

MUSOBAQA DAVRLARIDA SPORTCHILARNING OVQATLANISHI

Norchayev O'.T. Norov O.T Qarshi davlat universiteti.

Kalit so'zlar: Individual, okean, vitaminlar, oshqozon-ichak.

Ma'lumki, har qanday sport turi bilan shug'ullanishda mashqlar rejasi uch bosqichga bo'linadi, ya'ni tayyorgarlik (mashg'ulotlar), musobaqa va tiklanish bosqichlari. Sportchilar ovqatlanishining o'ziga xosligini belgilab beruvchi muhim jihatlardan biri ana shu davrlardagi ovqatlanish xususiyatlarining o'zaro farq qilishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda yuqoridagi bosqichlarning har qaysisida sportchining ovqatlanishi o'ziga xos bo'lishi lozim. Chunki ushbu bosqichlarda bajariladigan yuklamalar hajmi, tezligi, energiya sarfi bir xil bo'lmaydi. Shunga ko'ra aytib o'tilgan davr va bosqichlarning har birida sportchilarning ovqatlanishi uchun tegishli talablar qo'yiladi.

Sportchilarning musobaqa kunlari ovqatlanishi tayyorgarlik mashg'ulotlari paytidagi ovqatlanishidan sezilarli darajada farq qiladi. Sportchilarning musobaqalar paytidagi ovqatlanishini tashkil qilishda quyidagi jihatlarga alohida e'tibor qaratish muhim.

*Birinchi*dan, har qanday holatda ham musobaqalarga och holda qatnashish maqsadga muvofiq emas;

*Ikkinchi*dan, sport musobaqalari oldidan suyuqliklarni iloji boricha kamroq iste'mol qilish lozim;

*Uchinchi*dan, ovqatlanishdan avval har xil taomlarning me'da-ichak tizimida qancha vaqt saqlanishini hisobga olish muhim ahamiyatga ega;

*To'rtinchi*dan, musobaqalardan oldin qiyin hazm bo'ladigan taomlarni iste'mol qilish tavsiya etilmaydi;

*Beshinchi*dan, startlar orasida vaqt yetarli bo'lsa, tez hazm bo'ladigan taomlardan, ichimliklardan kamroq miqdorda tanovvul qilish mumkin;

*Oltinchi*dan, musobaqalardan so'ng ko'p vaqt o'tmasdan mevalardan tayyorlangan kompot yoki kisel ichish maqsadga muvofiq bo'lib, bu sarflangan uglevodlar o'rnini qoplashga imkon beradi.

Shu narsani alohida e'tirof etish o'rinliki, qanday sport turi bilan shug'ullanishdan qat'iy nazar har bir sportchining ovqatlanish borasidagi individual xususiyatlari uning yashash sharoitiga, organizmning o'ziga xos imkoniyatlariga, qolaversa, milliy an'analar hamda urf-odatlariga qarab o'zgarib boradi. Zero, organizm doimiy ravishda iste'mol qilib kelingan taomlarga uzoq yillar davomida o'rganib qolgan bo'ladi, tanada kechadigan moddalar va energiya almashinuvi jarayonlari esa aynan shunday taomlarga moslashgan, ko'nikkan bo'ladi. Boshqacha aytganda hazm a'zolari o'rganib, moslashib qolgan «o'z» taomlarini tez va oson gidrolizlaydi hamda so'rishga tayyorlaydi, ularni maksimal darajada o'zlashtiradi. Masalan, tog'li mintaqalarda yashovchilar ko'proq go'shtli ovqatlarni xush ko'rishsa, ayrim davlatlarda sut va sut mahsulotlari ko'proq iste'mol qilinadi. Okean yoki dengiz bo'yida joylashgan mamlakatlar taomlanishida baliq va baliq mahsulotlari, turli sabzavotlar asosiy o'rinni egallasa, dehqonchilik rivojlangan mamlakatlarda asosan o'simlik mahsulotlari sevib iste'mol qilinadi. Bizning mamlakatimizga xos xususiyatlardan biri esa aholining kunlik ratsionida non, un mahsulotlarining ko'proq bo'lishi bilan bog'liq. Demak, sportchilar turli xalqaro musobaqalar paytida o'sha davlat yoki mintaqaga xos taomlarga imkon qadar moslashib olishlari, buning uchun esa belgilangan mintaqaga xos taomlarni bir necha muddat iste'mol qilib, unga nisbatan tegishli ko'nikma shakllantirishlari maqsadga muvofiq. Chunki "yangi" va o'rganilmagan taomlarni qabul qilish (iste'mol qilinadigan taomlar turi va miqdorining odatdagidan keskin farq qilishi) oshqozon-ichak tizimida hazm jarayoni bilan bog'liq bir qator salbiy siljishlarni yuzaga keltiradi, masalan, hazm fermentlari spektri odatdagidan o'zgacha bo'ladi. Bu hol o'z navbatida moddalar va energiya almashinuvini ma'lum darajada izdan chiqarishi tabiiy.

Musobaqalardan keyin sportchilar uchun tiklanish davri boshlanib, bunda organizm tomonidan sarflangan energiyaning o'rni to'ldirilishi, energetik va boshqa zahiralarni tiklanishi shart. Bu davrda ana shu zahiralarni tiklanishiga yordam beradigan taomlarni ko'proq iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ayniqsa, kunlik ratsionda fosfor, vitaminlar, yengil hazm bo'ladigan oqsillar hamda uglevodlar ko'proq bo'lishi lozim.

Tiklanish davrida sportchilarda tana massasining tez ortib borishi, oziq moddalarga bo'lgan talabning ham yuqori sur'atlari qayd etiladi. Biroq bunda organizmning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish foydadan xoli emas. Chunki qisqa muddat ichida ko'p miqdordagi taomlarni qabul qilish organizm faoliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois musobaqalardan keyingi tiklanish davrida tana massasini doimiy nazorat qilib turish, kunlik ratsiondagi taomlar miqdorini esa asta-sekin ko'paytirib borish tavsiya etiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, sportchilar uchun musobaqa bosqichlarda aynan qanday ovqatlanish kerakligini to'la-to'kis aytib bo'lmaydi. Chunki har bir organizm individual xususiyatga ega bo'lib, bir kishi uchun belgilangan ovqatlanish meyorlari boshqalarnikiga mos kelmaydi. Shunga ko'ra aytish mumkinki, har xil sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlari, musobaqalar va tiklanish davrlaridagi ovqatlanish xususiyatlari organizmning talablariga mos ravishda individual holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации (учебно-метод. пособие). – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. Смолянский Б.Л., Шибаева Л.С. Питание спортсменов. Киев, Здоровья, 1982. – 52 с.
3. Курбонов Ш.К., Амиркулов С., Курбонов А.Ш. Спортчиларнинг овқатланиши. Қарши, Насаф, 1999. – 52 б.
4. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023. -14 b.
5. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, o'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
6. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023. -14 b.
7. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
8. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
9. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS.** NeuroQuantology. Bornova Izmir [Том 20, Изд. 15](#), (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
10. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021, ISSN: 2660-5570