

## SPORTCHILARNING OVQATLANISHI.

*Egamberganova Asalxon Ergash qizi**Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali talabasi**Toshkent kimyo texnologiya instituti Shahrisabz filiali o`qituvchisi**Xolmurodov Bahodir Baxrom o`g`li*

**Abstrakt:** Ovqatlanish nazariyasi yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, iqlimiy va geografik sharoitlari va boshqalarni hisobga olgan holda barcha aholi guruhlari uchun turli xil ovqatlanishga asoslanadi. Buning uchun ushbu aholi guruhlari uchun asosiy oziq-ovqat va biologik faol moddalar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral elementlarning to'g'ri va oqilona nisbatlarini aniqlash kerak. Oqsillar, yog'lar va uglevodlar muvozanatining tamoyillari eng katta darajada o'rganilgan va ishlab chiqilgan. Oziqlanish sportchining yoshidan qat'I nazar, sport ko'rsatkichlari uchun muhim ahamiyatga ega. Sportchilar sog'lom oziq-ovqat tanlashlari uchun dietaga oid tegishli ma'lumotlarni taqdim etishlari kerak. To'g'ri ovqatlanish salomatlik, o'sish va kamolotni saqlash, shuningdek, jarohatlarni minimallashtirish va sport samaradorligini optimallashtirish uchun muhimdir. So'nggi 20 yil ichida jismoniy mashqlar va sportda ovqatlanishning roli bo'yicha tadqiqotlar keskin oshdi. Bugungi kunda ovqatlanish jismoniy mashqlar va mashg'ulotlarda muhim rol o'ynashiga shubha yo'q. Sportchilar, professionallar va ayniqsa havaskor sportchilar yoki sportchilar jamiyatimizning juda muhim va faol qismini ifodalaydi. To'g'ri va oqilona ovqatlanish sport muvaffaqiyatiga erishish va salomatlikni saqlashning eng muhim shartidir. U insonning energiya, plastik material, biologik faol komponentlarga bo'lgan ehtiyojlarini to'liq qondirishi va unda ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otishi kerak. Oziq-ovqat tarkibiy qismlariga bo'lgan ehtiyoj inson hayoti davomida o'zgarib turadi va odatda turmush tarzi (yunoncha - diaita) deb ataladigan bir qator omillarga bog'liq. Professional sportchi yoki havaskorda tizimli jismoniy faoliyatga moslashish har doim bir necha bosqichda sodir bo'ladi, ularning har birida oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyoj bir xil emas. Oziqlanish va jismoniy faoliyatning tabiatiga bir vaqtning o'zida moslashishning biokimyoviy va fiziologik jarayonlari haqidagi zamonaviy bilimlar bizga yetarli ovqatlanish tartibini aniqlash imkonini beradi. Biroq, bu sxemalar raqobatbardosh sportchilar yetarli energiya, ozuqa moddalari va suyuqlik iste'mol qilishdan foyda olishlari mumkinligiga shubha yo'q. Sportchilarning ovqatlanishining tamoyillarini tushunish va qo'llash uchun ovqatlanish haqida ba'zi bir asosiy tushunchalar, shuningdek, turli hujayralar va to'qimalarda sodir bo'ladigan biokimyoviy va fiziologik jarayonlar haqida ma'lum ma'lumotlarga ega bo'lish kerak va endi bu jarayonlar butun tanada birlashtirilgan. Sportchilarning ovqatlanish dasturini muvaffaqiyatli integratsiya qilish

sportchilarning sport madaniyati, fiziologik bosqichlari va hayotiy stress omillarini tushunishni talab qiladi.

**Kalit so'zlar:** oqsil, lipid, uglevod, sport, fiziologik, toksin, vitamin, araxidon, linol.

**Абстрактный:** Теория питания основана на различном питании всех групп населения с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности, климато-географических условий и т. д. Для этого необходимо определить правильные и обоснованные пропорции основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов для данных групп населения. Принципы баланса белков, жиров и углеводов наиболее исследован и разработан. Питание важно для спортивных результатов независимо от возраста спортсмена. Спортсменам должна быть предоставлена адекватная диетическая информация, чтобы сделать выбор в пользу здоровой пищи. Правильное питание важно для поддержания здоровья, роста и развития, а также для сведения к минимуму травм и оптимизации спортивных результатов. За последние 20 лет количество исследований роли физических упражнений и питания в спорте резко возросло. Нет сомнений в том, что сегодня питание играет важную роль в физических упражнениях и тренировках. Спортсмены, профессионалы и особенно спортсмены-любители или спортсмены представляют собой очень важную и активную часть нашего общества. Правильное и разумное питание – важнейшее условие достижения спортивных успехов и сохранения здоровья. Она должна полностью удовлетворять потребности человека в энергии, пластическом материале, биологически активных компонентах и вызывать у него положительные чувства. Потребность в пищевых компонентах меняется в течение жизни человека и обычно зависит от ряда факторов, называемых стилем (греч. - диайта). У профессионального спортсмена или любителя адаптация к систематическим физическим нагрузкам всегда происходит в несколько этапов, на каждом из которых потребность в пище не одинакова. Современные знания о биохимических и физиологических процессах одновременной адаптации к характеру питания и физической нагрузке позволяют определить адекватный режим питания, однако не вызывает сомнений, что эти режимы могут принести пользу спортсменам-конкурентам при адекватном потреблении энергии, питательных веществ и жидкости. . . . Для понимания и применения принципов спортивного питания необходимо иметь некоторые базовые представления о питании, а также некоторые знания о биохимических и физиологических процессах, происходящих в различных клетках и тканях, а теперь эти процессы интегрированы во всем организме. Успешная интеграция программы питания спортсмена требует понимания спортивной культуры спортсмена, физиологических стадий и жизненных факторов стресса.



**Ключевые слова:** белок, липид, углевод, спорт, физиологический, токсин, витамин, арахидон, линол.

### Kirish.

Ovqatlanish tabiatining mushaklarning faolligi natijasida yuzaga keladigan metabolik o'zgarishlarga mos kelishi ko'p jihatdan aniqlaydi. Sportchi organizmining mashg'ulot va raqobatbardosh yuklarni bajarishga moslashish jarayonlarini ishlab chiqish. Oziqlanish omillari organizmdagi metabolik jarayonlarga faol ta'sir ko'rsatishi va sport ko'rsatkichlarini oshirishi, shuningdek, mashg'ulotlar va musobaqalardan keyingi dam olish davrida uning tiklanish jarayonlarini tezlashtirishi mumkin. Sportchilar uchun ovqatlanishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Organizmni zarur energiya bilan ta'minlash, jismoniy faoliyatni amalga oshirish jarayonida uning is'temoliga mos keladi.

2. Muayyan sport turlari va jismoniy faoliyatning intensivligi, shu jumladan asosiy oziq moddalarning energiya qiymatini taqsimlash bilan bog'liq holda muvozanatli ovqatlanishga rioya qilish. Bu, shuningdek, protein mahsulotlarining bir qismi bo'lgan aminokislotalarda va asosiy oziq moddalar, xun tolasi, vitaminlar va mikroelementlar miqdoridagi muvozanatni, shuningdek, yog 'kislotalari tarkibida optimal nisbatlarni saqlashni o'z ichiga oladi.

3. Kuchli va uzoq muddatli jismoniy zo'riqish, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish, musobaqalarning o'zi va keyingi tiklanish davrida ovqatlanishning adekvat shakllarini (mahsulotlar, ozuqa moddalari va ularning birikmalari) tanlash.

4. Faollashtirish va tartibga solish uchun ozuqa moddalaridan foydalanish turli organlar va to'qimalarda hujayra ichidagi metabolik jarayonlar.

5. Asosiy metabolik reaksiyalarni tartibga soluvchi gormonlar (katexolaminlar, prostaglandinlar, kortikosteroidlar, siklik nukleotidlar va boshqalar) ta'sirini amalga oshirish va biosintezi uchun zarur bo'lgan metabolik fonni oziq-ovqat moddalari yordamida yaratish.

6. Tanani barcha zarur oziq-ovqat bilan optimal ta'minlash uchun mahsulotlarning keng assortimentidan foydalanish va ularni pazandalik qayta ishlashning turli usullarini qo'llash orqali oziq-ovqatning xilma-xilligi.

7. Ovqat hazm qilish tizimiga yuk bo'lmagan biologik to'liq va tez hazm bo'ladigan ovqatlar va idishlarni dietaga kiritish.

8. Mushaklar qurish tezligini oshirish va kuchini oshirish, shuningdek, sportchining vazn toifasiga qarab tana vaznini tartibga solish uchun ovqatlanish omillaridan foydalanish.

9. Sportchining antropometrik, fiziologik va metabolik xususiyatlariga, uning ovqat hazm qilish tizimining holatiga, shaxsiy did va odatlariga qarab ovqatlanishni individuallashtirish. Ko'p yillar davomida muvozanatli ovqatlanishni qurishning ushbu

tamoyillari mamlakatning turli iqlim va geografik zonalarida sportchilarni markazlashtirilgan holda tayyorlashni tashkil etishda keng qo'llaniladi.

Sport ovqatlanish dasturini muvaffaqiyatli integratsiya qilish sportchilarning sport madaniyati, fiziologik bosqichlari va hayotiy stress omillarini tushunishni talab qiladi. Sport ovqatlanish mutaxassisi o'qituvchi, maslahatchi va ma'mur sifatida ishlaydi. Jamoa taqdimotlari va individual ovqatlanish bo'yicha maslahatlar sportchilarga optimal ishlash uchun sog'lom ovqatlanish xatti-harakatlari haqida aniq ma'lumot beradi. Zamonaviy sport mashg'ulotlari va musobaqalar paytida kuchli jismoniy faollik, kurashning yuqori asabiy va hissiy stressi va rekord darajadagi sport natijalariga e'tibor qaratish bilan ajralib turadi. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish jarayoni sportchidan katta vaqt sarflashni talab qiladi va odatda ikki yoki uch kunlik mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi, dam olish va jismoniy ko'rsatkichlarni to'liq tiklash uchun kamroq va kamroq imkoniyatlar qoldiradi. Bir ish kunidagi mashg'ulotning mazmuni xilma-xildir: tezlik-kuch mashqlari tsiklik chidamlilik ishi bilan almashtiriladi. Bajarilgan ishning intensivligi va davomiyligi ma'lum bir mashg'ulot, mikrotsikl yoki musobaqalarga tayyorgarlikning butun davrining pedagogik vazifasiga bog'liq. Ko'rinib turibdiki, sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari bajariladigan ishlarning tabiatidan kelib chiqishi kerak. Qayta tiklashning birinchi va eng kuchli vositalaridan biri bu ovqatlanishdir, bu, birinchi navbatda, sportchining tanasini haddan tashqari jismoniy zo'riqishlarga moslashish chegaralarini kengaytirishga qodir. Sportchilar to'liq energiyani qoplash talabiga ega. Biroq, bu har doim ham zarur emas degan fikr bor. Raqobatdan oldingi davrda, energiyaga bo'lgan ehtiyojni to'liq qondirishdan metabolik jarayonlarning biologik stimulyatori sifatida yaxshiroq moslashish uchun foydalanish zarur bo'lganda, kunlik energiya sarfining 5-10% ma'lum bir tanqislikka ega bo'lish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, energiya va plastik substratning etishmasligi uning organizmda shakllanishini rag'batlantiradi va oziq-ovqat va mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Ushbu moslashish usulini o'ta qizg'in (maksimal) mashg'ulotlar va musobaqalar davrida yoki tiklanish kunlarida qo'llash mumkin emasligi aniq. Musobaqaning, ba'zan esa mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyati sportchining yuqori hissiy va asabiy tarangligidir. Mushaklar faoliyati davomida gormonlar energiya manbalarini safarbar qilish, ishlatish va tiklashda ishtirok etadi. Ular gomeostazning ma'lum chegaralarini saqlab qolishga hissa qo'shadilar, bu esa tananing u yoki bu shaklda ishlashini ta'minlaydi.

Shu munosabat bilan, gumoral regulyatorlarning (androgenlar, katekolaminlar, prostaglandinlar, kortikosteroidlar va boshqalar) biosintezi va ularning ta'sirini amalga oshirish uchun qulay metabolik fon yaratishda ozuqa moddalarining ta'sirini hisobga olish kerak. Yuqori malakali sportchilar sport hayoti davomida nafaqat ma'lum bir mashg'ulot rejimiga, balki parhezga ham moslashadi. Ishonchli dalillarga asoslanib, og'ir atletikachilarda ovqatning ovqat hazm qilish trakti orqali harakatlanish tezligi



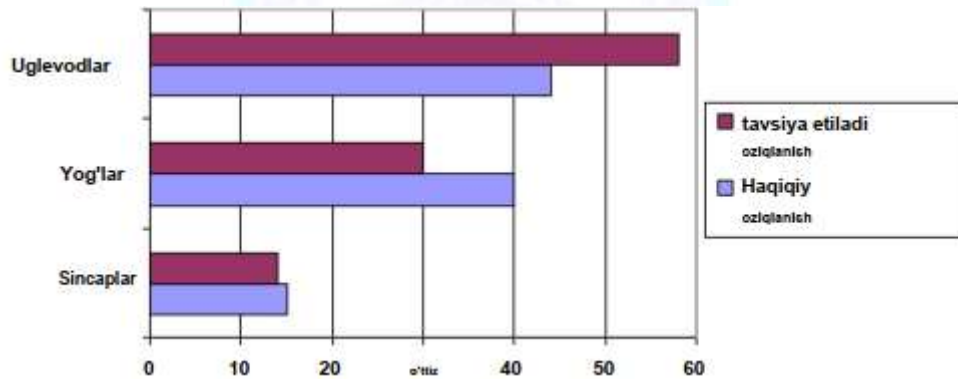
oddiy sog'lom odamlarga qaraganda yuqoriroq degan fikr mavjud. O'quvmashg'ulot yig'ini sharoitida yoki qiyin raqobat sharoitida kuchli jismoniy mashqlar paytida sportchilarning ratsional ovqatlanishini tashkil qilishda biologik qiymati yuqori bo'lgan maxsus mahsulotlardan (PPBC) foydalanish zarurati tug'ildi. Bunday mahsulotlarni muvaffaqiyatli qo'llash ulardan foydalanish strategiyasi va taktikasini aniq belgilashni talab qiladi. Sportchilar birinchi navbatda, sog'liqni saqlash rejasi va shuning uchun ular uchun parhezni ishlab chiqish salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Ortiqcha oziq-ovqat ovqat hazm qilish organlarini ortiqcha yuklaydi va organizm tomonidan so'rilmaydi yoki tana vaznini oshiradi. Ovqatlanish qat'iy belgilangan soatlarda bo'lishi kerak, bu ichki organlarning ishida belgilangan rejimga rioya qilishni ta'minlaydi va bu butun organizmning normal ishlashi uchun juda muhimdir.

Sportchi nonushta yoki tushlik uchun odatiy vaqtni o'tkazib yuborsa, keyin ovqat hazm qilish sharbatlari ko'payganidan so'ng, ularning kechikishi sodir bo'ladi, tuyadi birinchi bo'lib kamayadi, keyin yo'qoladi. Noto'g'ri vaqtda olingan oziq-ovqat yomon hazm qilinadi va assimilyatsiya qilinadi. Ovqatlanish vaqti mashg'ulot vaqtini hisobga olgan holda belgilanishi kerak. Ovqatni kuniga kamida uch marta olish kerak. Kuchli mashg'ulotdan so'ng 150-200 ml ni olish tavsiya etiladi. ozuqa yoki shakar eritmasi. Keyin 30-45 daqqa dam olishingiz kerak va shundan keyingina ovqatlanishni boshlang. Kuchli ovqat hazm qilish mushaklar ishiga xalaqit bergani va asabiy taranglikni pasaytirganidek, mushaklarning ishi va emotsional qo'zg'alish ham normal ovqat hazm bo'lishiga xalaqit beradi, shuning uchun ham sportni nonushta yoki tushlikdan keyin ikki soatdan oldin boshlamaslik kerak. Odatda, maktab o'quvchilari uchun mashg'ulotlar mashg'ulotlar maktabdan 1-2 soat o'tgach, kechqurun o'tkaziladi. Bunday hollarda kunlik ovqatlanishni (kaloriya miqdori bo'yicha) quyidagicha taqsimlash kerak: Nonushta 30-35% Tushlik 35-40% Kechki ovqat 30-35% Oshqozonda uzoq vaqt hazm bo'lishi qiyin bo'lgan ovqatlar nonushta paytida iste'mol qilinadi. Oshqozon-ichak traktini ortiqcha yuklamaslik uchun (3-3,5 kg dan ko'p bo'lmagan) sportchining kundalik ratsioni hajmi jihatidan kata bo'lmasligi kerak. Shuning uchun, sportchining ovqatiga mol, qo'zichoq, cho'chqa go'shti kabi yuqori kaloriyali ovqatlarni kiritish kerak. Oziqlanishni sport faoliyatining xususiyatlariga moslashtirish sport turiga qarab farqni aniqlaydi. Mashg'ulotlari yuqori tezlikda yuklanadigan sportchilarning ratsionida ko'p miqdorda oqsillar, uglevodlar va fosfor bo'lishi kerak. Uzoq yuklarga ega bo'lgan sport turlari va katta chidamlilikni saqlash zarurati ko'p miqdorda uglevodlar va C va B1 vitaminlarini talab qiladi. Og'ir atletika, nayza uloqtirish va kurash bilan shug'ullanadigan sportchilarning ovqatlarida (asab tizimining normal ishlashi uchun) ko'p miqdorda protein bo'lishi kerak. Trening jarayonida tana haroratining yo'qolishi ko'payganida, oziq-ovqatda yog'ning ko'payishi talab qilinadi.

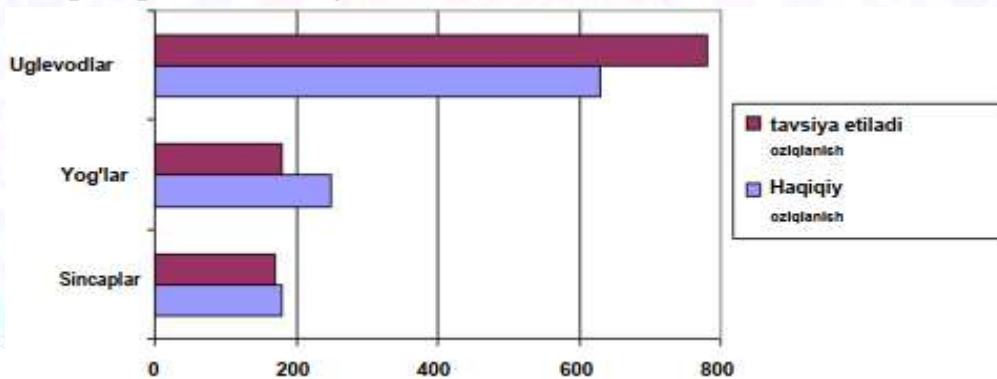
Sportchilarning oziqlanish omillari muvozanati.

Turli xil oziq-ovqat omillari uchun muvozanatli ovqatlanish, birinchi navbatda, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral elementlar, vitaminlar va suvning ma'lum nisbati sifatida tushuniladi. To'g'ri ovqatlanish, ayniqsa sportchilarning ovqatlanishi ikki turdagi ehtiyojlarni qondirishi kerak: birinchisi mushaklarning faolligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan kunlik kaloriya miqdorini belgilaydigan energiya va himoya, ikkinchisi yangilanish va to'qimalarning shakllanishini ta'minlash.

1-jadval. Ratsionning umumiy kaloriya tarkibidagi ulushi.



2-jadval. Oziq-ovqat iste'moli, g / kun.



Uglevodlar, yog'lar va oqsillar (ko'p yoki kamroq) tananing energiya va plastik ehtiyojlarini qondirish uchun xizmat qiladi. Sport ko'rsatkichlarini yuqori darajada ushlab turish uchun organizmga ozuqa moddalarini nafaqat tegishli miqdorda, balki ularni assimilyatsiya qilish uchun optimal nisbatlarda etkazib berish kerak. Ko'pincha e'tibor bir yoki boshqa oziq-ovqat moddalarining etishmasligiga qaratiladi. Shu bilan birga, uning ortiqcha bo'lishi metabolizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi unutiladi. Bu ko'plab aminokislotalar, yog'li kislotalar, vitaminlar va boshqa oziq moddalar uchun amal qiladi

Sportchilarning proteinga bo'lgan talabi.

Jismoniy mashqlar turi va chastotasiga qarab, sportchining proteinga bo'lgan ehtiyojini oshirishi mumkin. Oziqlanish va sport ko'rsatkichlari bo'yicha so'nggi ko'rsatmalar kuniga 1,2-2,0 g / kg gacha. Kuchli mashg'ulotlar paytida yoki energiya iste'molini kamaytirishda qisqa muddatlarda ko'proq iste'mol qilish ko'rsatilishi mumkin. Kundalik protein iste'mol qilish maqsadlariga kun davomida o'rtacha miqdorda yuqori sifatli

proteinning muntazam tarqalishini ta'minlaydigan ovqatlanish rejasi va mashaqqatli mashg'ulotlardan so'ng amalga oshirilishi kerak. (Gigou, Lamontagne-Lacasse va boshq,2010).

3-jadval.O'smir sportchining proteinga bo'lgan talabi.

Proteinga bo'lgan ehtiyojni belgilovchi omillar Siydik,	g/kun
najas, epidermis va boshqalarda azotning majburiy yo'qolishi Shaxsiy	28,7
talablarning o'zgaruvchanligi uchun 30% miqdorida maksimal o'sish tezligini	8,6
ta'minlash Issiqlikda 4 soatlik mashg'ulot davomida	4,8
terda azotning yo'qolishi.	7,5
bino ichida	
Mushak massasining o'sishini ta'minlash Standart	6,8
protein bilan solishtirganda oziq-ovqat oqsillarining hazm bo'lishini to'g'rilash Proteinning	8,6
energiya iste'moli Umumiy protein talabi (1,5	39,5
g / kg)	104

Sportchilarning lipidlarga bo'lgan talabi.

Sportchilarning yog'larga bo'lgan ehtiyoji nafaqat ular energiyaning asosiy manbalaridan biri sifatida ishlatilishi mumkinligi sababli, balki ularning hujayra va hujayra ichidagi membranalar bilan bog'liq metabolik va tarkibiy funktsiyalarini hisobga olgan holda hisobga olinadi. Sportchilar uchun yog'ni iste'mol qilish darajasi, sport turiga qarab, tana vazniga 1,7 dan 2,4 g / kg gacha bo'lishi mumkin. Kundalik ratsiondagi bu yog 'miqdori oziq-ovqatning umumiy kaloriya tarkibining 30 foizini ta'minlashga imkon beradi. Buni oshirishning hojati yo'qdek tuyuladi. Aksincha, cheklangan miqdordagi yog'ni iste'mol qilish istagi mamnuniyat bilan qabul qilinishi mumkin va shu nuqtai nazardan, yog'lar umumiy kaloriyalarning taxminan 25 foizini (lekin 15 foizdan kam bo'lmagan) tashkil etadigan dietalar tavsiya etiladi.

Sportchilarning uglevodlarga bo'lgan talabi.

Organizmning uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji energiya sarfi bilan belgilanadi va tizimli sport mashg'ulotlari sharoitida energiya sarfining o'zi ham, ularni to'ldirishga bo'lgan ehtiyoj ham ortishi tabiiydir. Bunga asosan uzoq muddatli jismoniy zo'riqish paytida dietaning uglevodli qismini ko'paytirish orqali erishiladi. Ko'pchilik dietali uglevodlar organizmda uglevod almashinuvida eng keng tarqalgan metabolit bo'lgan glyukozaga aylanadi. Aerob va anaerob oksidlanish reaksiyalarida ishtirok etgan uglevodlar tananing barcha energiya ehtiyojlarining uchdan ikki qismini ta'minlaydi. Jismoniy ishlarda ular birinchi navbatda qo'llaniladi. Ishlaydigan mushakdagi glyukozaning asosiy manbai o'z zahiralardir. Ular tugaganda glyukozani to'ldirish mexanizmi mushak va jigar glikogenining gidrolizlanishi, so'ngra oqsillar va yog'lardan glikogen sintezi (neoglyukogenez) tufayli faollashadi. Jismoniy mehnatni 90 daqiqadan ko'proq davom ettirish bilan (masalan, marafonda) mushaklardagi glikogen zahiralari astasekin kamayib keta boshlaydi. Uning darajasi kritik darajadan pastga tushganda, intensiv jismoniy ish davom eta olmaydi. Bir nuqtada, sportchi tez



sur'atda yugurishning iloji yo'qligini his qiladi va tezlikni to'xtatishi yoki sezilarli darajada kamaytirishi kerak.

Sportchilarning mineral moddalar va vitaminlarga bo'lgan talabi.

Sportchilarning ovqatlanishidagi minerallar suv-tuz almashinuvini tartibga solish, kislota-ishqor muvozanatini saqlash va asosiy metabolik reaksiyalarning normal borishi uchun zarurdir. Tizimli sport bilan shug'ullanish jarayonida minerallarga bo'lgan ehtiyoj oshadi. . Kattalar uchun kunlik natriy talabi 4-5 g ni tashkil qiladi, bu 10-12 g osh tuziga to'g'ri keladi. Tuz iste'moli uning siydik va terda yo'qolishiga mutanosib ravishda ortadi. Katta jismoniy zo'riqish bilan, ayniqsa issiq mavsumda, kunlik tuz miqdori 20 g gacha ko'tarilishi kerak. Buning uchun nafaqat oziq-ovqat mahsulotlari, balki minerallarning optimal nisbatlarini va bir qator energiya substratlarini o'z ichiga olgan maxsus tuzli ichimliklar ham qo'llaniladi. Fosfor (2000-2500 mg gacha) va kaltsiyga (1200 mg gacha) ehtiyoj ortadi. Kaltsiyga bo'lgan ehtiyoj uning suyak shakllanishi va uning zichligi va mustahkamligini ta'minlashdagi hal qiluvchi roli bilan bog'liq.

Sport bilan shug'ullanganda, ayniqsa jismoniy faoliyatning katta hajmi va intensivligi bilan turli vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Ehtimol, sportchi organizmining ko'plab vitaminlarga bo'lgan bunday ortib borayotgan ehtiyojini belgilovchi asosiy omil ularning organizmdagi hujayra ichidagi metabolizm reaksiyalarini tartibga soluvchi ko'plab ferment tizimlarida faol ishtirok etishidir. Bu, birinchi navbatda, mushaklar faoliyati va keyingi dam olish jarayonida energiyadan foydalanish reaksiyalariga taalluqlidir. Vitaminlar 100 dan ortiq fermentlarning bir qismi sifatida metabolizmga ishtirok etadi. A, E va boshqalar vitaminlariga bo'lgan ehtiyojning ortishi ularning tuzilishi va funksiyasini saqlashdagi ishtiroki bilan bog'liq hujayra va hujayra ichidagi membranalar. Sportchilarni tayyorlash jarayonida askorbin kislotasi, tiamin, riboflavin, niatsin va tokoferolga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Sportchilarning ovqatlanishidagi vitaminlar miqdori energiya xarajatlarini hisobga olgan holda hisobga olinishi kerak. Masalan, har 1000 kkal uchun askorbin kislotasi talab qilinadi - 35 mg, riboflavin 0,8 mg, tiamin - 0,7 mg, niatsin (vitamin PP) - 7,0 mg, tokoferol- 5,0, A vitamini - 0,7 mg . Shu bilan birga, shuni yodda tutish kerakki, vitaminlarning ko'pligi sportchining organizmidagi metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (masalan, kuniga 4,0 mg dan ko'p bo'lmagan A vitamini qabul qilinishi kerak).

### Xulosa.

Sportchilarning ovqatlanishida hamda sog'lom turmush tarzida oziq-ovqatning dietasi va tarkibi muhim rol o'ynaydi. Sportchilarning mashg'ulot jarayoniga moslashish qobiliyatini yaxshilaydi. Har xil sport turlarining vakillari mushak faoliyatining tabiatiga qarab ovqatlanishni talab qiladi. Sportchining ovqatlanishi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Tizimli mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish



metabolik jarayonlarni oshiradi. Sportchi o'zining barcha faoliyati (ish, o'qish, mashg'ulot) davomida sarflagan energiya iste'moliga asoslanib, parhez belgilanadi. Sportchilarning ovqatlanish dasturini muvaffaqiyatli integratsiya qilish sportchilarning sport madaniyati, fiziologik bosqichlari va hayotiy stress omillarini tushunishni talab qiladi. Jamoa taqdimotlari va individual ovqatlanish bo'yicha maslahatlar sportchilarga optimal ishlash uchun sog'lom ovqatlanish xatti-harakatlari haqida aniq ma'lumot beradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Hargreaves, M., JA Hawley va A.E. Jeukendrup. 2004 / Jismoniy mashqlar oldidan uglevod va yog'larni iste'mol qilish: metabolizm va ishlashga ta'siri. Sport fanlari jurnali 22:31-38.
2. Hawley, JA, EJSchabort, TDNoakes va SCDennis. 1997 yil Uglevodlarni yuklash va mashq bajarish: yangilanish. Sport tibbiyoti 24:73-81.
3. Sportchilarni tayyorlash tizimida farmakologik ta'minot.-2004 y. G.A. Makarov.
4. Sportchi ovqatlanishi.-1998.G.M.Kukalevskiy
5. Sport tibbiyoti 2003.G.A. Makarov
6. Bolalar dietasi bo'yicha qo'llanma.-1980.Muharrirligida prof. Vorontsova I. M., prof. Mazurina A.V.
7. Sport tibbiyoti.1996. Smulskiy V.M. 8. Sportchining ovqatlanishi - 1987 yil N.N.Yakovlev.
8. Voglarev M.N., Korovnikov K.A., Yalovaya N.I. va boshqa sportchilarning ovqatlanish xususiyatlari // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 1985. - No 1. - S.34-40.
9. Kalinskiy M.I., Pshendin A.I. Sportchilarning ratsional ovqatlanishi. - Kiev: Sog'liqni saqlash, 1985 - 146 p. Konyshov V.A. Tananing ovqatlanish va tartibga solish tizimlari.
10. Sportchilarning ovqatlanishi bo'yicha tavsiyalar / Ed. A.A. Pokrovskiy. - M.: FiS, 1975. - 57 b. Rogozkin V.A., Pshendin A.I., Fedorova G.P. va boshqalar. Sportchilar ovqatlanishining asosiy tamoyillari: Uslubiy tavsiyalar. - L.: LNIIFK nashriyoti, 1981. - 32 p.
11. Ugolev A.M. To'g'ri ovqatlanish nazariyasi // Klinik tibbiyot. - 1986. - T. X1V4-son. - S. 15-24. 11.
12. Shaternikov, M. N. Volgarev va K. A. Korovnikov, rus. Jismoniy faollik va insonning energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyoji // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. – 1982. - 5-son. - S. 22-26.
13. Berardi, J. va Endryu, R. (2017). *Musobaqadan oldin, davomida va keyin ovqatlanish*. <http://cdn2.hubspot.net/hub/52884/file-1912682735-pdf/docs/berardnutrition-before,-during,-aftertraining.pdf> [Kirish 2019-yil 23-oktabr].