

## SPORT TURLARIDA ENERGIYA SARFI

Yo'ldosheva R., Shodmonova P.,  
Jumanazarova A., Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar. jismoniy faollik, uzoq masofaga yugurish, organizmning energiyaga bo'lgan talabi.

Odamda energiya almashinuvi tegishli shart-sharoitlar o'zgarishi bilan, hamda aqliy yoki jismoniy faollik boshlanishi bilan o'zgaradi, ko'pincha kuchayadi. Shuning uchun ham har xil hatti-harakatlar asosiy almashinuvning qanchalik oshishiga qarab baholanadi. Har bir organizmda kuzatiladigan energiyaga bo'lgan umumiy talab asosiy almashinuv, termogen ta'sir, hamda bajariladigan ishga sarflanadigan energiya yig'indisidan iborat bo'lishi kerak, boshqacha qilib aytganda biz iste'mol qilayotgan ovqat tarkibidagi energiyasiga ko'ra mana shu harajatlarni to'liq qoplashi kerak. Bunday muvozanatning saqlanishi sihat-salomatlik va tana massasining bir xil saqlanishida juda muhim. Faol ravishda jismoniy ish bilan shug'ullanuvchilar va sportchilarda bunga ayniqsa yetarli e'tibor berish kerak. Qayd qilingan muvozanatning musbat yoki manfiy tomonga qarab og'ishi dastavval bajariladigan ishning natijasiga, qolaversa tananing funksional holatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida ayrim sport turlarida organizmning energiyaga bo'lgan talabi haqida keltirilgan:

Sportning *sportcha yurish* turida bosib o'tilayotgan masofa qanchalik katta bo'lsa, energiyaga bo'lgan talab ham shunga muvofiq ko'p bo'ladi. Sportchi tanasi 5 km.li masofani bosib o'tishda taxminan 350 kkal, 10 km.da 600-700 kkal.ni, 50 km.da esa 2000-2500 kkal energiyani talab etadi.

Sportning *yengil yugurish* turida esa sprint vaqtida energetik moddalarning mushaklar ichida tez parchalanishi kuzatiladi. Masalan, 100 m masofadagi energiya iste'moli 40-50 kkal.ni tashkil etsa, 200 m masofada 70 kkal.ni va undan ham ko'p miqdorga yetadi. Bunda muskullar asosan anaerob sharoitda ishlaydi, mashg'ulot davomida ATF ning tiklanish stavkasi ortib boradi, sportchi organizmida aerob va anaerob muhitda ishlash oshadi, muskullarning qisqarishi tezlashadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish hamda nerv sistemasida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari yaxshilanadi, kuch ortadi. 800 m masofaga yugurganda energiyaga bo'lgan talab taxminan 150 kkal.ga, 1500 m masofada esa 250 kkal.ga yetadi. Energiyaning asosiy manbai – uglevodlar hisobidan amalga oshadi, bunda ishtirok etadigan mexanizmlarni energiya bilan ta'minlashda glikoliz prosesining intensivligi ortadi. O'rta masofadagi yuguruvchilar tananing yuqori aerobik va anaerobik ko'rsatkichlariga ega bo'lishi kerak. Uzoq masofaga yugurish uchun energiya manbalari asosan, uglevodlar va yog'lar hisobidan amalga oshadi. 5000 m va 10000 m masofaga yuguruvchi sportchilarning energiya talabi mos ravishda 450 kkal va 750 kkal.ni tashkil etadi. Yuqori darajada uzoq masofaga yuguruvchilarda energiyaning maksimal darajada qoplanishi va tanadan ajralishi kuzatiladi. Jumladan, marafon davomida energiya iste'moli 2500 kkal.ga yetadi. Uzoq masofalarga harakatlanishda yuqori natijalarga erishishda, organizmdagi uglevodlarning mavjudligi hamda qon shakarining to'g'ri taqsimlanishi muhim hisoblanadi. Uzoq muddatli ishda mushaklarning ishlashi uglevodlarni, yog'larni va qisman oqsillarni ham doimiy safarbar qilishni talab etadi.

*Suzish* sportida 60 sekundda 100 m masofani bosib o'tganda energiya iste'moli 50 kkal.ga, 18 minutda 1500 m masofani bosib o'tish uchun esa 300 kkal.gacha ko'tariladi. Masofa qanchalik katta bo'lsa, aerob parchalanish natijasidagi energiya sarfi ham shuncha katta bo'ladi. Brass (chalqancha) usulida suzishga nisbatan (kroll) erkin usulda suzishda organizmning energiyaga bo'lgan talabi yuqoriroq bo'ladi. Suvda tanadagi termal haroratni bir xil saqlab turish uchun ochiq havodagiga nisbatan ko'p energiya talab qilinadi. Sovuq suvda tez suzayotgan sportchida mushaklar, uning tanasini isitish uchun issiqlikni ko'paytiradi.

Shu boisdan ham har bir sportchi, trener, murabbiy o'qituvchilar turli xil sport bilan shug'ullanishda dastavval qancha energiya talab qilinishini bilish lozim. Bunday hisob-kitoblar maxsus ilmiy-amaliy muassasalarda amalga oshirilgan bo'lib, tegishli manbalarda ko'rsatilgan.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF ORGANIZATIONAL FORMS OF ACTIVITY OF NURSING STAFF OF REHABILITATION DEPARTMENTS (Review of literature) European Journal of Interdisciplinary Research and Development Volume-12 Feb. - 2023 Website: www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2720-5746. P.208-211.
2. Серопегин И.М., Волков В.М., Синайский М.М. «Физиология человека», М.: «Физкультура и спорт» 1979. стр. 110-115.
3. Курбонов Ш., Амиркулов С., Курбонов А. “Спортчиларнинг овқатланиши”, Қарши, 1999. 72 б.
4. Yoldosheva R. J. KEKSA YOSHLI AHOLI GURUHINING MA'DANLI MODDALAR BO'LGAN FIZIOLOGIK TALABI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 294-299.
5. Rizaev Jasur Alimdjanovich. Yuldosheva Roila Jumayevna. SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF ORGANIZATIONAL FORMS OF ACTIVITY OF NURSING STAFF OF REHABILITATION DEPARTMENTS (Review of literature) European Journal of Interdisciplinary Research and Development Volume-12 Feb. - 2023 Website: www.ejird.journalspark.org ISSN (E): 2720-5746. P.208-211.
6. Xayrullayeva L.M. Ochlilni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023. -14 b
7. 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.
8. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, “Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari” Ma'mun akademiyasi-2024.
9. 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.
10. 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.
11. Badigulova, S., and Dustov KT Gulnoza Buranova. "THE ROLE OF MICROELEMENTS IN THE HEALTHY NUTRITION OF ATHLETES STUDENTS." *Journal of Modern Educational Achievements* 1 (2022): 257-259.
12. Kurbanovich, Kurbanov Shaniyaz, and Buranova Gulnoza Boymuratovna. "Actual Nutrition of Breastfeeding Women in Kashkadarya Region." *Central Asian Journal of Medical and Natural Science* 4.5 (2023): 327-329.
13. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. "Challenging Problems of Healthy Nutrition of Pregnant Women in Uzbekistan." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 4.3 (2024): 71-73.

14. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. "PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS." *NeuroQuantology* 20.15 (2022): 2499.