

30-AUGUST, 2024-YIL

СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИНИ ТУЗИШДАГИ АСОСИЙ

ТАЛАБЛАР

Турдиалиев Ш.Х.

Усмоналиева Н.Ш.

Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази, Ўзбекистон.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13251054>

Аннотация. Спортчилар овқатланиш рациони тўғри тузилиши организмда метоболизм жараёнини жадал боришида ва жисмоний фаоллик жараёнида организм учун етарлича энергия ажралиб чиқишида муҳим аҳамият касб этади. Овқатланиш вақтида организм етарлича минералларга тўйиниши керак. Оқсил, ёғ ва ўглеводлар нисбати кўрсатилган нормаларга ега бўлиши муҳим аҳамият касб этади. Бундан ташқари организмда сувни ҳам ўз ўрни бўлиб, етарлича сув истеъмол қилиш спортчилар соғлигини сақлаш учун улар олдига қўйилган муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Калим сўзлари: Метоболограф, оқсиллар нисбати, ёғлар нисбати, углеводлар нисбати, иш қобилиятини ошириш, жисмоний юкламага адаптация, спортчиларнинг кунлик рациони, тана вазни индекси, сув, витамин Д, сут ва сут маҳсулотлари.

MAIN REQUIREMENTS IN COMPOSING THE DIET FOR ATHLETES

Abstract. The correct structure of the diet of athletes is important for the acceleration of the metabolic process in the body and the release of sufficient energy for the body during physical activity. During meals, the body should be satiated with enough minerals. It is important that the ratio of protein, fat and carbohydrates has the indicated norms. In addition, water has its place in the body, and consuming enough water is one of the important tasks for athletes to maintain their health.

Key words: Metabolograph, ratio of proteins, ratio of fats, ratio of carbohydrates, increasing work capacity, adaptation to physical load, daily diet of athletes, body weight index, water, vitamin D, milk and milk products.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Правильная структура питания спортсменов важна для ускорения обменных процессов в организме и выделения достаточного количества энергии для организма при физической нагрузке. Во время еды организм должен насыщаться достаточным количеством минералов. Важно, чтобы соотношение белков, жиров и углеводов соответствовало указанным нормам. Кроме того, вода имеет свое место в

30-AUGUST, 2024-YIL

организме, и употребление достаточного количества воды является одной из важных задач спортсменов по поддержанию своего здоровья.

Ключевые слова: Метабологراف, соотношение белков, соотношение жиров, соотношение углеводов, повышение работоспособности, адаптация к физическим нагрузкам, суточный рацион спортсменов, индекс массы тела, вода, витамин D, молоко и молочные продукты.

КИРИШ: Спортчилар организми учун етарли микдорда энергия ажралиб чиқиши учун истеъмол қилаётган маҳсулотлари жуда муҳим аҳамият касб этади. Спортчиларнинг рациониди гўшт ва сут маҳсулотларидан тортиб, балиқ ва балиқ маҳсулотлари, сабзавотлар ва кўкатлардан тортиб турли хил меваларгача бўлиши спортчилар организми учун зарур бўлган энергия беришда ва спорт мусабоқаларида яхши натижаларни кўлга киритишида жуда ҳам муҳим аҳамият касб этади. Чунки айрим спорт турларида, мисол учун енгил атлетика, велоспорт, қисқа масофада югуриш ва бокс спорт турларида организм учун қисқа вақт ичида катта энергия ажралиб чиқади ва бу энергия ўша организмда бажарилган иш учун сарфланади.

МАҚСАД: Бу илмий ишимиздан асосий мақсад, спортчилар организми учун зарур бўлган овқат моддаларини қай даражада организм учун зарур еканлигини ёритиб бериш ва асосий алмашинув ҳолатида ўзида оқсил, углевод ва ёғлар тутувчи маҳсулотларни спортчилар организмдаги асосий вазифаларини ёритиб бериш назарда тутилган.

МАТЕРИАЛЛАР ВА УСУЛЛАР: Енг биринчи навбатда организмдан сарфланиб энергия ҳосил қиладиган бирикмалар бу- **Углеводлар** ҳисобланади. Биз биламизки, 1 гр углевод парчаланиши натижасида 9.3 ккал энергия ажралиб чиқади. Шунинг учун спортчиларга машғулотлардан олдин озгина углеводга бой маҳсулотлардан истеъмол қилиш машғулот давомида тез толиқиб қолмасликка имкон беради. Ҳар бир спортчи учун машғулот олдида 7-10 гр углевод истеъмол қилиш, машғулотдан кейин жигар гликогенларини тез ўзини тиклаб олиш учун яхши шароит яратиб беради. Бундан ташқари спортчиларнинг овқатланиш рациониди витаминларга бўлган талабни ҳам инобатга олишимиз керак бўлади. Сут ва сут маҳсулотлари, қаттиқ маҳсулотлари ҳам спортчилар кунлик рациониди ҳам етарли даражада бўлиши керак бўлади. Бу маҳсулотларга мисол қилиб творог, қаттиқ, сут, пишлоқ каби маҳсулотларимизни киритишимиз мумкин. Сабзавотлар ва ҳўл мевалар нафақат спортчилар организми учун, балки барча учун ҳам зарур бўлган минерал ва витаминлар манбаи ҳисобланади. Организмни витамин ва

30-AVGUST, 2024-YIL

минералларга бўлган талабини қондириш еса ҳар бир спортчи учун муҳим бўлган вазифа ҳисобланади. Бундан ташқари барча учун, шу жумладан спортчилар учун ҳам муҳим бўлган асосий алмашинув ҳолатига ҳам эътибор беришимиз керак бўлади. Асосий алмашинув катталиги жинсга, ёшга, бўй узунлиги ва тана вазнига боғлиқ. Ўртача ёшда бўй узунлиги ва вазнига ега бўлган спортчиларнинг асосий алмашинув катталиги 1 кг вазнига 1 соатда 1 ккал га тенг. Аёл спортчиларда бу кўрсаткич ерак спортчиларга қараганда 10 % камлигини кўришимиз мумкин. Организмда моддалар алмашинувини аниқлаш ва тинч ҳолатда организм сарф қилаётган **оқсил, ёғ ва углеводлар** нисбатини аниқлаш учун метоболография усули яхши самара беради. Биоемпианс аппарати еса организмда умумий тана массасини канчасини сув, мускул ва ёғлар ташкил етишини кўрсатадиган самарали текширув қурилмаларидан бири ҳисобланади.

ХУЛОСА: Умумий қилиб айтадиган бўлсак, спортчилар организмда зарур бўлган витамин ва минералларга бўлган талабни қондириш учун кунлик овқатланиш рациона етарли даражада шу маҳсулотларга бўлган талабни қондириши керак бўлади. Нафақат оқсил, ёғ ва углеводлар бўлган талабни қондириш, балки организм учун жуда ҳам зарур бўлган минерал модда яни- **Сувга** бўлган талабни ҳам қондириш юқори натижаларга еришишида ва организм саломатлигини сақлашда муҳим аҳамият касб етади.

REFERENCES

1. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. “Спортивная нутрициология”//учеб.-метод. пособие/ АВ Дмитриев.-М.: Спорт. -2020
2. Иорданская, Ф.А. Нарушения показателей «срочной» адаптации в процессе напряженной тренировочной работы высококвалифицированных спортсменов и средства их профилактики / Ф.А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 3. – С. 35–40.
3. Калинин, Л.А. Окислительный стресс при занятиях физической культурой: методы диагностики и коррекции антиоксидантного статуса /Л.А. Калинин, Е.А. Стаценко, А.Г. Пономарева и др. // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 1. – С. 31–35.
4. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 1) // Ученые записки университета Лесгафта. - 2014. - №3(109). – С. 148-158.

30-AVGUST, 2024-YIL

5. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 2) // Ученые записки университета Лесгафта. - 2014. - №4(110). – С. 151-158.
6. Barnett S, Costill DL, Vukovich MD, Cole KJ, Goodpaster BH, Trappe SW, Fink WJ. Effects of l -carnitine supplementation on muscle and blood carnitine levels and lactate accumulation during high-intensity sprint cycling. Intl. J. Sports Nutr. 1994; 4: 280–288. doi: 10.1123/ijsn.4.3.280. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
7. Broad EM, Maughan RJ, Galloway SD. Exercise modality and altered substrate availability of cardiovascular and metabolic exercise following oral carnitine supplementation in athletes. Intl. J. Sports Nutr. Exercise Metab. 2011; 21: 385–397. doi:10.1123/ijsnem.21.5.385. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]



MODERN SCIENCE
& RESEARCH