

Reymbayeva Roza	Koshanov Dao'letbay	Ernazarova Raya	Konirbayev Dastan	Allamberganova Laura
Saparbayevna	Erejepovich	Allanazarovna	Mirzabay o'g'li	Turganbay qizi
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali B.i.k (PhD)	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali B.f.f.d., dots.	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o'qituvchisi	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali tadqiqotchisi

SPORTCHILARNING OVQATLANISH ME'YORLARI VA ULARNING ORGANIZMINING O'SIB RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Maqolada sportchilar uchun ovqatlanishning roli muhokama qilinadi. Asosiy e'tibor turli sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning ovqatlanishga qaratilgan bo'lib tizimli tahlillar olib borilgan. Bundan tashqari sport faoliyatini o'rganish borasida o'zbek va xorij olimlarining nazariy tahlillari o'rganilgan. Sportchilar uchun ovqatlanishni tanlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sport, salomatlik, ovqatlanish, individuallik, dinamika, statika, motiv, faoliyat, sportchilar, ishlash, parhez.

НОРМЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

Аннотация. В статье обсуждается роль питания для спортсменов. Основное внимание было уделено питанию спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Кроме того, были изучены теоретические анализы узбекских и зарубежных ученых в области изучения спортивной деятельности. Разработаны рекомендации по выбору питания для спортсменов.

Ключевые слова: Спорт, здоровье, питание, индивидуальная жизнь, динамика, статика, мотив, активность, спортсмены, производительность, диета.

THE NORMS OF NUTRITION OF ATHLETES AND THEIR INFLUENCE ON THE GROWTH OF THEIR ORGANISM

Annotation. The article discusses the role of nutrition for athletes. The focus was on nutrition of athletes in various sports, with systematic analysis. In addition, theoretical analysis of uzbek and foreign scientists has been studied on the study of sports activities. Recommendations for the choice of nutrition for athletes have been developed.

Key words: sports, health, nutrition, individuality, dynamics, statics, motive, activity, athletes, performance, diet.

Kirish. Prezidentimizning 2017 - yil 3-sonli qarori ijrosini ta'minlash bo'yicha bugun 4 - aprel kuni Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi ko'magida hamda Sport shifokorlari assotsiatsiyasi bilan hamkorlikda O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi binosida "Sportchilar to'g'ri ovqatlanishining dolzarb muammolari" nomli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya bo'lib o'tdi. Unda Respublika Olimpiya Zahirolari sport maktab-internat murabbiylari, barcha sport federatsiya xodimlari va shu sohada faoliyat yuritayotgan shifokorlar, sport tibbiyoti mutaxassislari ham ishtirok etdilar.

Mamlakatimizda navqiron avlodning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar sportning yanada keng tarqalishiga xizmat qilmoqda. Biroq, yosh sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi yuqori tayyorgarliksiz va raqobatsiz bo'lmaydi. Shu bilan birga, ish

faoliyatini tezda tiklaydigan ruxsat etilgan vositalar arsenalidan malakali foydalanishga alohida e'tibor qaratiladi. Ma'lumki, yosh sportchi sog'lig'iga, uning farovonligi va jismoniy faolligi ko'rsatkichlariga ta'sir qiladigan, eng muhim omillardan biri bu etarli ovqatlanishdir.

Sport uchun xos bo'lgan intensiv va notekis energiya iste'moli (kuniga jami energiya iste'molining 34-38% gacha) neyropsixik stress bilan birga yosh sportchilarning energiyaga bo'lgan ehtiyojini sezilarli darajada oshiradi.

Jismoniy faollikka muvofiq dietani hisoblashda ko'pchilik asosiy oziq moddalar va mikroelementlarni iste'mol qilishda aniq og'ishlarni ko'rsatdi [7]. Shunday qilib, sportchilarning bazilarida dietaning energiya qiymatida 8% dan ortiq tanqislikka ega edi. Ko'pincha oqsillarni, ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarni, kaltsiyni, iste'mol qilishning etarli emasligi to'yingan yog'li kislotalarni ortiqchaligi aniqlandi. Shu bilan birga, ma'lum bo'lishicha, o'smir sportchilar, qoniqarsiz ovqatlanishar ekan, ya'ni bir tomondan, balog'atga etishish qiyin bo'lgan, ikkinchi tomondan, balog'at yoshiga to'g'ri keladigan eng muhim mashg'ulotlar paytida. Noto'g'ri ovqatlanish sabablarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, asosiy omillar intensiv mashg'ulot rejimi bo'lib, bu zarur oziq-ovqat iste'mol qilish rejimiga (deyarli 100% hollarda), yoki oziq-ovqat imtiyozlariga (67%) rioya qilishni qiyinlashtiradi, oziq-ovqat allergiyalari yoki oziq-ovqat intoleransi (22% hollarda) [1,3].

Yosh sportchilarning ozuqa mahsulotlariga va energiyaga bo'lgan ehtiyoji. Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar uchun asosiy oziq moddalar va energiyani iste'mol qilishning ishlab chiqilgan me'yorlari ancha indikativ bo'lib, barcha sportchilarning ehtiyojlarini qondirish uchun sport maktablari va maktab-internatlarda ovqatlanishni hisoblash uchun mo'ljallangan. Shaxsiy ratsionni hisoblash uchun tana vaznining kilogrammiga konvertatsiya qilish zarurligiga e'tibor qaratish lozim. Shunday qilib, agar biz yuqoridagi manbalarga amal qilsak, 14-18 yoshli qiz uchun oqsillarni iste'mol qilish 134 g ni tashkil qiladi, bu 50 kg vaznda 2,7 g kg tana vazniga to'g'ri keladi. Bu miqdor mutlaqo zamonaviy tavsiyalarga to'g'ri kelmaydi, garchi 15-20 yil oldin, dietada bunday protein miqdori mos deb hisoblangan.

Jismoniy mehnat uchun energiya ta'minotining xususiyatlari. Ovqatni tashkil qilishda jismoniy ish uchun energiya ta'minoti xususiyatlarini ham hisobga olish kerak:

- aerob energiya ishlab chiqarish - kislorod qarzi sharoitida mushak ishini bajarish qobiliyati - chidamlilikni talab qiladigan sport turlari uchun xosdir,;
- anaerob energiya ishlab chiqarish, asosan, energiyani "chaqmoqni chiqarishni" talab qiladigan sport turlarida amaoshiriladi;

Ovqatlanish tartibi. Sportchining ovqatlanishi qulay mashg'ulot muhitini yaratish bilan birga, ortib borayotgan ehtiyojlarni qondirish uchun zarur bo'lgan muhim miqdordagi ozuqa moddalarini o'zlashtirish uchun maqbul sharoitlarni ta'minlashi kerak. Sportchilar uchun dietani tashkil qilishda quyidagi tamoyillarga rioya qilish kerak:

- optimal ovqatlanish oralig'i 2,5-3,5 soat bo'lgan kuniga 4-5 marta (kerak bo'lsa, kuniga 6 marta ovqatlanish); tolma choyga ruxsat beriladi;
- mashg'ulotdan oldin darhol ko'p ovqat iste'mol qilmaslik kerak, chunki faol ovqat hazm qilish bilan qon aylanishi va ishlaydigan mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishi yomonlashadi;
- asosiy ovqat va boshlanish oralig'ida. mushaklarning intensiv ishi, kamida 1-1,5 soatlik tanaffus bo'lishi kerak; mashg'ulot oxirida asosiy ovqat 40-60 daqiqadan oldin bo'lmasligi kerak;
- Och qoringa mashg'ulotlar o'tkazishga yo'l qo'yilmaydi, chunki ular uglevod resurslarining kamayishiga va ishlashning pasayishiga olib keladi.

Sport mashg'ulotlaridan oldin ovqatlanish. Mashq qilishdan oldin sportchining ratsionida faqat oson hazm bo'ladigan ovqatlar bo'lishi kerak. Oshqozonda hazm qilish qiyin bo'lgan va uzoq vaqt saqlanadigan hayvon yog'lari va qovurilgan go'shtni, shuningdek, qorin dam bo'lishini keltirib chiqaradigan ko'p miqdorda kletchatka ega bo'lgan ovqatlarni (loviya, no'xat, va boshqalar) ratsiondan chiqarib tashlash kerak. [8].

Tahlil. Sport mashg'ulotlaridan keyin ovqatlanish. Kuchli jismoniy zo'riqishlardan so'ng sportchi organizmidagi kislota-ishqor muvozanatini ishqoriy tomonga o'tkazish uchun kislotali valentli mahsulotlarni iste'mol qilish qisman cheklanishi va ishqoriydan ko'payishi kerak. Kislotali valentlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarga go'sht, baliq, tuxum, pishloq, don mahsulotlari, non, yong'oqlar, tuzlangan va tuzlama sabzavotlar kiradi; mevalardan - olxo'ri va klyukva. Ishqoriy valentlikni oshirish uchun mevalar (o'rik, ananas, apelsin, uzum, olcha, qulupnay, limon, malina, mango, mandarin, zaytun, shaftoli, smorodina, olma), tabiiy sharbatlar, sabzavotlar (karam, piyoz,

sabzi, turp, salat, lavlagi, pomidor, kartoshka, o'tlar), qo'ziqorinlar, dukkaklilar, suv o'tlari, sut va sut mahsulotlarini iste'mol qilish kerak.

Sport ovqatlanish asoslari.

To'g'ri muvozanatli ovqatlanish yuqori sport yutuqlari uchun asosdir. Oqsillar, uglevodlar va yog'larning to'g'ri kombinatsiyasi, sportchining shaxsiy maqsadlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda, oziq-ovqatning umumiy kaloriya miqdorini nazorat qilish kabi muhimdir. Mushaklarning o'sishi va tiklanishi uchun muhim bo'lgan oqsillar immunitet tizimini mustahkamlash va to'qimalarning yangilanishida ham asosiy rol o'ynaydi. Ularning manbalari go'sht, baliq, dukkaklilar va soya mahsulotlari bo'lishi mumkin.

Uglevodlar asosiy energiya manbai bo'lib xizmat qiladi, mashg'ulotlar va musobaqalarda yuqori faollikni saqlaydi, shuningdek, mashqdan keyin glikogen zahiralarini to'ldirishga yordam beradi. Ayniqsa, energiyani uzluksiz chiqarilishini ta'minlaydigan to'liq donalar, meva va sabzavotlar kabi past glisemik indeksli uglevodlar foydalidir.

Yog'lar uzoq muddatda salomatlik va energiyani saqlash uchun muhim element hisoblanadi. Ular yallig'lanish, tiklanish jarayonlarida ishtirok etadilar va yog'da eriydigan vitaminlarni assimilyatsiya qilish uchun zarurdir. Yog'larning sog'lom manbalariga yong'oqlar, urug'lar, avakadolar va qizil ikra kabi yog'li baliqlar kiradi.

Bu erda sport ovqatlanishining asoslarini ko'rsatadigan jadval:

Oziqlanti- ruvchi	Funksiyalar	Manbalar
Sincaplar	Mushaklarning tiklanishi va o'sishi, immunitet tizimini mustahkamlash, to'qimalarning yangilanishi	Go'sht, baliq, baklagiller, soya mahsulotlari
Uglevodlar	Asosiy energiya manbai, mashqdan keyin glikogen zahiralarini to'ldirish	To'liq donalar, mevalar, sabzavotlar
Yog'lar	Salomatlik va uzoq muddatli energiyani saqlang, yallig'lanish va ta'mirlash jarayonlarida ishtirok eting	Yong'oqlar, urug'lar, avakadolar, yog'li baliqlar (masalan, qizil ikra)

Ushbu jadvalda sportchining ovqatlanishidagi asosiy oziq moddalar, ularning vazifalari va manbalari haqida qisqacha ma'lumot berilgan.

Sportchilar uchun ovqatlanish va uning xususiyatlari sportchilarning kundalik ratsioni oddiy odamning standart menyusidan sezilarli darajada farq qiladi. Muntazam intensiv mashg'ulotlar va musobaqalar jismoniy va psixo-emotsional chidamlilikni talab qiladi, shuning uchun ovqatlanish quyidagi talablarga javob berishi kerak:

Energiya xarajatlarini to'liq to'ldirish, tanani vitaminlar va ozuqa moddalari bilan to'ldirish. Shu bilan birga, yaxshi metabolizm va mushaklarning o'sishini ta'minlash uchun kaloriyalar zaxirada qolishi kerak;

Sport samaradorligini oshirish;

Qo'shimcha energiya manbai bo'lgan qon va jigarda mushak to'qimalari va glikogen zahiralarining tez tiklanishiga yordam bering. Aynan shu element kuchli va uzoq muddatli jismoniy faoliyat davomida tana tomonidan iste'mol qilinadi. Glikogen etishmasligi chidamlilikka salbiy ta'sir qiladi va tez charchashga olib keladi.

Sportchilarning ovqatlanishi va uning xususiyatlari bevosita sport turiga bog'liq. Shunday qilib, masalan, suzuvchiga mushaklardan tashqari yog 'qatlami kerak, yuguruvchi yoki sportchi esa yog'siz mushak massasiga muhtoj. Shuning uchun siz (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) va kaloriya tarkibini hisobga olgan holda menyuni tanlashingiz kerak .

Sport ovqatlanish asoslari

Sog'lom metabolizm - bu ozuqa moddalari, turli mikroelementlar va vitaminlar bilan boyitilgan muntazam muvozanatli ovqatlanish natijasidir. Jismoniy faollikka qarab, ozuqa moddalarining nisbati o'zgaradi, ammo ozuqaviy moddalarni undan chiqarib bo'lmaydi.

Uglevodlar. Ovqatning kunlik kaloriya tarkibining taxminan 60% ni tashkil etadigan "tez" energiya manbai, ularning aksariyati sabzavot va don tarkibida mavjud bo'lgan murakkab uglevodlardir. Oddiy uglevodlar taxminan 15% ni tashkil qiladi, ular qattiq mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng glikogen darajasini tiklash uchun kerak. Ular meva va rezavorlardan yoki tozalangan shakar yordamida olinishi mumkin.

Yog'lar. Ular tanani yog'da eriydigan vitaminlar bilan boyitadi, shuningdek, "uzoq muddatli" energiya qo'shimcha manbai hisoblanadi. Sportchining ratsionida o'simlik moylari, dengiz mahsulotlari, baliq, urug'lar va yong'oqlarda mavjud bo'lgan taxminan 25% to'yinmagan yog'lar bo'lishi kerak. Faoliyati katta issiqlik yo'qotishlarini o'z ichiga olgan sportchilar, masalan, suzuvchilar yoki chang'ichilar, katta miqdordagi yog'ga muhtoj. Ushbu ro'yxatga uzoq masofaga yuguruvchilar va tez tiklanish imkoniyatisiz ko'p energiya sarflaydigan velosipedchilar ham kiradi.

Sincaplar. Mushak to'qimalarining o'sishiga olib keladigan va metabolik jarayonlarni yaxshilaydigan asosiy qurilish materiali. Protein miqdori sport turiga qarab 20% dan 35% gacha o'zgarishi mumkin. Shunday qilib, sportchilar, uloqtiruvchilar, qisqa masofaga yuguruvchilar va turli sport o'yinlari ishtirokchilari uchun katta miqdorda proteinli oziq-ovqat kerak.

Vitaminlar. Sportchilarga vitamin komplekslari, xususan, B guruhi kerak. Ular glyukoza metabolizmida ishtirok etadilar va yuqori ishlashga, tananing chidamliligini oshirishga hissa qo'shadilar, shuningdek, oqsil ishlab chiqarishda ishtirok etish orqali mushak massasining o'sishini kuchaytiradilar. Muhim vitaminlar ro'yxati "A", "E", "PP" va "C" ni o'z ichiga oladi.

Xulosa. Sportchilarning aqliy va jismoniy jihatdan normal o'sib rivojlanishida sog'lom turmush tarzining ahamiyati benihoya kattadir. Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda to'g'ri ovqatlanish masalalari muhim deb qaraladi. Oziq - ovqat ishlab chiqarish jadalligi oshgan keyingi yillarda, kishilarning ovqatlanish tartibi va tarkibi ortib bormoqda. Shu jumladan, sportchilarning ham ovqat ratsioniga xilma-xil oziq-ovqat mahsulotlarining kirib kelishi, ularning amaldagi ovqatlanish masalalarini qayta ko'rib chiqish uchun sabab bo'lmoqda. Yana eng muhim jihati sifatida shuni nazardan chetda qoldirmaslik kerakki, sportchilar ratsionining sifat va miqdor jihatdan to'g'ri tashkil etish, organizmda fiziologik jarayonlarning normal borishi uchun zamin yaratadi. Xususan, moddalar almashinuvining normal borishi, fiziologik ko'rsatkichlarning me'yor chegaralarda bo'lishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Баранов А.А., Корнеева И.Т., Макарова С.Г. и др. Нутритивная поддержка и лечебно-восстановительные мероприятия в детско-юношеском спорте. - М.: Педиатр; 2015. - 163 с.
2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. - М.: Советский спорт; 2007. - 240 с.
3. Vader D. "Mushaklar va fitnes" jurnali. - 2006. - 3-4-son.
4. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi: darslik. oliy talabalar uchun qo'llanma ped. darslik muassasalar. - M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2000 yil.
5. Zaxarov A., Karasev A., Safonov A. Jismoniy tarbiya entsiklopediyasi. - M.: leptos, 1994 yil.
6. Pshendin A.I. Sportchilar uchun ovqatlanish. GIORD. - Sankt-Peterburg. 2002. - 160 b.
7. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. / Ed. V.V. Menshikova, N.I. Volkova. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1986. - 384 b.
8. Макарова С.Г., Боровик Т.Э., Чумбадзе Т.Р. и др. Питание детей-спортсменов. Взгляд с позиций теории адекватного питания // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации. - 2010. № 1 - С. 21-25.
9. Макарова С.Г., Боровик Т.Э., Коденцова В.М. и др. Питание детей-спортсменов. Современные подходы / Сб.: Питание основа образа жизни и здоровья в условиях Севера. - Якутск; 2012. - С. 165-169.