



SPORTCHILARNING METABOLIK EHTIYOJLARI VA ENERGIYA MANBALARINING TURLARI

Sattarov Ashraf Eshaliyevich

Qarshi davlat texnika universiteti o'qituvchisi

<https://orcid.org/0009-0006-9808-762> sattarov.ashraf76@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sportchilarning organizmida energiya almashinuvi jarayonlari, ularning metabolik ehtiyojlari hamda jismoniy faoliyat vaqtida foydalaniladigan asosiy energiya manbalari tahlil qilinadi. Sport faoliyati davomida organizmga zarur bo'lgan energiya miqdori mashg'ulot turi, intensivligi va davomiyligiga bog'liq holda o'zgaradi. Shuningdek, energiya ta'minotida uglevodlar, yog'lar va oqsillarning o'rnini, ularning metabolik jarayonlardagi ahamiyati ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: To'g'ri onqatlanish, sportchilar, energiya manbalari, oziq-ovqatlar, vitaminlar, metabolik ehtiyojlar, organizm rivojlanishi.

TYPES OF METABOLIC NEEDS AND ENERGY SOURCES OF ATHLETES

Annotation. The article analyzes the processes of energy metabolism in athletes' bodies, their metabolic needs, and the main energy sources used during physical activity. During sports activity, the amount of energy required by the body varies depending on the type of training, its intensity, and duration. In addition, the role of carbohydrates, fats, and proteins in energy supply and their importance in metabolic processes are also discussed.

Keywords: Proper nutrition, athletes, energy sources, foods, vitamins, metabolic needs, organism development.

KIRISH

Ovqatlanish sportchi organizmi uchun kerakli bo'lgan quvvat berishda muhim rol o'ynaydi. Ovqat, shuningdek, o'sish va rivojlanishga, tanani qizdirib olishga, jarohatlarni tezda tuzalishiga yordam beradi. Sportchi ko'proq natijaga erishish uchun organizmiga yaxshigina quvvat beradigan ko'plab oзуqalarni o'zida jamlagan sog'lom parhezda bo'lishi kerak.

Sportchilarning to'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Aslida inson tanasi juda murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi. Bu borada shubhali tavsiyalarga amal qilish salomatlikda jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin [3].

Ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning metabolik ehtiyojlarini tushunish va energiya manbalarini ratsional tanlash jismoniy faollik samaradorligini sezilarli darajada



oshiradi. Optimal parhez va energiya balansiga e'tibor qaratish sportchining sog'ligi va natijalarini mustahkamlaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Barcha oziq-ovqatlar kerakli moddalarga boy bo'lishi lozim. Har qanday moddaning quvvati o'ziga qarab organizmning rivojlanishi va uning faoliyatiga yordam beradi. Ozuqa moddalarga uglevodlar, yog', proteinlar, vitaminlar va minerallar kiradi.

Eng ko'p quvvatni uglevodlar beradi. Non, makaron mahsulotlari, kartoshka, guruch va boshqa don mahsulotlarida uglevodlar miqdori juda ko'p. Uglevodlar, glikogen ko'rinishida jigarda, mushaklarda to'planadi yoki glyukozaga aylanib qon tarkibiga o'tadi. Undan tashqari, shirinliklar ham qand-shakar shaklida organizmni uglevodlar bilan ta'minlaydi [5].

Bizga ma'lumki, organizm kerakli miqdordagi vitamin va minerallarga muhtojlik sezadi. Ular ko'plab mahsulotlarda yani mevalarda mavjud. Sitrus va boshqa ho'l mevalarda C vitamini ko'proq va u jarohatlangan to'qimalarni tiklanishiga va terini sog'lom holda saqlashda yordam beradi.

Protein (oqsil modda) sportchi organizmini mustahkamlash va tiklashga, hamda quvvat to'plashga xizmat qiladi. Protein ham ko'pgina mahsulotlarda mavjud, lekin asosan go'sht, baliq, sut, yong'oq, no'xot va loviyalarda ko'p uchraydi.

Tarkibida ko'p yog' mavjud mahsulotlar ham quvvatni ta'minlaydi, ammo ulardan foydalanishdan avval juda ko'p jismoniy harakatlarni bajarish lozim.

Sutli mahsulotlarda va qovurilgan taomlarda tabiiyki yog' ko'p bo'ladi (masalan, saryog', tuxum, go'sht) [3].

Sportchi bir kunda qancha quvvat sarflasa, ovqat yeyish orqali shuncha quvvat oladi. Kishi tanasidagi quvvatning tinch holatida bir soat davomida o'zining bir kilogramm og'irligi tengligida quvvat sarflanmaydi. Masalan, og'irligi 60 kilogramm bo'lgan kishi bir soat davomida 60 kilogram quvvat sarflaydi, yani $60 \times 24 = 1440$ kilo quvvatni 24 soat ichida sarflaydi deganidir. To'g'ri ovqatlanish kishiga mustahkam sog'liqni, ishchanlik, tetiklik va go'zallik baxsh etadi. Har bir kishining ovqatlanish tartibi uning yakka xususiyatlariga, yoshiga, mehnat faoliyatiga, harakat faolligiga bog'liq bo'ladi. Biroq barchamiz ba'zi umumiy tavsiyalarni bajarishimiz lozim. Kuniga to'rt mahal 3-4 soat vaqt o'tkazib ovqatlanish tanamizning fiziologik talablariga mos keladi, shundan olgan mahsulotlardan tanamiz to'la foydalanadi va ovqat yengil hazm bo'ladi. Agar kishi kuniga bir yoki ikki mahal tartibsiz, yani rejimsiz ovqatlanadigan bo'lsa, me'da yarasi, o'n ikki barmoqli ichaklarning kasallanishiga olib keladi. Uzoq vaqt och qolib yurish ham tanaga salbiy tasir qiladi [1].

Oziq-ovqat tarkibida vitaminlarning yetarli bo'lishi sportchi uchun juda zarur hisoblanadi. Vitaminlar tabiatga ko'ra xilma xil bo'lgan kimyoviy birikmalar bo'lib, fermentlar, garmonlar va boshqa moddalarning qurilishi uchun tanamizga ko'p miqdorga kerak bo'lib, normal hayot faoliyatimizni tanimlaydi. Vitaminlar tanada ovqat bilan tushadi, deyarli barcha mahsulotda vitamin bo'ladi. Ular meva-sabzavotlarda, o'simlik moyida, tuxum, sut, qatiq mahsulotlarida bo'ladi [4].





Shunisini aniq anglash lozimki, sog'lom ovqatlanish va parhez- bu bir xil tushunchalar emas. Parhez-bu cheklash demakdir, sog'lom ovqatlanish tartibida esa u yoki bu mahsulotga qat'iy ta'qiqlar qo'yilmaydi.

Tarkibiga yangi mahsulotlar kirgan mutanosib parhez tutganda organizmga kerakli miqdorda bo'lgan proteinlar, vitaminlar va minerallar quvvat bo'ladi. Biroq ayrim mahsulotlar noto'g'ri iste'mol qilinsa organizmga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Ortiqcha yog'li taomlarni iste'mol qilishdan saqlanish zarur, chunki bu yurak xastaliklariga olib kelishi hamda sportchini ortiqcha vazn ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

Sog'lom ovqatlanish – bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o'zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo'lga bosiladigan keyingi qadamdir [2].

XULOSA

Ilmiy tekshiruvlar shuni aniqlab kelyaptiki, parhezlar yoki ayrim mahsulotlardan to'laligicha yoki qisman cheklash ko'rinishidagi noto'g'ri ovqatlanish - o'limga olib boruvchi yurak va qon tomir kasalliklari hamda saratonning rivojlanishi xavfini kuchaytirar ekan.

Sportchining sog'lom ovqatlanishi deganda ushbu mahsulotlardan iborat to'g'ri kombinatsiyani tushunish mumkin, chunki ular tanaga shubhasiz foyda keltiradi va nafaqat salomat bo'lishi, balki uni mustahkamlashga qodir. Masalan, ovqatlanish bo'yicha mutaxassislar suvda pishirilgan donlar bilan zaytun yog'i qo'shilgan sabzavotli salatlar iste'mol qilishni tavsiya etadilar.

Sportchilarda metabolik ehtiyojlar ularning mashqlar intensivligi, davomiyligi va turiga bog'liq. Jismoniy faoliyat vaqtida organizm yuqori energiya talab qiladi, bu esa metabolizm jarayonlarini faollashtiradi. Energiya ishlab chiqarish va mushaklar faoliyatini ta'minlash uchun uglevodlar, oqsillar va yog'lar optimal tarzda yetkazilishi zarur.

Sportchilarda metabolik ehtiyojlarni qondirish faqat energiya yetkazish bilan cheklanmaydi; mikroelementlar, vitaminlar va suyuqlik balansini ham hisobga olish zarur. To'g'ri ovqatlanish sport samaradorligini oshiradi, mashqdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi va jarohatlardan himoya qiladi.



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. K. U Astanov, N. K. Almardonov “Sog`lom hayot tarsi kamolatga kafolat” Toshkent- 2006 yil.
2. A. O. Obidov, Yu. V. Novikov. “Sog`ligimiz o`z qo`limizda” Toshkent- 1989 yil.
3. Karimova, M. R. (2022). Nutritional status and vitamin D deficiency among 12– 17-year-old athletes in Uzbekistan. Uzbekistan Medical Journal, 4(3), 45–52.
4. Brusentsov, V. A. (2018). Clinical protocols for monitoring rational nutrition in athletes. Russian Journal of Sports Science, 4(2), 21–29.
5. M. Aliyev, T. Usmonxo`jayev, X. Sagdiev, A. Sattarov. Sport o`yinlari – futbol. Toshkent: Ilm-Ziyo, 2012.