

**SPORTCHI ISH QOBILIYATINI OSHIRUVCHI OZIQ-OVQAT
MAHSULOTLARIDAN FOYDALANISH TAMOYILLARI**

Sayyora Umaraliyevna Ermatova

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni

qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti,

biologiya fanlari nomzodi

sayyora1975@bk.ru

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchi ish qobiliyatini oshirishda oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish tamoyillari haqida ma'lumotlar berilgan. Sport amaliyotida 6000-7000 kkalgacha energiya va plastik resurslarning tiklanish tezligini odatdagi oziq-ovqat yordamida qoplash mumkin emas. Sportchilarning vitaminlar va minerallarga bo'lgan ehtiyojlari ham har doim an'anaviy ovqatlanish bilan qoplanmaydi. Shuning uchun ham sportchilar ratsionida YuBQM (yuqori biologik qiymatli mahsulotlar) dan foydalanish mumkin va maqsadga muvofiqdir.

Tayanch so'zlar: yuqori biologik qiymatli mahsulotlar, vitaminlar, mikroelementlar, biologik faol komponentlar, aminokislotalar, ko'p to'yinmagan yog' kislotalari, fosfatidlar, moddalar almashinuvi, ish qobiliyati.

Аннотация

В этой статье представлена информация о принципах использования продуктов питания для повышения работоспособности спортсмена. Скорость восстановления энергетических и пластических ресурсов до 6000-7000 ккал в спортивной практике не может быть компенсирована обычной пищей. Потребности спортсменов в витаминах и минералах также не всегда покрываются традиционным питанием. Вот почему можно и желательно использовать ППБЦ (продукты повышенной биологической ценности) в рационе спортсменов.

Ключевые слова: продукты с повышенной биологической ценности, витамины, микроэлементы, биологически активные компоненты, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, обмен веществ, работоспособность.

Annotation

This article provides information about the principles of using food to improve the performance of an athlete. The recovery rate of energy and plastic resources up to 6000-7000 kcal in sports practice cannot be compensated by ordinary food. The needs of athletes in vitamins and minerals are also not always covered by traditional nutrition. That is why it is possible and desirable to use PPBC (products with increased biological value) in the diet of athletes.

Keywords: products with increased biological value, vitamins, trace elements, biologically active components, amino acids, polyunsaturated fatty acids, phosphatides, metabolism, efficiency.

Kirish

Sport bilan shug'ullanuvchi bolalar va o'smirlar ratsionida YuBQM (yuqori biologik qiymatli mahsulotlar) dan foydalanish mumkin va maqsadga muvofiqdir. Yuqori biologik qiymatli mahsulotlar (YuQBM) nima va ular sportchilarning ovqatlanishida nima uchun kerak? An'anaviy mahsulotlar biologik, ozuqaviy va kimyoviy xususiyatlariga asoslangan murakkab tabiiy aralashmalardir. Alohida guruh biologik faol komponentlar manbalari-vitaminlar va mikroelementlarga ajratiladi. Ular meva, rezavorlar, o'tlar, ildizlar, sabzavotlar, shuningdek, o'simlik moylari, jigar va sut mahsulotlarida keng tarqalgan. Biologik faol moddalarga muhim aminokislotalar, ko'p to'yinmagan yog' kislotalari, fosfatidlar va boshqa yog' kabi moddalar ham kiradi. Shu bilan birga, YuBQM ning ratsionning umumiy kaloriya tarkibiga qo'shgan hissasi 5-10% dan oshmasligi kerak va ko'p miqdorda foydalanish uzaytirilmasligi kerak.

YuBQMning umum qabul qilingan "rahbarlari" an'anaviy asalarichilik mahsulotlari o'z ichiga asal, apilak (asalar suti), propolis, gul changi (perga) ni oladi. Chakanda mevalari va chakanda moyi oxirgi vaqtlarda juda mashhur bo'lib kelgan. Sut yog'ini yog' sharcha qamrab olgan, qobiqdagi oqsil-lesitin kompleksini o'z ichiga olgan sut va sut mahsulotlari ommaviy YuBQM hisoblanadi. Qobiqlarning biologik faol moddasi asosiy harakati lipotrop ta'sirga ega va organizmdagi xolesterin almashinuvini normallashtiradi. Barcha tabiiy YuBQM davolovchi va oldini oluvchi ovqatlanishda keng qo'llaniladi.

METODOLOGIYA VA MATERIALLAR

Sport amaliyotida YuBQM ning paydo bo'lishi va tarqalishiga bir qator o'ziga xos holatlar sabab bo'ladi. Eng asosiysi, odatdagi oziq-ovqat yordamida, hatto biologik qiymati yuqori mahsulotlar sportchilarda kundalik energiya sarfini va plastik moddalarning harajatlarini sezilarli darajada (6000-7000 kkalgacha) qoplashi mumkin emas. Sportchilarning vitaminlar va minerallarga bo'lgan ehtiyojlari ham har doim an'anaviy ovqatlanish bilan qoplanmaydi. Buning sababi shundaki, kundalik mashg'ulotlarning intensivligi, davomiyligi va ko'pligi oshqozon-ichak traktidagi asosiy ovqatni me'yorda o'zlashtirishi va barcha organ va to'qimalarni kerakli moddalar bilan to'liq ta'minlash uchun vaqt qoldirmaydi. Moddalar almashinuvidagi bunday o'zgarishlar organizmdagi energiya va plastik resurslarning tiklanish tezligini pasayishiga olib keladi, bu esa jismoniy ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi va sport natijalarini oshirishni qiyinlashtiradi.

NATIJALAR

Yuqori oziq-ovqat zichligi, aniq oziq-ovqat yo'nalishi, gomogenlik, turli xil transport va tayyorgarlikning qulay shakllari, yaxshi ta'm va ishonchli gigienik fazilatlar kabi YuBQM ning afzalliklari, ularni ommaviy jismoniy madaniyat bilan faol shug'ullanadigan sportchilar va shaxslarning ovqatlanishida muvaffaqiyatli foydalanish imkonini beradi.

YuBQM quyidagi aniq maqsadlarga erishish uchun sport amaliyotida ishlatiladi:

masofadagi va mashg'ulotlar orasidagi ovqatlanish;

mashg'ulot va musobaqalardan so'ng tiklanish jarayonlarini jadallashtirish;

suv-tuz almashinuvi va termoregulyasiyani tartibga solish;

tana vaznini tuzatish;

mushak massasini yo'naltirilgan rivojlantirish;

musobaqa davrida kundalik ratsionning qisqarishi;

mashg'ulot yuklamalari yo'nalishiga qarab yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda kundalik ovqatlanishning sifat yo'nalishini o'zgartirish;
yuqori asabiy va hissiy zo'riqish sharoitida ovqatlanishni individuallashtirish;
muvozanatsiz kundalik ratsionlarni shoshilinch tuzatish;
ko'p martalik mashg'ulotlar va musobaqalar sharoitida ovqatlanishning ko'pligini oshirish.

MUHOKAMA

Kuzatilishi kerak bo'lgan yana bir muhim holat tananing energiya zaxiralarini tezda tiklash va plastik almashinuv oqimi uchun qulay metabolik sharoitlarni yaratishdir. Shu maqsadda, so'nggi yillarda, tez-tez asal, kraxmal gidrolizi mahsulotlarini o'z ichiga olgan, fruktoza va glyukoza polimerlari yoki shunga o'xshash qo'lbola aralashmalar mavjud uglevod yo'nalishidagi YuBQM dan foydalaniladi. Fruktoza eritmalari glyukoza eritmalariga qaraganda chidamlilik mashg'ulotidan toliqqandan so'ng organizmdagi glikogen zaxiralarini dastlabki soatlarda jadalroq tiklaydi.

Yetarlicha uzoq yuklama ham muhim tezlik-kuch yoki kuch harakatlari bilan bog'liq bo'lsa, bunday holva "Bodrost", "Yong'oq-oqsil konsentrat", "Sintez", "ASP" (barcha turlari) kabi erta tiklash bosqichlarida murakkab tarkibga ega YuBQM dan foydalanish ko'proq mos keladi. Ularning tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga bevosita ta'siri eksperimental tarzda yo'lga qo'yilgan. Chidamlilik bo'yicha tezlik va kuch ishdan keyin tiklanish davrida sportchilar tomonidan ushbu YuBQMni qo'llashning quyidagi sxemasi eng mos keladi: mashq tugagandan so'ng darhol gipo - yoki uglevod-mineral ichimlikning izotonik 6% li eritmasi (masalan, "Spartakiadalar") va 35-45 daqiqadan so'ng - suyuq shakldagi oqsilga yo'naltirilgan YuBQM (20-30 ml suvda 150-200 g oqsil). 20 daqiqadan so'ng (yoki undan keyin) asosiy taom tavsiya etiladi.

Ma'lumki, jismoniy faoliyatga moslashish gemoglobin va mioglobin sinteziga bo'lgan ehtiyojni oshirish bilan birga organizmda temirning yo'qolishiga olib keladi. Temir tanqisligi oqibatida sport anemiyasi yuqori samarali sport (ayniqsa, ayollarda) keng tarqalgan bir hodisa hisoblanadi. Bu sport ko'rsatkichning pasayishiga olib keladi.

Shu munosabat bilan oziqlanish mutaxassislari e'tiborini gul changi kabi tabiiy mahsulot jalb qiladi, bu esa tabiiy vitaminlar, mineral elementlar, erkin aminokislotalar, oqsillar va shakarni o'z ichiga oladi.

Kamdan-kam holatda YuBQM sanoat tomonidan juda cheklangan miqdorda ishlab chiqariladi. Shuning uchun YuBQM ning qo'lbola oziq-ovqat aralashmalari - analoglari tarkibiga quyidagilar kiradi.

Glyukoza, osh tuzi, ba'zan askorbin kislotasi bilan boyitilgan **suli yormasidan sho'rva**. Ta'bga ko'ra tayyorlangan qo'shimchalar juda xilma-xil bo'lishi mumkin (vitaminlar-kundalik me'yorda, o'simlik yog'i, shakar va boshqalar). Bu aralashma ko'pincha yo'l velosipedchilar tomonidan masofada ovqat sifatida ishlatiladi. Asal, yong'oq va mayiz aralashmalari keng tarqalgan.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ovqatlanish rejimi haqida bir necha so'z. Yosh sportchilar uchun ovqatlanish oralig'ini (kuniga 5-6 marta) oshirish tavsiya etiladi, shu jumladan YuBQM.

Jismoniy faollikning ortishi va ozuqaviy faoliyatni birlashtirish muhim ahamiyatga ega. Bolalar mashg'ulotga och holda kelmasliklari kerak. Mashg'ulotdan keyin esa mashg'ulot va ovqatlanish o'rtasida vaqt bo'yicha katta bo'shliq bo'lmasligi uchun oziq-ovqat qabul qilish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Батыров М. Батырова Т. Спортивное питание. –Т.: 2005.
2. Karimov Sh.I. Sog'lom ovqatlanish salomatlik mezonlari. –Toshkent. 2015.
3. Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. – Toshkent. 2013.
4. Маркова А.П. Лечение медом: рецепты, советы, рекомендации. – Ростовна-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
5. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 2(07), 322-330.
6. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. Journal of Social Science and Education Innovations, 2(2), 322-330.
7. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 12, 121-128.
8. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (3), 142-146.
9. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(5), 781-785.
10. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
11. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. Monografiya, 1(1), 100-155.
12. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машгулот жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг кўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.
13. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машгулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.

14. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.
15. Abdullaeva, B. P. (2022). Use of Team Sports in Physical Education Activities in Preschool Educational Organizations in Our Country and Abroad. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 116-120.
16. Abdullaeva, B. P. (2022). Analysis of the Level of Proficiency in the Elements of Playing Football by Children of Senior Preschool Age. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(4), 110-115.
17. Abdullayeva, B. P. (2022). Physical Education of Preschool Children Cultivate Qualities. *International Journal of Innovative Research in Science Engineering and Technology*, 11(3), 2212-2214.
18. Abdullaeva, B. P. (2021). Football as a means of Physical Education. *Current Research Journal of Pedagogics*, 2(08), 72-76.
19. Abdullaeva, B. P. (2021). Teaching a Child to Play Football from a Youth. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research*, 3(04), 147-151.
20. Абдуллаева, Б. П. (2021). Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения. *Экономика и социум*, (8), 336-340.
21. Abdullayeva, B. P. (2021). Boshlang'ich futbol elementlari shartlari va vazifalarini klaster asosida o'rgatish. *Academic research in educational sciences*, 2(CSPI conference 1), 18-22.
22. Abdullayeva, B. P. (2021). The Main Criteria Used in Teaching the Elements of Football in Preschool Education. *Экономика и социум*, (4-2), 854-859.
23. Akhmedov, B. A., Askarova, M. R., Xudayqulova, F. B., Tojiboeva, G. R., Artikova, N. S., Urinova, N. S., ... & Omonova, S. M. (2022). PEDAGOGICAL SCIENCE EDUCATION MANEGMENT IN TEACHING SCIENCE OF PEDAGOGICAL SCIENCES. *Uzbek Scholar Journal*, 10, 529-537.
24. Туньян, А. А., Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., Умматов, А. А., Пулатов, А. А., Ашуркова, С. Ф. (2021). Развитие паралимпийского спорта в Ташкентской области. *Спорт и социум*, 5(14), 76-78.