

SPORTCHILAR OVQATLANISHINING INNOVATSION USLUBLARI

Boltobayev Sadulla Abdullaevich

Namangan davlat pedagogika instituti, tib.f.n., dotsent

e-mail: sadullaboltoabayev@gmail.com

telefon: +998 91 364 80 90

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0416-5035>

Annotatsiya: Mazkur maqola jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ovqatlanishining innovatsion uslublarini chuqur o'rganib, ularning ahamiyatli tomonlarini yoritib berishga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, sarflangan energiya, ovqatlanish usuli, ovqatlanish tartibi, musobaqalarda ovqatlanish.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Болтобаев Садулла Абдуллаевич

*Наманганский государственный педагогический институт, кандидат
медицинских наук, доцент*

e-mail: sadullaboltoabayev@gmail.com

телефон: +998 91 364 80 90

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0416-5035>

Аннотация: Статья посвящена углубленному изучению инновационных методов питания для занимающиеся физической культурой и спортом и освещению их важных аспектов.

Ключевые слова: питание, энергозатраты, метод питания, режим питания, питание во время соревнований.

INNOVATIVE NUTRITION METHODS FOR ATHLETES

Boltobayev Sadulla Abdullaevich

*Namangan State Pedagogical Institute,
Doctor of Medical Sciences, Associate Professor*

e-mail: sadullaboltoabayev@gmail.com

phone: +998 91 364 80 90

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0416-5035>

Abstract: The article is devoted to an in-depth study of innovative nutrition methods for those involved in physical education and sports and highlighting their important aspects.

Key words: nutrition, energy expenditure, nutrition method, dietary regimen, nutrition during competitions.

KIRISH

Ovqatlanish tiriklikka xos xususiyat bo'lib tashqi muhitga doimiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan hisoblanadi. Biosfera yer kurrasida joylashgan hamma o'simlik va hayvonlarga xos kimyoviy moddalar bilan ovqatlanish orqali keskin bog'lanib turadi [1-3].

Ovqatlanish murakkab jarayon bo'lib, bunda ozuqa moddalari odam oshqozoniga tushadi, hazm bo'ladi, so'riladi va o'zlashtiriladi. Sarflangan energiya o'zni to'ldiriladi, hujayra, to'qima, organizm qurilishi va yangilanishi uchun sarf etiladi, har xil kimyoviy reaksiyalarning boshqarilishida qatnashadi.

Bu gaplarning barchasi sportchilarning ovqatlanishiga ham taalluqli bo'lib, shuning bilan birga u albatta, sport bilan shug'ullaniladigan vaqtga muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. Bunda ovqatlanish bilan trenirovkalar o'rtasida muayyan intervalga rioya qilish muhim ahamiyatga egadir. Ovqatni yeb bo'lgan zahoti mashg'ulotlarga darhol kirishib ketmaslik darkor. Aks holda ovqat bilan to'lgan qorin diafragmani qisib, yurak va o'pkaning me'yoriy ishlashiga xalaqit beradi hamda umumiy faollik pasayib ketadi. Ikkinchi tomondan, muskul faoliyati ovqat hazm qilishga xalal beradi, chunki bunda ovqat hazm qiluvchi bezlar sekretsiyasi kichrayadi hamda qonlar ichki organlardan ishlayotgan muskullar tomon oqa boshlagan bo'ladi [1-3].

Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ovqatlanishining innovatsion usullarini chuqur o'rganish xozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan hisoblanadi.

Shunday qilib, tadqiqot *ishshning maqsadi* jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ovqatlanishining innovatsion uslublarini chuqur o'rganib, ularning ahamiyatli tomonlarini yoritib berishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks

yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olingan ma'lumotlar natijalarining ko'rsatishicha, ratsional, sog'lom ovqatlanish — bu butun kun mobaynida ovqatni to'g'ri taqsimlab, tarkib (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlar, suv va tuz), sifat va miqdor jihatidan me'yorida iste'mol qilishni nazarda tutadi. Ovqatlanishda tartibli davomiylik bo'lsa, ovqat tarkibi tegishli massaga ega bo'lsa, bular bari ishtahaning yaxshi bo'lishini, me'yoriy ovqat refleksi va undan keyin esa to'g'ri ovqatlanishni ta'min etadi (I.P.Pavlov). Shuning uchun bir sutkalik ovqatni bir necha bor iste'mol qilish uchun taqsimlab chiqilmog'i kerak. Oziq-ovqat moddalarining yaxshi hazm bo'lishi, butun kun mobaynida to'qlik hissini saqlab turishi hamda oshqozon-ichak yo'llarini oziq-ovqatlar bilan to'ldirib yubormasligi lozim [1,2,6,7].

Eng qulay ovqatlanish usuli — bu bir kunda 4 mahal ovqatlanish hisoblanadi. Bunda ovqatning bir sutkaga mo'ljallangan kaloriyasi quyidagi tartibda taqsimlab chiqiladi: birinchi nonushta 25% kaloriyaga, ikkinchi nonushta 10%, tushki ovqat 45% va kechki ovqat 20—25% kaloriyaga ega bo'lmog'i kerak. Gox uch mahal ovqatlanishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda nonushtaga bir sutkaga mo'ljallangan kaloriyaning 30% ajratiladi, tushki ovqatda 40—45% va kechki ovqatda esa 20—25% kaloriya bo'lishi kerak. Sog'lom kishilar bir kunda 4 mahaldan ko'p ovqatlanishga yo'l qo'ymasliklari kerak, chunki bunday qilinganda oqsillarning hazm bo'lish sur'ati pasayib ketadi va kishining ishtahasi yo'qoladi. Mehnat va turmush sharoitiga qarab ovqatlanishning kaloriyalik darajasidagi nisbatlarining protsenti ovqatlanish vaqtiga ko'ra bir oz o'zgartirilishi hamda ikkinchi nonushta o'rniga tushlik bilan kechki ovqat o'rtasida kech-tushki ovqat tashkil etilishi mumkin.

Ovqatlanish vaqtlari doimiy bo'lishi kerak. I.P.Pavlovning shartli reflekslar to'g'risidagi ta'limotiga ko'ra, bu vaqtga kelib kishida ishtaha uyg'onadi hamda oshqozon shirasi ajralib, ovqatni yaxshiroq hazm bo'lishi uchun zamin hozirlana boshlaydi. Tartibsiz ovqatlanish esa hazm qilishni qiyinlashtiradi va oshqozon-ichak kasalliklarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi [1-3,6,7].

Ovqat iste'mol qilinadigan vaqt bilan jismoniy yuklama orasidagi intervalning davomiyligi quyidagicha bo'lmog'i kerak: tarkibida oqsil moddalari ko'proq bo'lgan ovqatlar eyilganda 60—90 daqiqa, yog'li va aralash ovqatlar iste'mol qilinganda — 90—120 daqiqa, tarkibida uglevodlar ko'p bo'lgan ovqatni tanovul qilinganda esa 120 daqiqa interval bo'lmog'i kerak.

O'quv-trenirovka sborlarida sportchilarning umumiy mehnat va turmush rejimiga muvofiqlashtirilgan to'rt mahal ovqatlanish tavsiya etiladi. Bunday hollarda asosiy sport trenirovkalari o'tkaziladigan vaqtga qarab bir sutkalik ovqatlanish kaloriyasi quyidagi tartibda taqsimlab chiqiladi. Trenirovka mashqlari kunning birinchi yarmida o'tkazilganda ertalabki nonushtaga umumiy kaloriyaning 30—35%, tushki ovqatga 35—40% kech-tushki ovqatga 5% va kechki ovqatga 25—30% ajratiladi, trenirovka mashqlari kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan bo'lsa, ertalabki nonushtaga umumiy kaloriyaning 35—40%, tushlik ovqatga 30—35% va kechqurungi ovqatga umumiy kaloriyaning 25—30% ajratiladi (N.N.Yakovlev, A.A.Minx.) [1-3].

A.D. Berishteyn sportchilarning bir sutkalik ovqatidagi kaloriyani taqsimlashda quyidagi sxemani tavsiya etadi (jadval) [1-3].

Jadval

Sportchilar ovqati kaloriyasiing namunaviy taqsimlanishi (%)

Asosiy yuklamalar vaqti	Yuklamani ng davomiyligi	Birinchi nonushta	Ikkinchi nonushta	Tushlik	Kech- tushki ovqat	Kechki ovqat
Ertalabki soatlar	Oz	10-15	15-20	35-40	-	25-30
—	Ko'p	20-25	5-15	35-45	-	25-30
Tushlikdan oldingi soatlar	Oz	25-30	5-10	35-40	-	25-30
Tushlikdan keyingi soatlar	Ko'p	25-30	10-15	35-40	-	25-30
Kechki soatlar	-	25-30	15-20	20-25	-	25-30
	-	25-30	-	35-40	5-10	20-30

Agar trenirovka ertalabki soatlarda o'tkazilsa, u holda nonushta sutkalik kaloriya taqsimotidan ham ko'rinib turganidek, nisbatan engil bo'lishi kerak, agar trenirovka kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan bo'lsa, u holda tushlikda yengilroq ovqatlaniladi.

O'quv-trenirovka sborlarida ish kunining ixchamlashtirilishi tufayli har kuni 3 mahal ovqatlanishga ruxsat etiladi. Ammo bunga qo'shimcha ravishda yana kuch-quvvatni tiklovchi oziq-ovqat mahsulotlari iste'mol qilish ham nazarda tutiladi. Har bir alohida olingan holda esa trenirovkalardan oldin va keyin bir kecha-kunduzga mo'ljallangan ovqat kaloriyasining 10% gachasi qo'shib beriladi.

Chet elliklar ma'lumotiga qaraganda, sportchilar har kuni asosan 4 mahal ovqatlanishlari kerak. G.Grefe (Germaniya) ovqatlanishni quyidagi tartibda rejalashtirishni: birinchi nonushta vaqtida bir kunlik ovqatdagi kaloriyaning 21%, ikkinchi nonushta vaqtida 14%, tushlikda 27% va kechqurungi ovqatda 23% iste'mol qilishni hamda bunga qo'shimcha ravishda butun kun mobaynida ho'l mevalar, sharbatlar, uzum shakari, biskvit singari mahsulotlardan hammasi bo'lib, bir sutkaga mo'ljallangan kaloriyaning 15% iste'mol qilishni tavsiya etadi. Trenirovkalar vaqtida bir kunda 3 mahal ovqatlanish, musobaqalar vaqtida esa 5 mahal ovqatlanish lozim deb hisoblaydi [1-3].

Ko'pchilik mualliflar nonushtani trenirovka mashg'ulotlaridan 1,5—2 soat oldin va musobaqalar boshlanishidan 3 soat oldin o'tkazishni tavsiya etadilar. Trenirovka va musobaqalarga och borish yoki ertalab nonushta qilmay nahor borishga yo'l qo'yilmaydi, chunki bunday sharoitda uzoq vaqt ishlashga to'g'ri kelib qolsa, bu uglevod zapaslarining tugab qolishiga hamda ish qobiliyatini pasayib ketishiga, hatto kishi ishni umuman davom ettira olmaydigan bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.

Tushlikni trenirovkalardan 2—3 soat oldin qilib olish, musobaqalar vaqtida esa tushlikni maydonga chiqishdan 3,5—4 soat oldin qilib olish kerak. Kechqurungi ovqatni odatdagidek uyquga yotishdan 1,5—2 soat oldin iste'mol qilish darkor. Hozirgi zamon sportida bir kunda 2 martadan trenirovka o'tkazish rasm bo'layotganligi munosabati bilan takroriy trenirovkalarni tushlik ovqatdan keyin

oradan kamida 2-2,5 soat o'tganidan keyin boshlash zarurligini nazarda tutmoq lozim.

Ovqatlanish bilan sport mashg'ulotlari orasidagi mana shu keltirilgan, intervallar ovqat hazm bo'lishining asosiy bosqichlari tugashi hamda oshqozonda ovqatning bor-yo'qligi sezilmaydigan holga kelishi uchun yetarlidir. Bundan tashqar musobaqalardan 3— 4 soat oldin ovqatlanish start oldidan bo'ladigan his-hayajon, to'lqinlanish holatlari o'z ta'sirini ko'rsatguncha ovqat hazm bo'lishini ta'minlaydi deb hisoblaydilar.

Og'ir jismoniy yuklamadan so'ng, darhol ovqat yeyishga kirishmaslik kerak. Yaxshisi 20—30 daqiqa sabr qilish lozim. Shunda asab hamda yurak qon-tomir tizimlari tinchib, bir oz tin oladi hamda ovqat hazm qilish bezlari sekretsiyasi uchun me'yoriy shart-sharoitlar yaratiladi [1-3]..

Alohida iste'mol qilish uchun mo'ljallangan ovqat mahsulotlari va turlarini tanlash ham ovqatlanish rejimi bilan bevosita aloqada bo'ladi. SHunday qilish kerakki, ular oson hazm bo'ladigan yengil ovqatlar bo'lsin, tez hazm bo'lib, oshqozon-ichak yo'llarini to'sib qolmasin. Jaydari non mahsulotlaridan, dukkakli va boshqa shunga o'xshagan to'yimli mahsulotlardan ko'p miqdorda yemaslik kerak. Oshqozonda meteorizm deb ataladigan holat yuz bermasligi uchun sut ichishni ham maslahat berilmaydi. Shuningdek, yog'liq va serchandir bo'ladigan past navli go'shtlarni hamda dudlangan va tuzlangan mahsulotlarni iste'mol qilish ham tavsiya etilmaydi.

Trenirovkalar oldidan nonushta qilinganda sportchilarga tez hazm bo'ladigan taomlar, masalan, sut mahsulotlari tvorog, pishloq tuxum, yengil go'shtli ovqatlar, kofe, kakao, choy berish mumkin. Tushlik ovqatga, birinchi — suyuq ovqatga — go'shtli bul'on, baliq sho'rva, qovurma sho'rva berish, ikkinchi — quyuq ovqatga — go'sht va baliqdan tayyorlangan barcha turdagi ovqatlarni berish mumkin. Uchinchi taom o'rnida esa kisel, kompot, ho'l mevalar iste'mol qilinadi. Qechqurungi ovqatga sut va o'simlikdan tayyorlangan ovqatlar, baliq, go'shtli kotletlar, xamir taomlar, kefir prostokvasha, choy berilgani ma'qul.

Agar asosiy trenirovkalar kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan bo'lsa, u holda menyu bir oz o'zgartiriladi, oshqozonda ko'pturib qoladigan mahsulotlar (go'sht

va boshqalar) aksariyat ertalabki nonushtada beriladi-da, tushlikda yengilroq ovqat yeyiladi.

Musobaqa o'tkazilayotgan kunlarda, maydonga chiqish oldidan o'tkir bul'on, qaynatib pishirilgan go'sht, qaynatib yoki qovurib pishirilgan tovuq go'shtini guruchga qo'shib tayyorlangan ovqat yoki qovurilgan go'shtni bir oz miqdordagi qovurilgan kartoshka bilan yoki suvda pishirilgan guruch bilan tayyorlangan taom, qovurilgan tuxum, sariq yog' surilgan oq non, kompot, yangi keltirilgan ho'l mevalarni o'z ichiga olgan nonushta va tushlik ovqatlar tavsiya etiladi.

Uzoq masofalarga yugurish musobaqalarida organizm sarf qiladigan energetika resurslarini o'z vaqtida to'ldirish maqsadida ovqatlanib turish uchun maxsus ovqatlanish punktlari tashkil etiladi. Marafon yugurishi (50 km) musobaqalarida yo'lning har 16, 26, 32 km. da ovqat tashkil qilinadi; sport yurishi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda bunga qo'shimcha ravishda yana 42 va 45 km. da ham ovqat tashkil qilinadi. Chang'i sportida 50 km. masofaga o'tkazilgan poyga vaqtida 3 ta ovqatlanish punkti tashkil etiladi — bu punktlar yo'lning 20, 30 va 45 km. da uyushtiriladi. 50 km. gacha bo'lgan masofaga o'tkazilgan musobaqalarda kamida 1—2 marta ovqatlanib olish kerak. Agar kishi o'zini lohas sezsa va kishida ochlik hissi ustun kelsa, mumkin qadar bot-bot ovqatlanish zarur. Uzoq masofaga suzish musobaqalarida suzuvchilarning ovqatlari ularni kuzatib borayotgan qayiqlarda bo'ladi. Suzuvchilarga bundan boshqa musobaqalardagiga qaraganda tez-tez, lekin oz-oz miqdorda ovqat berib boriladi [1-3,4,5].

Uzoq masofalarga mo'ljallangan oziq-ovqatlar suyuq yoki yarim suyuq holda bo'lishi kerak. U sovuq bo'lmasligi, xushta'm, sal nordonroq bo'lishi lozim. Bunday ovqat sportchini chanqatmasligi va og'zini qurib qolishdan saqlashi zarur. Bunday taomni iste'mol qilgandan keyin shirinlik so'rganda, quruq mevalar iste'mol qilganda kishida noxush tuyg'u uyg'onmaydigan bo'lishi kerak va hokazo. Tayyorlangan ovqat ishtahani bo'g'ib qo'ymasligi, oshqozonga hech qanday salbiy ta'sir ko'rsatmasligi hamda sportchilarga oldindan tanish, ya'ni ilgari ular iste'mol qilgan ovqatlar bo'lmog'i, ular ovqatning mazasini totib ko'rib hayron qolmasliklari lozim. Chang'i poygalari va uzoq masofalarga suzish musobaqalarida yo'ldagi ovqatlar iliq holda iste'mol qilinmog'i darkor [4,5].

Uzoq masofalarga mo'ljallab tayyorlanadigan ovqatlar tarkibida asosan qand (glyukoza) va kraxmaldan iborat aralashma mavjud bo'ladi. Bu aralashma qonga glyukozaning asta-sekin, lekin yetarli darajada tez-tez kelib turishini hamda uni to'qima va organlarga singishini ta'minlaydi. Bunga yana kattagina dozada askorbin kislotasi qo'shib beriladi. Yuqorida sanab o'tilgan suyuq aralashmalarning ko'pchiligi sportchilarning uzoq masofalardagi musobaqalarida, iste'mol qilishi uchun to'la yaroqlidir. Bunday sport ichimligini har safar 0,5—1 stakandan ichib borish mumkin. Chang'i poygalarida tarkibida suli bo'lgan aralashmalar yaxshi nagija beradi; biroq ko'pchilik chang'ichilar (1 stakandan ko'p bo'lmagan miqdorda) sut ichib yurishni afzal ko'rishadi [1-3,4,5].

Uzoq masofalarga mo'ljallangan ovqatlar jajji qog'oz stakanchalarga solib qo'yiladi va har safar sportchiga yangi stakan tutqaziladi. Velosiped poygalarida sportchining ovqatini maxsus termoslarga yoki flyagalarga solinib, uni velosiped ramasiga mahkam o'rnatib qo'yiladi.

XULOSA

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning ovqatlanishi sog'lom, ratsional ya'ni butun kun mobaynida ovqatni to'g'ri taqsimlab, tarkib (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlar, suv va tuz), sifat va miqdor jihatidan me'yorida iste'mol qilinishini nazarda tutadi, hamda u tartibli ya'ni ovqatlanish vaqtlari doimiy bo'lishini, ovqatlanish usulini eng qulay bo'lishini, ya'ni bir kunda 4 mahal ovqatlanishni, sarflangan energiyani to'liq qoplanishini taqozo etadi. Aks xollarda organizmda turli xil zo'riqishlar va kasallik xolatlari yuzaga kelishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari / Darslik /S.A.Boltobayev, Namangan: "SUNRISE-PRO" nashriyoti, 2024. – 704 b. (Hygiene of physical education and medical-physiological foundations of sports / Textbook / S.A. Boltobayev, Namangan: "SUNRISE-PRO" publishing house, 2024. – 704 p.)
2. Boltobayev S.A., Azizov S.V. Рациональное здоровье питание занимающиеся физической культурой и спортом. International Journal of Formal Education, (2024). 3(11), 254–258. Retrieved from. <https://journals.academiczone.net/index.php/ijfe/article/view/3961> (Boltobayev S.A., Azizov S.V. Rational health nutrition of those involved in physical

- education and sports. International Journal of Formal Education, (2024). 3(11), 254–258. Retrieved from <https://journals.academiczone.net/index.php/ijfe/article/view/3961>.
3. Boltobayev S.A. Responsibility for health. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, (2024). 4(11), 315-321.
<https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/2066> (Boltobayev S.A. Responsibility for health. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, (2024). 4(11), 315-321. <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/2066>).
4. Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J., Otamirzayev O.M. Yuqori biologik qiymatli ozuqa moddalari va ulardan foydalanish asoslari. //Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti 2023 yil 7-son, 731-735 betlar. (Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J., Otamirzayev O.M. Nutrients of high biological value and the basics of their use. //Namangan State University Scientific Information, 2023, issue 7, pp. 731-735).
5. Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J. Sport yuklamarini hisobga olgan holda biologik faol qo'shimchalardan foydalanish usullari. //Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti 2023 yil 2-son, 560-563 betlar. (Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J. Methods of using biologically active additives taking into account sports loads. // Namangan State University Scientific Information 2023, issue 2, pp. 560-563).
6. Спортивная фармакология и диетология. // Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М. – СПб. – К.: Диалектика. – 2008 г. – 249 с. (Sports pharmacology and dietetics. // Ed. by S.A. Oleynik, L.M. Gunina. – M. – St. Petersburg. – K.: Dialectics. – 2008. – 249 p).
7. M. Dunford, Y.A. Doyle. Nutrition for sport and exercise. / USA. – 2013.