

SPORTCHINING RATSIONAL OVQATLANISH TAMOYILLARI, BOYITISH, OZUQAVIY QO'SHIMCHALAR VA ULARDAN FOYDALANISH

*G'ulomov Jahongir,
SamDU Kattaqo'rg'on filiali talabasi*

*Xayitova Moxichehra
Ilmiy rahbar, Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali asistenti*

Annotatsiya. Sportchining yaxshi natijalarga erishishi uchun unga nafaqat motivatsiya, balki yuqori darajadagi chidamlilik ham kerak, bu uning ovqatlanishi qanchalik to'g'ri tashkil etilganiga bevosita bog'liq. Bu juda muhim, chunki zaiflashgan immunitet va sog'liq muammolari bilan tananing sportchilar boshdan kechirgan og'ir jismoniy zo'riqishlariga bardosh bera olmaydi. Oziqlanish tanani yaxshi holatda saqlashga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Annotation. In order for an athlete to achieve good results, he needs not only motivation, but also a high level of endurance, which directly depends on how well his nutrition is organized. This is very important, because the body with a weakened immune system and health problems cannot withstand the heavy physical stress experienced by athletes. Nutrition helps to keep the body in good condition and achieve high results.

Аннотация. Чтобы спортсмен добился хороших результатов, ему необходима не только мотивация, но и высокий уровень выносливости, которая напрямую зависит от того, насколько правильно организовано его питание. Это очень важно, ведь при ослабленном иммунитете и проблемах со здоровьем организм не выдерживает тяжелых физических нагрузок, которые испытывают спортсмены. Питание помогает поддерживать организм в тонусе и достигать высоких результатов.

Kalit so'zi: Sportchi, ovqatlanish, vitamin, sabzavot, minerallar.

Key word: Athlete, nutrition, vitamin, vegetables, minerals.

Ключевые слова: Спортсмен, питание, витамин, овощи, минералы.

To'g'ri ovqatlanishni tashkil etish insonning qaysi sport turi bilan shug'ullanishiga bog'liq. Vujudga etarli miqdorda vitamin va minerallar kirishi juda muhim, bu nafaqat immunitetni himoya qilishni, balki tananing umumiy ohangini ham oshirishi mumkin. Shuni ham hisobga olish kerakki, jismoniy faoliyat ko'p miqdorda energiya talab qiladi, shuning uchun sportchining dietasining kaloriya tarkibini kuzatish muhimdir.

Sport bilan shug'ullanadigan odamlarning ovqatlanishiga quyidagi talablar qo'yiladi:

- unda yetarli kaloriya bo'lishi kerak;

- tana suyaklar va mushaklar uchun zarur bo'lgan minerallarni, shuningdek, immunitet tizimining to'g'ri ishlashini qo'llab-quvvatlaydigan vitaminlarni albatta oladi;

- metabolik jarayonlarni faollashtiradigan maxsus faol qo'shimchalarni olish tavsiya etiladi;

- dieta sportchining maqsadi - vazni kamaytirish yoki oshirishni hisobga oladigan tarzda rejalashtirilgan;

- ovqatlanish yog 'massasini kamaytiradigan va mushaklar darajasini oshiradigan tarzda tashkil etilgan.

Bundan tashqari, sportchilarning to'g'ri ovqatlanishini tashkil qilishda iste'mol qilinadigan suyuqlik miqdorini, xususan, toza ichimlik suvini hisobga olish kerak, ularning etishmasligi suvsizlanish, charchoq va mushaklarning spazmlariga olib kelishi mumkin. Va jismoniy faoliyat jarayonida tana suyuqlikni intensiv ravishda yo'qotadi, shuning uchun bu zaxiralarni to'ldirish juda muhimdir.

Sport o'ynashda juda muhim nuqta shundaki, mashg'ulotdan oldin murakkab uglevodlarga boy ovqatlar, keyin esa oddiy ovqatlar iste'mol qilish kerak. Ushbu moddalarning umumiy miqdori kilogramm vazniga 10 gramm bo'lishi kerak, ammo asosiy e'tibor [murakkab uglevodlar](#). Ularni ertalab iste'mol qilish yaxshidir, chunki kechqurun yuklar kamaytirilganda, uglevodlar yog'larga aylanishi mumkin.

Parhezshunoslar, sportchilarning ratsionida yog'larni iste'mol qilishni cheklash kerak, deb hisoblashadi. Biroq, ular me'yorida iste'mol qilinsa, hayot uchun zarurdir. Yog 'etishmasligi gormonal muvozanatga olib keladi, mushaklarning shakllanishi jarayonlarini yomonlashtiradi va immunitet tizimining faoliyatini kamaytiradi. To'yinmagan yog'lar organizmga vitaminlarni o'zlashtirishga yordam beradi, shuning uchun ular dietaga kiritilishi kerak. Bunday moddalar o'simlik yog'i, yong'oq, dengiz mahsulotlari va baliqlarda mavjud.

Sportchilarning ovqatlanishi

Katta jismoniy zo'riqishlarni boshdan kechirayotgan odamlarning ovqatlanishi oddiy odamning dietasidan sezilarli darajada farq qiladi, shuning uchun sportchilar o'z menyularini diqqat bilan rejalashtirishlari kerak. Buning asosiy jihatlari:

1. Oziq-ovqat to'liq, yangi va yuqori sifatli bo'lishi kerak. Siz faqat tanaga foyda keltiradigan mahsulotlarga tayanishingiz kerak, zarar etkazadigan mahsulotlar esa butunlay chiqarib tashlanishi kerak.

2. Sportchilarning ratsional ovqatlanishidagi oziq-ovqat miqdori.

Bu erda hamma narsa sport bilan shug'ullanadigan kishi boshdan kechiradigan jismoniy faoliyat turiga bog'liq bo'lishi kerak. Ba'zi odamlar mushak massasini olish uchun juda ko'p oziq-ovqatga muhtoj, boshqalari uni yo'qotishi kerak, shuning uchun ovqatlanish sezilarli darajada cheklanishi kerak. Ya'ni, mashg'ulotlarning maqsadlarini hisobga olish, sog'lom ovqatlanish rejasini tuzish kerak. Shunday qilib, sport bilan shug'ullanish tanani faqat mustahkamlaydi va uning ishini buzmaydi.

Parhezshunoslar va shifokorlar sportchilarga oz miqdorda, lekin tez-tez ovqatlanishni tavsiya qiladilar. Ya'ni kuniga 3-4 marta emas, balki 5-6 marta. Bu

mashg'ulotlardan oldin tanani ortiqcha yuklamaslikka va undagi doimiy energiya muvozanatini saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, shu tarzda, oziq-ovqat yaxshiroq so'riladi va tezroq, og'irlik va noqulaylik hissisiz qayta ishlanadi. Sportchilarning ovqatlanish xususiyatlarini ko'rib chiqing.

Sport dietasi variantlari

Yuqorida aytib o'tilganidek, ovqatlanish imkoniyatlari to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulot rejimiga va jismoniy faoliyat turiga bog'liq. Bir kunlik sportchining dietasi taxminan 2500 kaloriya bo'yicha hisoblanadi, u quyidagicha ko'rinishi mumkin:

- qaynatilgan tuxum (2 dona);
- yog'siz tvorog (150-200 gramm);
- sutda qaynatilgan jo'xori uni, bir qoshiq zaytun moyi qo'shilishi bilan;
- bir bo'lak non;

Tushlik:

- mevalar (masalan, 1 banan va olma);
- kam yog'li yogurt (20 gramm);
- bulochka.
- sutli karabuğday pyuresi;
- ikkita tuxumdan tayyorlangan omlet;
- sabzavotli salat (200 gramm);
- butun donli non (2-3 dona);
- kam yog'li pishloq (40-60 gramm);
- bir stakan choy.
- yog'siz tvorog (100 gramm);
- meva yoki rezavorlar bilan karabuğday pyuresi (200 gramm);
- bir stakan apelsin sharbati (siz boshqa har qanday foydalanishingiz

mumkin).

- yangi meva yoki sabzavotlar (300 gramm);
- kepak noni (2-3 dona);
- bir stakan kefir yoki sut.

Yotishdan oldin sportchilarga olma yeyish yoki bir stakan shakarsiz choy ichishga ruxsat beriladi.

Quyida 3500 kaloriya uchun mo'ljallangan dieta mavjud:

- jo'xori uni (300 gramm);
- 4 dona tuxumdan tayyorlangan omlet;
- tostlar (2 dona);
- Apelsin.

Tushlik:

- bir stakan yogurt (har qanday yog 'tarkibida);
- banan (2 dona);
- yong'oqlar (100 gramm).
- qaynatilgan mol go'shti (300 gramm);
- qaynatilgan kartoshka (3-4 dona);

- sabzavotli salat (200 gramm);
- sharbat yoki choy.
- qaynatilgan guruch (200 - 250 gramm);
- mevali salat (150 gramm);
- bir stakan sut.
- qaynatilgan baliq (250 gramm);
- kartoshka (4 dona);
- o'simlik yog'i (130 gramm) qo'shilishi bilan maydalangan sabzidan tayyorlangan salat;
- choy yoki sharbat.

Yotishdan biroz oldin siz bir piyola jo'xori uni eyishingiz yoki bir stakan sut ichishingiz mumkin. Har bir sportchiga mos keladigan parhez, ehtimol, hali biron bir ovqatlanish mutaxassisi tomonidan tuzilmagan. Buning sababi shundaki, har bir sportchi qaysi sport turi bilan shug'ullanishi, qaysi vazn toifasiga mansubligi va sport bilan shug'ullanayotganda qanday maqsadlarni ko'zlashiga qarab o'ziga mos keladigan o'ziga xos ovqatlanish dasturiga muhtoj. Biroq, ro'yxat mavjud [umumiy tavsiyalar](#), bu istisnosiz hammaga mos keladi, ular o'zingizni yaxshi holatda saqlashga va o'z tanangizga zarar bermaslikka yordam beradi.

1. Ovqatlar xilma-xil va sifatli. Shu bilan birga, sportchilar uchun oziq-ovqat mahsulotlari mos bo'lishi kerak, chunki ularning ba'zilarini birgalikda assimilyatsiya qilish mumkin emas.

2. Oziq-ovqat sog'lom bo'ladigan tarzda tayyorlanishi kerak. Tayyorlangan idishning yog 'miqdori bunga bog'liq bo'lib, bu ruxsat etilgan me'yorlardan oshmasligi kerak.

3. Fraksiyonel ovqatlanish. Siz dietangizni 6-7 ta taomga bo'lishingiz mumkin, bu esa uni so'rib olish va imkon qadar ko'proq foyda olish imkonini beradi.

4. Oxirgi ovqat yotishdan ikki soat oldin bo'lishi kerak, aks holda yog'lar va uglevodlar tanadagi kiruvchi konlarga aylanadi.

5. Faqat ovqatdan oldin tayyorlangan yangi ovqatlarni iste'mol qiling. Shunga ko'ra, dietadan tez ovqatlanish va har xil turdagi yarim tayyor mahsulotlarni chiqarib tashlash kerak.

Biz har kuni sportchilar uchun ovqatlanishni ko'rib chiqdik.

Ishlash, tiklanish va moslashuvchan reaksiyalarni rag'batlantiradigan turli xil moddalardan foydalanishning butun tizimi qurilgan asos sportchining ratsional ovqatlanishi.

Oziqlanish ko'p jihatdan sportchilarning ishlash darajasini, tiklanish jarayonining samaradorligini va mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklar bilan rag'batlantirilgan moslashuvchan reaksiyalarni belgilaydi. Oziq-ovqat talablari sportchining yoshiga bog'liq. Intensiv o'sish davri (erkaklar 12-22 yosh, ayollar - 11-19 yosh) oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyojning ortishi bilan bog'liq.

Kun davomida ovqatlanish

Kun davomida iste'mol qilinadigan oziq-ovqatning optimal taqsimlanishi ham muhimdir. Masalan, kuniga 5 marta ovqatlanish bilan 5500 kkal iste'mol qilish uchun mo'ljallangan sportchining optimal dietasi quyidagicha: nonushta - 1200 kkal, ikkinchi nonushta - 900, tushlik - 1500, kechki ovqat - 1100, gazaklar, ichimliklar - 800 kkal.

Mutaxassislar sportchilarning ovqatlanishini o'z mohiyatiga ko'ra tiklovchi va moslashuvchi jarayon sifatida ko'rib, kun davomida oziq-ovqat yukini to'g'ri taqsimlashga, uning mashg'ulot va raqobatbardosh yuklamalar bilan bog'lanishiga, oziq-ovqat iste'molining tez o'zlashtirilishini ta'minlashga katta e'tibor beradi. Yuqori mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklar sharoitida kun davomida bir necha marta ovqatlanish (3-4 asosiy va 2-3 qo'shimcha porsiya) eng samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, oziq-ovqatning asosiy miqdori kunduzi va tungi uyqudan 3-4 soat oldin olinishiga e'tibor berish kerak.

Sportchilar uchun u o'ziga xos xususiyatlarga ega, ular sport o'ynash jarayonida sezilarli jismoniy zo'riqish va yuqori neyropsik stress bilan bog'liq bo'lib, bu chidamlilik va ish faoliyatini oshiradigan vositalar to'plamidan foydalanishni talab qiladi. Va bu erda ratsional ovqatlanish muhim rol o'ynaydi.

Sport bilan shug'ullanadiganlar, oziq-ovqat bilan muntazam ravishda intensiv mashg'ulotlar paytida kuniga 4200 - 5500 kkal olishlari kerak. Rossiya Tibbiyot fanlari akademiyasining Oziqlantirish instituti intensiv sport mashg'ulotlarida kunlik energiya iste'molini aniqladi: ayollar uchun 3000 - 6000 kkal, erkaklar uchun - 3500 - 6500 kkal. Agar istisno holatlar mavjud bo'lsa, masalan, marafonda qatnashish, velosipedda yurish, kunlik iste'mol 7000 - 8000 kkalgacha oshishi mumkin.

Sportchilarning ovqatlanishi boyitilgan bo'lishi kerak va chunki tananing ularga bo'lgan ehtiyoji intensiv mushak ishi bilan ortadi.

Sportchilar uchun uchta turdagi ovqatlanish mavjud:

1. Oddiy mashg'ulot paytida ovqatlanish. Oziqlanishning asosiy turiga ishora qiladi va tanani uglevodlar va oqsillar bilan ta'minlaydigan ovqatlarni o'z ichiga oladi. Dana, mol go'shti, cho'chqa go'shti, kam yog'li qo'zichoq, quyon, tovuqni tavsiya eting. Ratsionga har kuni yangi meva va sabzavotlarni kiritish tavsiya etiladi, buning natijasida kunlik energiyaning kamida 15-20% ni ta'minlash kerak.

2. Intensiv mashg'ulotlar va musobaqalar paytida ovqatlanish. Ushbu davrda dudlangan va yog'li go'sht, qizarib pishgan ovqatlarni iste'mol qilishni cheklash kerak, [tuzlangan karam](#), dukkaklilar va boshqalar.

3. Uzoq muddatli sport musobaqalari sharoitida ovqatlanish (masofada). Ushbu turdagi ovqatlanish bilan shakar va glyukozani boshqa oziq moddalar bilan birgalikda yoki uning sof shaklida olish kerak, qo'shimcha ravishda shokoladni, ayniqsa uning maxsus namunalarini iste'mol qilish kerak, unda shakar glyukoza bilan almashtiriladi. Yuqori yuklanish davrida bu sportchining tanasini ovqat hazm qilish tizimining og'ir mehnatisiz metabolizmga kiritilgan oson va tez hazm bo'ladigan moddalar bilan ta'minlaydi. Bundan tashqari, yurak mushaklarining ish

qobiliyatini tiklash va jigarda yog 'birikmalarining oldini olish uchun musobaqa tugagandan so'ng glyukoza va shakarni iste'mol qilish foydalidir.

Sportchining ovqatlanishini tashkil etish jismoniy faoliyat turiga qarab belgilanadi.

Sportchining dietasi

Sportchi uchun parhez katta rol o'ynaydi. Mashg'ulot mehnat bilan birlashtirilgan kunlarda u umumiy fiziologik tamoyillarga asoslanadi, mashg'ulotning tugashi va ovqatlanish o'rtasida 15-20 daqiqalik interval kuzatiladi. Siz och qoringa mashq qilishni boshlay olmaysiz, ammo sport mashg'ulotlaridan oldin darhol ovqat iste'mol qilish ham zararli.

Yig'inlar davomida kuniga to'rt marta ovqatlanish tavsiya etiladi. Agar mashg'ulot kunning birinchi yarmida amalga oshirilsa, nonushta dietaning kunlik energiya qiymatining 30-35% ni, tushlik uchun - 35-40%, tushlik uchun - 5%, kechki ovqat uchun - 25% ni tashkil qiladi. - 30%.

Qoida tariqasida, sportchilar ertalabki mashg'ulotlarni nonushtadan bir yarim-ikki soat o'tgach boshlaydilar. Shuning uchun, agar nonushta mo'l-ko'l va zich bo'lsa, uzoq vaqt talab qilinadi - 3-4 soat, ovqat hazm qilish tizimi organlarining funksional holati buziladi va jismoniy ko'rsatkichlar pasayadi.

Bu fiziologik jarayonlar bilan bog'liq: qonning ovqat hazm qilish va assimilyatsiya jarayoni sodir bo'lgan ovqat hazm qilish organlari va muhim jismoniy ishlarni bajaradigan skelet mushaklari o'rtasida taqsimlanishi. Bir tomondan, jismoniy mehnat ovqat hazm qilish jarayonini sekinlashtiradi, boshqa tomondan, ovqat hazm qilish jarayoni ANS ning simpatik markazining (vegetativ asab tizimi) faoliyatini kamaytirishga yordam beradi, uning faoliyati asosan asab tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi. mushaklar.

Agar mashg'ulot kunning ikkinchi yarmiga to'g'ri kelsa, unda foizlar o'zgaradi: nonushta uchun 35 - 40%, tushlik uchun 30 - 35%, tushdan keyin choy uchun 5%, kechki ovqat uchun 25 - 30%.

Rossiya Tibbiyot fanlari akademiyasining Oziqlantirish instituti har bir taomning energiya qiymati kunlik ratsionning 10% gacha, dietani taqsimlash bilan restorativ vositalarni (mashqdan oldin va keyin) qo'shgan holda besh marta ovqatlanishni tavsiya qiladi. quyidagicha - nonushta uchun 25%, tushlik uchun 35%, kechki ovqat uchun 20% .

Qanday bo'lmasin, ovqatlanish oralig'i besh soatdan oshmasligi kerak va musobaqa kuni ular boshlanishidan uch yarim soatdan kechiktirmay ovqatlana olmaysiz.

Qattiq mashg'ulotlardan keyin qon aylanish funksiyasi tiklanishi uchun mashg'ulotlar va keyingi ovqat o'rtasidagi vaqt oralig'i o'ttiz-qirq daqiqaga yetishi kerak. [jismoniy faoliyat](#), va ishda ishtirok etadigan skelet mushaklaridan ovqat hazm qilish organlariga qonning qayta taqsimlanishi sodir bo'ldi.

Shunday qilib, sportchi uchun parhez o'ziga xos xususiyatlarga ega va ularni hisobga olgan holda, harakatlar uchun amaliy tavsiyalar taklif etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Material Platonov V. N. Olimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimi
2. Rajamurodov Z. T. , Rajabov A. L. "Odam va hayvonlar fiziologiyasi" T. : Tib. Kitob. 2010 y.
3. Nuriddinov. E. N. "Odam fiziologiyasi" T. : "A'loqachi" 2005 y.
4. Almatov K. T. , Allamuratov. Sh. I. "Odam va hayvonlar fiziologiyasi" T. : Universitet. 2004 y.
5. Xudoyberdiev. R. E. , I. K. Axmedov. "Odam anatomiyasi" T. : "Ibn Sino" 1993 y.
6. Ahmedov. A. "Odam Anatomiyasi" T. : "Iqtisod moliya" 2007 y.
7. R. Boxodirov "Odam anatomiyasi" T. : "O'zbekiston", 2006 y.
8. K. Axmedov "Atlas odam anatomiyasi" T. : "Uzb. Milliy ensiklopediyasi"1998y.
9. Human Anatomy and Physiology. Nega Assefa Alemaya University Yosief Tsige Jimma University. In collaboration with the Ethiopia Public Health Training Initiative, The Carter Center, the Ethiopia Ministry of Health, and the Ethiopia Ministry of Education 2003.