түшкү тамак:** тооктун шорпосу 200г., 200г. тооктун бышкан эти, 100 г. сабиз, 200г. минералдуу суу, 10 шт. жангак.

**Кечки тамак:** 30г. балыктын икрасы, 30г. сары май, 150г. курулган эти, 200 г. кефир, 50г. кара нан.

**ЖЕКШЕМБИ:**

**Эртен мененки тамак:** 30г. балыктын икрасы, 25г. сары май, 200г. койдун куурланган эти, 100г. быштак мейиз менен, 200г. чай, 50г. кара нан.

**Түшкү тамак:** 250г. шорпо, 250г. куурдак, 500г. минералдуу суу, 200г. алма.

**Кечки тамак:** куурланган боор – 200г., куручу менен, 30г. балыктын икрасы, майда тууралган уйдун эти 250г., бир стакан айран, чай лимону менен 200г., 50г. ак нан 25г. сары май менен.

Жогоруда сунушталган тамактануу режими болжолдонуп берилгенин туура тушуну керек жана муну тамактануунун бир түрү деп билүү керек. Ошол эле учурда мындай тамактануу текшерилип колдонгонун жана жакшы натыйжаны бергенин айтуубуз керек.

**Жыйынтыктоо.**

Тамак рационунун химиялык жана калориялык түзүмү организмдеги тамак заттарынын энергияны толуктоосун канааттандырышы керек болот. Булардын өзү клетканын тузулушун курууга керектелет, ферменттердин биосинтезин, гормондорун, нервдин дүүлүгүүнүн медиаторлорун жана дагы башка организмге тийиштүү курамдарына таасирин тийгизет, аларды толуктайт. Тамактануудагы кандай бир жетишпегендиги же тез өзгөрүүсү ден-соолукка зыяндуу болот, организмдин ооруга каршылыгын төмөндөтөт, айлана-чөйрөнүн терс таасирине да туруштук бере албай калат, абалын начарлатып, акылы жана ишке жөндөмдүүлүгүн да начарлатат [2].

Спортчунун тамактануусу төмөндөгүдөй өзгөчөлүктөрү менен айырмаланып турат.

Спорттук ишке жөндөмдүүлүгүн ашырат жана оор машыгууда болгон коротууларды толуктайт;

Тамактануунун өзгөрүүсү машыгуу, мелдешүү жана калыптануу процесстерине тыгыз байланыштуу болуп өзгөрүлөт;

Ар түркүн климаттык өзгөрүүгө, жылдын сезонунан карата, айлана-чөйрөгө карата спортчунун денесинин салмагын калыптандырып тиешелүү салмак түркүмүнүн талабына ылайыктанып турат;

Тамактанууда суткалык калориялыгын аныктаганда спортчунун өзүмчүлүк зат алмашуусун эске алуу керек болот жана тамакты сиңирүү жана булчундардын иштешинин процессин эсепке алуу керек болот;

Атайын тандалган тамактын жана суусундун турлорун дайыма пайдалануу врачтын текшеруусу менен аткаруу керек;

Жалпы эле спортчуларга сунушталган тамактануудан ар бир спортчунун өздүк индивидуалдык биохимиялык жана иммунологиялык өзгөчөлүгүнө шайкеш келген тамактанууга өтүү керек болот;

Атайын колдонулган тамактардын түрлөрүн машыгуудагы ото оор жана көбүрөөк чымырканууну талап кылган мезгилдерде гана колдонуу туура болот. Себеби ошол мезгилдерде (мелдешке даярданган жана мелдешке катышкан учурларда) өтө аша чапкан жүктөнүү болушу мүмкүн, нервдин жана дененин өтө сарпталышы мүмкүн.

**Адабияттар:**

1. Абдыкеримов Ш.А. Оор атлетчилерге керектүү кеңештер: тамактануу жана салмак түркүмүн туура сактоо. // Ж. Баласагын атындагы КУУ жарчысы-2013 119-124 б.
2. Волгарев М.Н., Коровников К.А., Яловая Н.И., Азизбеков Г.А. Особенности питания спортсменов // Теория и практика физической культуры. №1.1985. С. 34-39.
3. Воробьев А.Н. Тяжелотлетический спорт. «Очерки по физиологии и спортивной тренировка» - Москва: «Физкультура и спорт», 1972.
4. Иткин С.Д. Пищевой режим и сгонка веса для легких весовых категорий в тяжелой атлетике. В книге: «Книга тренера» – Фрунзе, 1990. С. 90-99.
5. Казаков М.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике. - Москва: «Физическая культура и спорт» 1961 г.
6. Ларичева К.А. Суточные энергетические траты квалифицированных тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям в летний период. // Москва: «Тяжелая атлетика». 1976 г.
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. - Москва: «Физкультура и спорт». 1986 г. 272 с.
8. Питания спортсмена. «Энциклопедия словарь по физической культуре и спорту» //Москва: Физкультура и спорт. 2-том. 348-350 - бб.
9. Саралаев М.К. Физкультурниктерге керектүү кеңештер. - Фрунзе: «Мектеп». 1986. 38- 46 беттерде.
10. Тамактануу. «Ден соолук» Медицина энциклопедиясы. - Фрунзе: Кыргыз совет энциклопедиясынын башкы редакциясы. 357-358-б.

**Рецензент: к.пед.н., профессор Мамбеталиев К.У.**