

SPORT NUTRITSIOLOGIYASI VA SALOMATLIK.

Teshaboyev Umidjon Abdukarimovich

uteshaboyev695@gmail.com

Yakuboy Ahmadjon

Isroilov Farhodjon Ilhomjon o'g'li

Central Asian Medical University, assistant

Annotatsiya: Dolzarb muammolardan biri bu – Sportchilarning ayniqsa havaskor sportchilarni mashg'ulot turiga qarab ovqatlanish ratsionini to'g'ri tanlamasligi oqibatida sportdan jaroxatlanish, organizmni toliqtirish va sport mashg'ulotlarinidan zerikish va uni tark etishga sabab bo'lmoqda.

Hozirgi kunda deyarli har bir oilada sportning qaysidir turi bilan professional yoki havaskor tarzda shug'ullanayotgan yoshlar va kattalar bor. Aholining sport va jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishi ortib borayotgani aholiga bu borada yanada ishonchli va har tomonlama ma'lumot berishni taqozo etmoqda. Bu, ayniqsa, sportchilar uchun ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkillash juda muhimdir.

Zamonaviy sport turlari, jumladan, havaskor sportchilar, yuqori jismoniy va ruhiy yuklarga duchor bo'ladilar. Ularning ovqatlanishini to'g'ri tashkil etishning kaliti sarflangan energiyani to'ldirish va tanadagi suv muvozanatini saqlashga qaratilgan chora - tadbirlar hisoblanadi.

Kalit so'z. jismoniy tarbiya, sport nutritsiologiyasi, ovqatlanish, energiya almashinuvi, fiziologiya.

Аннотация: Одна из актуальных проблем - это неправильный выбор рациона питания спортсменами, особенно любителями, в зависимости от вида тренировок. Это приводит к травмам, переутомлению организма, потере интереса к занятиям спортом и, как следствие, отказу от него. На сегодняшний день практически в каждой семье есть молодежь или взрослые, занимающиеся тем или иным видом спорта на профессиональном или любительском уровне.

Повышающийся интерес населения к спорту и физической культуре требует предоставления более достоверной и всесторонней информации в этой области. Особенно важно правильно организовать режим питания для спортсменов.

Современные виды спорта, включая любительский спорт, сопряжены с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками. Ключ к правильной организации питания заключается в восполнении затраченной энергии и поддержании водного баланса организма посредством соответствующих мероприятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная нутрициология, питание, энергетический обмен, физиология.

Annotation: One of the most serious problems is the fact that spotters, especially amateur athletes, do not choose the right diet depending on the type of training, which leads to injuries from sports, exhaustion of the body, and boredom and abandonment of sports training.

Today, almost every family has young people and adults who are engaged in some kind of sport, professionally or as an amateur. The growing interest of the population in sports and physical education requires more reliable and comprehensive information to be provided to the population in this regard. It is especially important for athletes to properly organize their diet.

Modern sports, including amateur athletes, are subject to high physical and mental loads. The key to properly organizing their nutrition is measures aimed at replenishing spent energy and maintaining water balance in the body.

Keywords: physical education, sports nutrition, nutrition, energy metabolism, physiology.

Azaldan ham vrachlar va faylasuflar jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi ekanligini anglab etganlar. Eramizdan avvalgi 400 yilda Gippokrat o'zining "Rejm" asarida: "Inson salomatligini saqlash uchun faqatgina ovqatlanishning o'zi yetarli emas. U doimo jismoniy harakat qilishi lozim. Taom iste'mol qilish va jismoniy mashqlar o'zaro qarama - qarshi ta'sir

ko'rsatishsa ham, ammo ularning uyg'unlikdagi ta'siri salomatlikni mustahkamlashga olib keladi", deb ta'kidlagan. Haqiqatdan ham jismoniy faollik va ovqatlanish tartibi muhim ahamiyatga ega bo'lib, unga barcha davrlarda katta e'tibor berilgan.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda aholi salomatligini asrash borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, poytaxtimiz Toshkent shahrida hamda Respublikamizning barcha viloyat markazlari va tumanlarida ko'plab sport majmualari barpo etilayotgani, aholi o'rtasida ayniqsa yoshlar orasida sport va jismoniy tarbiyaning keng targ'iboti sportning ommaviyligini ta'minlashga xizmat qilmoqda.

Sportchini ovqatlanishi, fiziologiyasining, organizmning funksiyalarini va ularning jismoniy yuklamalarning ta'siri ostidagi moslanish mexanizmlarini o'rganadigan hamda ularning ishchanlik samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tadbirlarga asoslangan, shuningdek sportchilarning to'g'ri ovqatlanshi, ularda tana vaznini nazorat qilish, sportchi organizmida energiya almashinuvini o'rganadigan maxsus bo'lim hisoblanadi. Sport nutritsiologiyasi sport va jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash tizimida egallagan o'rniga ko'ra o'quv va ilmiy fanlarning uchta guruhi bilan bog'langan.

Birinchi guruhni sport nutritsiologiyasi asoslangan fundamental fanlar tashkil etib, aynan ular sportchining organizmi mashq va musobaqa jarayonida energiya manbalari va energiya sarfi, o'zaro ta'sirlashadigan muhitning omillari haqidagi ma'lumotlar va tadqiqot usullari hamda nazariy yutuqlardan foydalanadi. Bunday fanlar qatoriga biologiya, odam va hayvonlar fiziologiyasi, kimyo va fizikani qo'shish mumkin.

Ikkinchi guruhga sport nutritsiologiyasi bilan bir-birini o'zaro to'ldiradigan va boyitadigan o'quv va ilmiy fanlar kiradi. Bu tarafdin sport nutritsiologiyasi anatomiya, biokimyo, biomexanika, gigiyena va psixologiya bilan chambarchas bog'langan. Va nihoyat, sport nutritsiologiyasi bilan bog'langan fanlarning uchinchi guruhiga o'zining maqsadlarida sport nutritsiologiyasining ilmiy yutuqlari va tadqiqot usullaridan foydalanadigan fanlar kiradi. Ularga jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, pedagogika, psixologiya fanlar, sport tibbiyoti, davolash jismoniy tarbiyasi fanlari

kiradi. Sport nutritsiologiyasining muhim vazifalaridan biri bo'lib, sportchilarning salomatligini saqlash va sportda yuqori natijalarni egallashni ta'minlaydigan choratadbirlarni ishlab chiqish, amalga oshirish va ilmiy asoslab berish hisoblanadi.

Shunday ekan, sport nutritsiologiyasi - bu amaliy va asosan profilaktik fan hisoblanadi, chunki odam organizmining zahira (rezerv) imkoniyatlarini tadqiq qilib va hisobga olib, u ish qobiliyatini oshirishning yo'llari va vositalarini, tiklanish jarayonlarini tezlashtirishni, toliqishning, organizm funksiyalarining o'ta zo'riqishi va patologik siljishlarining oldini olishning, shuningdek turli kasalliklarning yuzaga kelishini oldini olishni asoslab beradi. sport nutritsiologiyasining alohida uslubiy (metodik) xususiyati shundan iboratki, uning materiallari fiziologiyaning klassik metodlari (usullari)dan bir qatorini qo'llash mumkin bo'lmagan, faqatgina odam bilan bo'ladigan tajribalardagina olinishi mumkin. Shu munosabat bilan, odatda, jismoniy yuklamalardagi fiziologik siljishlarning mexanizmlarini aniqlash maqsadida faqatgina ayrim aniqlashtiruvchi tajribalargina hayvonlarda o'tkaziladi.

Shuni ta'kidlash muhimki, sport nutritsiologiyasining asosiy vazifasi odam organizmining sarflayotgan energiyasiga mos holatda to'g'ri va sifatli oziqlanishi hamda hosil bo'lgan energiyani samarali sarflashini baholashni. Shuning uchun maxsus yuklama testlari ishlab chiqilgan bo'lib, ular odam faoliyatining turli davrlarida organizm funksiyalarining tegishli o'zgarishlarini qayd qilish va jismoniy faollik dozasi belgilashga imkon beradi. Bu maqsadlarda veloergometr, yuguruvchi yo'lakcha (trekban), turli balandlikdagi zinalardan, shuningdek telemetrik kanallar bo'yicha tegishli ko'rsatkichlarni uzatib turadigan, masofadan turib yurak-tomir, nafas, mushak va markaziy asab tizimi funksiyalarini qayd qilishga imkon beradigan turli asboblardan foydalaniladi.

Sport nutritsiologiyasi murabbiy va o'qituvchiga sportchilarning salomatligini saqlash va sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan bilimlarni jamlab, jismoniy tarbiya nazariyasida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun murabbiy va pedagog mashq va musobaqa jarayonida sportchining organizmida sodir bo'ladigan fiziologik jarayonlarni, shug'ullanayotganlarning salomatligiga zarar yetkazmaslik,

o'ta yuklanish va o'ta toliqishdan qochish, o'zining ko'rsatma va tavsiyalarini asoslab berish, bu ishni ilmiy jihatdan tuzish va takomillashtirishi uchun yaxshi bilishi kerak. Ular reabilitatsiya (qayta tiklanish) jarayonida sportchining organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlarning mazmunini, qayta tiklanish jarayonini tezlashtirib, ularga faol va bexato ta'sir qilishlari uchun bilishlari kerak. Shunday qilib, yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqadiki, sport nutritsiologiyasi o'quv va ilmiy fan sifatida ikkita asosiy muammoni hal qiladi.

Ulardan biri odam salomatligini jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlashning, uning organizmining tashqi muhitning turli noqulay omillariga (harorat, bosim, radiatsiya, havo va suvning ifloslanishi, infeksiyalar va h.k.) barqarorligining, shuningdek, ish qobiliyatining saqlanishi va tiklanishining, odamning kasbiy faoliyati jarayonida ruhiy-hissiy (psixosotsial) moslashuvi va erta toliqishning rivojlanishiga qarshilik qilish qonuniyatlarini fiziologik asoslashdan iboratdir. Sport nutritsiologiyasining bu vazifalari jismoniy tarbiyaning ommaviy shakllari doirasida yechiladi.

Sport nutritsiologiyasining ikkinchi muammosi sportda yuqori natijalarga, ayniqsa, katta sportda erishishga mo'ljallangan, chora-tadbirlarni fiziologik asoslashdan iboratdir. Bu ikkita muammo to'raligicha mos kelmaydi, chunki mashq jarayonlarida eng yuqori natijalarga erishish uchun ba'zi holatlarda shunday yuklamalar qo'llaniladiki, ular organizmning tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga barqarorligini pasaytirishga, salomatligini yomonlashishiga va hatto, kasalliklarni yuzaga keltirishga olib kelishi mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan ayon bo'ladiki, organizm funksiyalarining fiziologik xususiyatlarini, energiya manbalari va almashinuvi, to'g'ri ovqatlanishni ommaviy jismoniy tarbiya va maxsus kontingentning (harbiy xizmatchilar, o't o'chiruvchilar, geologlar, talabalar, maktab o'quvchilari va ba'zi boshqa toifadagilar) jismoniy tarbiyasiga nisbatan ham, sportning turli ko'rinishlariga, ayniqsa, yuqori ko'rsatkichlar sportiga nisbatan ham, ayrim o'rganish va baholash kerak.

Xulosa. Sport nutritsiologiyasi fani - sportchini nafaqat to'g'ri ovqatlanishini, balkim ovqatlarning tarkibi, sifati, mutanosibligini o'rgatadi. Shuningdek yoshi jinsi, sport turi, usuli, sportdagi darajasi, sutkaning qaysi qismida aktiv jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga bog'liq holda kunlik rasiyoniti to'g'ri taqsimlashni, mahsulotlarni to'g'ri tanlashni va istemol qilish tartibini, miqdorini orgatadi.

Shunday ekan bu fanni o'qitishda nafaqat murabbiylar balkim mashg'ulotga qatnayotgan xavaskor sportchilarni ham tushunchalarini boyitish maqsadga muvofiq bo'ladi. Sport nutritsiologiyasi sportchilarni balki ularning oilasida ham sog'lom ovqatlanish muhitini yaratishda muhim o'rin tutadi. Natijada aholi orasida sog'lom sportchilarni yetishtirib berish darajasi yanada ortadi.

Adabiyotlar:

1. Sh.A.Normatova, U.A.Teshaboyev. Farg'ona 2025 y. "Sport nutritsiologiyasi", o'zbek tilida.
- 2.Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Toshkent "Turon-Iqbol", 2010.
- 3.Do'schanov V.O., Yusupova O.V. Sportchilarning oilada to'g'ri ovqatlanishining gigiyenik asoslari. Pediatriya. - T.: 2001.
- 4.Karimov Sh.I. tahriri ostida Sog'lom ovqatlanish salomatlik mezon. Toshkent: 2015
- 5.Karimov O.R., Qurbonov Sh.Q., Qurbonov A.Sh. Vitaminlar va ma'danli moddalarning ovqatlanishdagi o'rni. Qarshi, "Nasaf", 2004.
- 6.Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. T.: Sano-standart-2013.
- 7.Ovqatlanish gigiyenasi fani bo'yicha o'quv qo'llanma" o'zbek tilida. G.I.Shayxova taxriri ostida, Toshkent 2014.
- 8.Баткрев М.И, Баткрева Т.Ф «Спортивное питания». Питер 2005
- 9.Дмитреев А.В, Гунина Л.М. «Спортивная нутритциология». 2020.