



**SPORTCHILARDA TO‘G‘RI OVQATLANISHNI TASHKIL ETISH
USULLARI VA OVQATLANISH GEGIYENASI**

Aslonova Sabina Akmal qizi

Navoiy Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport faoliyati (Kurash) yo‘nalishi talabasi

E-mail: aslonovasabina44@gmail.com

**МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У
СПОРТСМЕНОВ И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.**

Аслонова Сабина Акмал кизи

Навоийский Государственный Университет

Факультет физической культуры

Студент направления «Спортивная деятельность (Кураш/борьба)»

Эл.почта: aslonovasabina44@gmail.com

**METHODS OF ORGANIZING PROPER NUTRITION FOR
ATHLETES AND DIETARY HYGIENE**

Aslonova Sabina Akmal qizi

Navoiy State University

Faculty of Physical Culture

Student of the specialisation “Sports activity (Kurash)”

E-mail: aslonovasabina44@gmail.com



Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning yuqori natijalarga erishishlari uchun to'g'ri ovqatlanish tizimini tashkil etishning asosiy usullari va qoidalari yoritilgan. Sportchilarning ovqatlanish ratsionida oqsil, yog', uglevodlar va suv balansining muhimligi ta'kidlangan. Shuningdek, mashg'ulotlar oldidan va keyin ovqatlanishning xususiyatlari, sport turlari bo'yicha ovqatlanish farqlari ham ko'rib chiqilgan. Maqolada sportchilar uchun ovqatlanish gegiyenasining ahamiyatini va unga rioya etish orqali salomatlik va natijalarni yaxshilash imkoniyatlarini ochib beradi.

Kalit so'zlar: Sportchilar ovqatlanishi, ovqatlanish gegiyenasi, sport dietasi, oqsil, yog', uglevod muvozanati, mashg'ulotdan oldin va keyin ovqatlanish, suyuqlik iste'moli, sport turlari va ovqatlanish.

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные методы и правила организации правильного питания для достижения высоких результатов спортсменами. Подчеркивается важность баланса белков, жиров, углеводов и воды в рационе спортсменов. Также описаны особенности питания до и после тренировок, а также различия в питании в зависимости от видов спорта. В статье раскрывается значение гигиены питания для спортсменов и объясняется, как соблюдение этих правил способствует улучшению здоровья и результатов.

Ключевые слова: Питание спортсменов, гигиена питания, спортивная диета, белки, жиры, углеводный баланс, питание до и после тренировок, потребление жидкости, виды спорта и питание.

Annotation: This article discusses the main methods and rules of organizing a proper nutrition system to help athletes achieve high results. The importance of protein, fat, carbohydrates, and water balance in athletes' diets is emphasized. It also outlines the features of nutrition before and after training, as well as the differences in nutrition depending on the type of sport. The article highlights the



importance of nutrition hygiene for athletes and explains how following it can improve health and performance.

Keywords: *Athlete nutrition, nutrition hygiene, sports diet, protein, fat, carbohydrate balance, nutrition before and after training, fluid intake, types of sports and nutrition.*

Kirish

Bugungi kunda mamlakatimizda zamonaviy sportning barcha turlari rivojlanishi shiddat bilan o'sib bormoqda. Chunki mamlakatimiz prezidenti sportning barcha turlariga katta e'tibor qaratmoqda. Agarda biror bir yoshlarimiz u qishloqsa bo'ladimi yoki shahardami qayerda bo'lishidan qat'iy nazar hohish istagi bo'lsa albatta shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratib bermoqda. Hozirgi kunda zamonaviy sport deyishimizdan maqsad sportning barcha turlari bilan o'g'il bolalar bilan teng huquqda qizlarimiz ham bab-baravar mashg'ulotlarda qatnashib musobaqalarimizda mamlakatimiz bayrog'ini baland ko'tarib g'olibliklarni qo'lga kiritib kelmoqdalar. Inson sport bilan shug'ullanishida albatta katta kuch va energiya sarflaydi. Shunday ekan albatta sportchilarning ovqatlanish darajalari ham yuqori saviyada bo'lishi zarurdir. Yurtboshimiz bejizga aytmadiki, bugungi kun yoshlari, farzandlarimiz bizdan ko'ra bilimli, kuchli va albatta baxtli bo'lishlari shart.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda sportga bo'lgan qiziqish yoshlarimiz orasida keskin o'sib bormoqda. Sportchilarni musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulot va qo'shimcha mashq turlarini oshirib borishlari zarur. Buning uchun ularni ovqatlanish tartibiga e'tibor qaratilishi zarurdir. Qachonki sportchilar yuqori darajada va sifatli ovqatlanar ekan ular albatta mashg'ulotlar davomida holsizlik yoki mashg'ulotdan voz kechish holatlari kuzatilmaydi. Sportning qaysi turi bo'lishidan qat'iy nazar albatta sportchilar vitaminlarga boy bo'lgan yuqori kaloriyali mahsulotlar iste'mol qilishlari talab etiladi. Mavzuning



dolzarbligi shundan iboratki, sportchilarning ovqatlanishi ularning yoshiga, vazniga qarab ovqatlanish menyusi tuziladi. Qachonki uzoq masofaga yugurish bilan og‘ir atletikaning ovqatlanish menyusi va ratsioni bir-biridan farq qilishi nazarda tutiladi va amal qilinadi. Uzoq masofaga velo poygalarda o‘tkaziladigan musobaqalarda ko‘chma oshxonalar tashkillashtirish ko‘zda tutiladi. Sportchilarni ovqatlanish jarayonlari albatta ovqatlanishning gegiyenik talablariga ham e‘tibor qaratish lozim.

Tadqiqot maqsadi: Sportchilarning qaysi yoshda bo‘lishidan qat’iy nazar albatta ularning sport turlari bilan shug‘ullanishda, musobaqalarda tetik, bardam-baquvvat bo‘lishlari uchun ovqatlanish rejimini tuzib berish, hamda shu rejimga doimiy ravishda amal qilishni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish.

Ularni kun davomida holsizlik, toliqish alomatlaridan saqlash uchun shart-sharoit yaratish. Buning uchun oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi mikroelementlar tarkibini norma jihatdan taqsimlanishni amalga oshirish.

Sportchilarni ovqatlanish sharoitlari va ovqat tarkibini tibbiy jihatdan asoslanishini ovqat yaroqliligini nazorat qilib borishni nafaqat tibbiyot xodimlari balki sport ustalari va trenerlar bilan hamkorlikda olib borishni amalga oshirish.

Sportchilarni sport musobaqalarida g‘oliblikni qo‘lga kiritishda albatta ularning vaznini saqlash hamda ovqatning kaloriyasi, to‘yimlilik darajalariga muayyan bog‘likligini amalga oshirish.

Tadqiqot natija va muhokamalari: Vitaminlarning organizmdagi roli. Sportchilar uchun eng kerakli vitaminlar B1 va C dir, ularga bo‘lgan ehtiyoj normalari ortib bormoqda. Ular jismoniy va nerv-psixik faoliyatda almashinuv protsesini mormallashtirishda muhim rol o‘ynaydi, organizmga umumiy yaxshi ta’sir ko‘rsatib, qimmatli biogen stimulyator bo‘lish bilan birga ish qobiliyatiga aktiv ta’sir ko‘rsatadi. Vitamin C ning miqdori sportchilar ovqatida sutkada 100mg,



trenirofkaning musobaqa va sport sohalarida 150mg bo'lishi kerak. Musobaqadan 50-60 minut oldin ish qobiliyatini oshirish uchun qo'shimcha 100-200mg askorbin kislotasini qabul qilish foydalidir; undan tashqari, qayta tiklanish protsesini tezlatish maqsadida 2-3kun ichida 200-250mg gacha uni ko'paytirish tavsiya etiladi. Sportchilar musobaqaga qatnashishdan oldin ko'p miqdorda (0,5-2gr) askorbinat kislotasini qabul qilish maqsadga muvofiqdir, u miya va muskullarning qand moddasi bilan ta'minlanishini yaxshilab, uzoq muddat ish qobiliyatini oshiradi. Vitamin B1 ham ish qobiliyatini oshiradi va katta jismoniy hamda aqliy zo'riqishda toliqishni kamaytiradi. Bu vitaminni trenirofka sborlarda va musobaqa paytlarida sutkada 5-10mg iste'mol qilish kerak.

Og'ir jismoniy mashqlar paytida vitamin A ga bo'lgan ehtiyoj ortishi kuchayadi. Ovqatdagi sutkalik normadan (1,5) 1-2mg ko'proq retinol qabul qilish vitaminning qonda yuqori darajada saqlanishini ta'minlaydi, intensive trenirofka paytlarida esa qonda va to'qimalarda uning miqdorini pasayishidan saqlaydi. Shuningdek, vitamin P qabul qilishning maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Vitamin preparatlarning ingalyatsiyasi usuli bilan aerosol ballonchalar yordamida joriy qilish yo'llari ishlab chiqilgan. Gipoksiya hollarida vitamin B15 ning yaxshi ta'sir ko'rsatishi ma'lum. Sport sohalarida ilmiy tekshirish instituti ishlab chiqilgan draji shaklidagi vitaminlar sportchilarga sport musobaqalari oldi sportchilarga ushbu drajilarni berib ko'rdilar, bu esa sportchilarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi va ularning jismoniy qobiliyatlarini yanada oshiradi. Bu kompleks vitaminlar har bir donasi 125mgni tashkil etadi. Vitamin C-125mg, B1-5mg, B2-2,5mg, vitamin PP-7,5 mg, vitamin A-0,25mglar kompleksni tashkil etadi. Bularning hammasi birinchi variant vitaminlar guruhini tashkil etadi.

Xulosa

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy mashg'ulotlari bilan bir qatorda, to'g'ri ovqatlanish va ovqatlanish gegiyenasiga



qat'iy rioya qilishlariga ham bog'liqdir. Balanslangan va individual ehtiyojlarga moslashtirilgan ovqatlanish sportchining organizmini zarur energiya, oqsil, vitamin va minerallar bilan ta'minlaydi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, ovqatlanish gegiyenasiga amal qilish infeksiyon kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun sportchilar to'g'ri ovqatlanish va gegiyenik qoidalarini doimiy ravishda nazorat qilish sog'lom hayot tarzining ajralmas qismi bo'lishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng jalb qilish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to'g'rida"gi PF-6099-son Farmoni.
- 2.O'zbekiston Resublikasi Prezidentining 2017-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3379-son Qarori.
- 3.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 28-iyundagi "Sog'lom ovqatlanishni tashkil etish to'g'risida"gi 357-sonli Qarori.
- 4.Shodmonov .A.A, Egamberdiyev A.S. Gegiyena va atrof-muhit muhofazasi asoslari, Toshkent: "Tafakkur", 2020.
- 5.Xolmurodov N.X. Sport tibbiyoti va gegiyenasi, Toshkent: "O'zbekiston milliy Ensiklopediyasi", 2019.
6. Isroilov I, Raximov A. Sportchilar uchun ovqatlanish fiziologiyasi, Samarqand, 2018.



7. Daminov A.X. Sogʻlom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish asoslari, Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021
8. Butrova S.N, Sazanova T.G. Gegiyena sporta, Moskva: “GEOTAR-Media”, 2018.
9. World Health Organization (WHO)- Nutrition for Health and Development, Geneva, 2020.
10. IOC Consensus Statement- Nutrition and Athletic Performance, International Olympic Committee, 2019.