

SPORTCHILARNING TO‘G‘RI OVQATLANISH TARTIBI

SH. Iskandarova

O‘zbekiston Dalat jismoniy tarbiya va sport universiteti

D.F. Sultonova

O‘zbekiston Dalat jismoniy tarbiya va sport universiteti

*E-mail: liliya77027@gmail.com

Annotatsiya: Organizmning muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanib turishi bu sog‘ligimizning mustahkam asosi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar organizmni chiniqtirib, tez charchashning oldini oladi. Jismoniy yuklamalar esa organizmning fiziologik holatidan kelib chiqqan holda taqsimlanadi. Bu esa bevosita to‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liqdir. Sportchining har bir iste‘mol qilgan ozuqasi organizm uchun foydali, ozuqaviyligi yuqori hamda mineral moddalarga boy bo‘lishi kerak.

Kalit so‘zlar: vitaminlar, oqsillar, uglevodlar, yog‘lar, ovqatlanish, jismoniy yuklamalar, sport, tana vazni.

PROPER DIET OF ATHLETES

Abstract: Regular exercise of the body is a solid foundation of our health. Physical exercises train the body and prevent rapid fatigue. Physical loads are distributed based on the physiological state of the body. This is directly related to proper nutrition. Every food consumed by an athlete should be useful for the body, high in nutrients and rich in minerals.

Key words. vitamins, proteins, carbohydrates, fats, nutrition, physical activity, sports, body weight.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sportchi vujudi ovqatlanish jarayonlarining bir qator o‘ziga xos xususiyatlari mavjudligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, katta sportda yuqori natijalarga erishish uchun muntazam shug‘ullanish va musobaqalar davomida sportchi vujudiga tushadigan kuchli yuklamalar moddalar va energiya almashinuvining dastlabki va muhim bosqichlariga katta e‘tibor berish kerakligini taqozo qiladi.

To‘g‘ri ovqatlanish sportchi muntazam ravishda shug‘ullanayotgan sport turiga bog‘liq bo‘ladi. Chunki organizm sarflagan energiyasiga nisbatan yetarli miqdorda oqsillar, vitaminlar, uglevodlar, mineral moddalar o‘zlashtirishi, ularning o‘rnini to‘ldirishi muhimdir. Bundan tashqari, sport yuklamalari tananing katta energiya yo‘qotilishiga olib kelishini hisobga olishimiz kerak, shuning uchun har bir sportchi kunlik ovqat kaloriya tarkibini kuzatib borishi va oziq-ovqatning sog‘lom bo‘lishini ta‘minlashi kerak. Sport bilan faol shug‘ullanadigan odamning ovqatlanishiga quyidagi talablar qo‘yiladi: kaloriyalar soni yetarli bo‘lishi kerak, tana yetarli miqdorda vitamin va minerallarni olishi kerak, bundan tashqari, metabolizmni faollashtiradigan parhez qo‘shimchalaridan foydalanish tavsiya etiladi, tana vaznini kamaytirish yoki oshirishga qarab dietani rejalashtirish kerak, menyu yog ‘ massasini kamaytirish va mushaklarni qurishga yordam beradigan tarzda ishlab chiqilishi kerak. Sport bilan shug‘ullanishning o‘ziga xos xususiyati shundaki, sportchilar og‘ir jismoniy zo‘riqish sharoitida barcha tana tizimlarining normal ishlashini ta‘minlash uchun juda ko‘p energiya sarflashga majbur bo‘ladilar. Bunga faqat sportchining ovqatlanishi to‘g‘ri tuzilgan taqdirdagina erishish mumkin. Oziq -ovqat uchun ham hayvonot, ham o‘simlik mahsulotlarini ishlatish muhimdir.

Sportchilar uchun ovqatlanish dasturi faqat ularning individual xususiyatlari va tayyorgarlik sharoitlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Farmakologik yordamning o‘ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish kerak, ularsiz bugungi zamonaviy sportni tasavvur qilish qiyin. Sportchining dietasining sifatli tarkibi quyidagi ko‘rsatkichlarga imkon qadar yaqin bo‘lishi kerak:

- Protein birikmalari - ovqatlanish dasturining umumiy energiya qiymatining qariyb 30 foizi.

- Uglevodlar dietadagi umumiy kaloriyalarning taxminan 60 foizini tashkil qiladi.

- Yog ‘ - ovqatlanish dasturining umumiy energiya qiymatining kamida 10 foizi.

Bundan tashqari, organizmning an’anaviy oziq -ovqat va sport qo‘shimchalari bilan ta’minlanishi mumkin bo‘lgan mikroelementlarga bo‘lgan ehtiyojini ham hisobga olish kerak. Ko‘pincha, sportchiga foyda keltirmaydigan ko‘p miqdordagi ovqatlardan voz kechish yetarli darajada og‘riqli bo‘ladi. Ko‘p odamlar har xil yarim tayyor mahsulotlardan, masalan, kolbasa, sosiska, xot-dog, lavashlardan foydalanishga odatlangan. Lekin bu mahsulotlar organizm talab qiladigan energiyani keragicha yetkazib bera olmaydi va ular hazm a’zolar tizimi buzilishiga ham sabachi bo‘ladi. Organizm har qanday hayot sharoitlariga moslasha oladi. Agar tuz yoki shakar miqdorini asta -sekin kamaytirsak, avval ta’mi yo‘qdek tuyulgan ovqatni tezda iste’mol qilish mumkin. Mashq qilishning kamida bir oyi davomida tana vaznining har bir kilogrammi uchun iste’mol qilinadigan protein birikmalarini 1,5 grammgacha oshirish kerak. Shu bilan birga, uglevodlarni esdan chiqarmaslik kerak, chunki bu ozuqasiz kerakli intensivlik bilan to‘liq mashq qila olmaymiz. Biz allaqachon sekin uglevodlarga ustunlik berishimiz kerakligini aytganmiz va bu moddalarni o‘z ichiga olgan qancha ovqatlar haqida ko‘plab aytishimiz mumkin.

Har xil sport turi bilan shug‘ullanuvchilar o‘trasida to‘g‘ri ovqatlanish masalasi hal qilinsa, birinchidan, qo‘lga kiritiladigan natijalar yuqori bo‘ladi, ikkinchidan, sport bilan shug‘ullanish jarayonida ko‘ngilsiz tarkibiy va vazifaviy buzilishlarning oldi olinadi va nihoyat, uchinchidan, ma’lum darajada iqtisodiy tejamkorlikka erishiladi. Lekin hamma gap har bir sport turi bilan shug‘ullanuvchilar uchun kundalik ovqatning tarkibiy va miqdoriy jihatdan aniq qilib belgilashning juda qiyinligidadir. Hozirga qadar qanchalik tadqiqot ishlari olib borilmasin, bu borada yechilmagan muammolar hamon nihoyatda ko‘p.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. L.Kuchkarova, Sh.Qurbonov – Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. Toshkent, «Sano—standart» nashriyoti . 2013y
2. G.Shayxova - Ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent. “Tafakkur bo‘stoni” 2012y.
O.R.Karimov, Sh.Q.Qurbonov, A.Sh,Qurbonov – Hazm va oziqlanish fiziologiyasi. Qarshi. 2004 y.