

TRENIROVKA DAVRIDA SPORTCHILAR OVQATLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Xudoyberdiyev B. R.
Qarshi davlat universiteti,

Kalit so'zlar. trenirovka yoki asosiy mashg'ulotlar, tiamin (B_1), riboflavin (B_2), nikotin kislota (PP), askorbin kislota (C).

Tayyorgarlik (ya'ni trenirovka yoki asosiy mashg'ulotlar) davrida asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgani sababli bu davrda bajariladigan yuklamalar, asosan, muskul massasining ortib borishiga yo'naltiriladi. Shu bois ushbu davrda oqsilga boy taomlarni kunlik ratsionga ko'proq kiritish, shuningdek, bir kunda kamida 4-5 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq. Agar tayyorgarlik bosqichida shug'ullanishdan asosiy maqsad chaqqonlikni rivojlantirish bo'lsa, 3 martalik ovqatlanish tartibiga o'tilishi lozim. Kunlik ratsiondagi jami ovqat mahsulotlarining 60%ini uglevodlar tashkil qilishiga erishish lozim.

Tayyorgarlik davrida sportchilarning kunlik ovqatida tiamin (B_1), riboflavin (B_2), nikotin kislota (PP), askorbin kislota (C) va boshqa vitaminlar yetarli miqdorda bo'lishi tavsiya qilinadi. Chunki bu vitaminlar organizmda moddalar va energiya almashinuvining jadal kechishida muhim ahamiyatga ega. Xuddi shunday talab sportchilar faoliyatining boshqa davrlari uchun ham tegishli.

Aytib o'tilgan bosqichda mashq qilish natijasida qon tarkibida bir qator o'zgarishlar yuzaga keladi va bu, o'z navbatida, sportchilarning ovqatlanish holatini belgilovchi muhim mezon bo'lib hisoblanadi. Masalan, gemoglobin yoki mioglobin sintezining ortishi temir elementini, glyukoza miqdorining kamayishi esa uglevodlarni, ATF kabi energiya beruvchi moddalarning jadal sintezlanishi fosfor elementini ovqat bilan ko'proq qabul qilishni taqozo etadi.

Mashg'ulotlar jarayonida kuchli nerv-psixologik yuklama tushadigan sport turlari bilan shug'ullanuvchilar (gimnastlar, bokschilar, qilichbozlar, chang'ichilar va h.) ovqatida oson hazm bo'ladigan oqsillar, fosfor, magniy elementlari, vitaminlardan B_1 , B_2 , PP kabilar ko'proq bo'lishi maqsadga muvofiq. Tezlikni oshirishga yo'naltirilgan mashqlar (qisqa masofalarga yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash, sport o'yinlari va b.) esa iste'mol taomlarida tez hazm bo'ladigan oddiy oqsillar, karbonsuvlar hamda fosfor ko'proq bo'lishini taqozo etadi.

Katta energiya sarfini talab etadigan, ko'proq issiqlik yo'qotilishi bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida (masalan suzish, sportning qishki turlari va b.) kunlik yeyiladigan yog'lar miqdorini ko'paytirish ma'qul hisoblanadi. Zero yog'lar oqsil va karbonsuvlarga qaraganda ikki baravardan ko'proq energiya ajratadi.

Umuman olganda, tayyorgarlik davri sportchilar faoliyatining eng uzoq davom etadigan davri bo'lib, bunda kunlik ratsion tarkibida vitaminlar, ayrim mineral moddalar yetarli bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Aytib o'tilgan oziq moddalar tayyorgarlik davrida organizmda boradigan umumiy moddalar almashinuvi jarayonlarining bir maromda kechishiga yordam beradi. Bu esa sportchi organizmining optimal faoliyatini ta'minlashda muhim asos vazifasini bajaradi. Buni birgina vitaminlar misolida yaqqol ko'rish mumkin. Masalan, odatdagi sport musobaqalari davrida retinolga bo'lgan talab 2 mg, karotinga bo'lgan talab 2 mg, tiaminga bo'lgan talab 3 mg, riboflavinga bo'lgan talab 2 mg, nikotin kislotaga bo'lgan talab 20 mg, askorbin kislotaga bo'lgan talab esa 75 mg ga teng. Asosiy trenirovkalar davrida esa yuqoridagi vitaminlarga bo'lgan talab quyidagicha bo'ladi: retinol – 2 mg, karotin – 3 mg, tiamin – 10 mg, riboflavin – 2,5 mg, nikotin kislota – 25 mg, askorbin kislota – 100-150 mg.

Musobaqalar paytida esa ushbu talab quyidagi tarzda o'zgaradi: retinol – 2 mg, karotin – 2 mg, tiamin – 10 mg, riboflavin – 2 mg, nikotin kislota – 25 mg, askorbin kislota – 200-250 mg. Ko'rinib turibdiki, tiamin, nikotin va askorbin kislotalarga nisbatan talab har xil mashg'ulotlar davrida turlicha bo'ladi.

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. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.
7. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258, Vj1.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
8. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.