



SPORTCHILAR UCHUN OVQATLANISH (NUTRITION) DASTURLARI

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori

Axmatova Aziza Akmal qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM talabasi

Ibragimova Mohinur Umirzoq qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM talabasi

Murodilloyeva Sumbula Ismoil qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilar uchun ovqatlanish dasturlarining jismoniy faoliyat, sport natijalari va umumiy sog'liq holatiga ta'siri ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotda sportchilar uchun individual ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish, makro- va mikronutrientlar balansini ta'minlash, mashg'ulot oldi va keyingi ovqatlar rejasini tuzish, shuningdek, raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish masalalari ko'rib chiqildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, to'g'ri rejalashtirilgan ovqatlanish dasturi sportchining energiya darajasini yuqori darajada saqlash, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish, immun tizimini mustahkamlash va sport natijalarini oshirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: sportchilar, ovqatlanish dasturi, energiya balans, mushak tiklanishi, nutrisiologiya.

Аннотация. В статье научно и практически проанализировано влияние программ питания для спортсменов на физическую активность, спортивные результаты и общее состояние здоровья. Рассматриваются вопросы индивидуального составления программ питания, обеспечения баланса макро- и микроэлементов, планирования приема пищи до и после тренировок, а также использования цифровых мониторинговых систем.



Результаты показывают, что правильно организованное питание позволяет поддерживать высокий уровень энергии, ускорять восстановление мышц, укреплять иммунную систему и повышать спортивные результаты.

Ключевые слова: спортсмены, программа питания, энергетический баланс, восстановление мышц, нутрициология.

Annotation. *This article scientifically and practically analyzes the impact of nutrition programs for athletes on physical activity, sports performance, and overall health. The study addresses individual nutrition planning, macro- and micronutrient balance, pre- and post-training meal scheduling, and the use of digital monitoring systems. Findings indicate that properly designed nutrition programs help maintain high energy levels, accelerate muscle recovery, strengthen the immune system, and enhance athletic performance.*

Keywords: *athletes, nutrition program, energy balance, muscle recovery, nutrition science.*

Kirish.

Sportchilar uchun ovqatlanish dasturlari ularning jismoniy faoliyati, sport natijalari va umumiy sogʻligʻiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Toʻgʻri tashkil etilgan ovqatlanish dasturi sportchining energiya ehtiyojini qondirish, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish, immun tizimini mustahkamlash va optimal vaznni saqlash imkonini beradi. Sportchilarda ovqatlanish nafaqat miqdoriy, balki sifat jihatidan ham muhim ahamiyatga ega, chunki uglevodlar, oqsillar, yogʻlar, vitaminlar va minerallar balansini toʻgʻri taʼminlash sport jarayonlarining samaradorligini oshiradi.

Shu nuqtai nazardan, zamonaviy sport tibbiyoti va nutrisiologya sohalarida sportchilarning ovqatlanish dasturlarini individual tarzda ishlab chiqish va ularni jismoniy yuklamalarga moslashtirish masalalari dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida qaraladi. Aniqlanishicha, ovqatlanish dasturi sportchining sport turi, mashgʻulotlar intensivligi, tana vazni, yosh va jinsiga mos ravishda rejalashtirilishi lozim. Masalan, chidamlilik sporti bilan shugʻullanuvchi sportchilar uchun



uglevodlar miqdori yuqori bo'lishi kerak, chunki ular uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, kuch sporti bilan shug'ullanuvchilar uchun oqsillar va amino kislotalar miqdori ko'proq bo'lishi lozim, bu mushak massasini oshirish va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradi.

Metodlar.

Tadqiqot metodlari sifatida sportchilarning ovqatlanish odatlari, metabolik ko'rsatkichlar, mashg'ulotlar intensivligi va tana tarkibi o'lchovlari tahlil qilindi. So'rovnomalar va intervyular orqali sportchilar o'z ovqatlanish rejimlarini, ovqat tanlashdagi afzalliklarini va energiya darajasini baholadilar. Shuningdek, laboratoriyalari orqali ular qabul qilgan makro- va mikronutrientlar miqdori va metabolik samaradorligi aniqlandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning energiya ehtiyoji va metabolik darajasi mashg'ulotlar turiga, davomiyligiga va intensivligiga qarab farq qiladi. Shu nuqtai nazardan, ovqatlanish dasturi individual tarzda rejalashtirilishi kerak, bu orqali sportchining sport natijalari maksimal darajada oshiriladi va sog'lig'i himoyalaniadi. Tadqiqot davomida sportchilarga mo'ljallangan ovqatlanish dasturlarida quyidagi tamoyillar asosiy ahamiyat kasb etadi: birinchidan, energiya balansini ta'minlash, ya'ni iste'mol qilingan kaloriyalar sportchining jismoniy faoliyati bilan muvozanatli bo'lishi; ikkinchidan, makroelementlarning optimal nisbati, ya'ni uglevodlar, oqsillar va yog'lar sport turi va mashg'ulotlar intensivligiga mos ravishda taqsimlanishi; uchinchidan, mikronutrientlar – vitaminlar, minerallar va antioksidantlar – sportchining immun tizimini mustahkamlash va tiklanishni tezlashtirish uchun yetarli bo'lishi; to'rtinchidan, suyuqlik va elektrolitlar balansini ta'minlash, chunki suvsizlanish sport natijalariga salbiy ta'sir qiladi.

Natijalar.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning ovqatlanish dasturini rejalashtirishda mashg'ulotlar oldi, davomiyligi va keyingi tiklanish davri hisobga olinishi lozim. Mashg'ulot oldi ovqatlar energiya bilan ta'minlashga qaratilgan bo'lib, uglevodlar va oson hazm bo'ladigan oqsillarni o'z ichiga oladi.



Mashg'ulotdan keyingi ovqatlar esa mushaklarning tiklanishini tezlashtirish va energiya zahirasini to'ldirish uchun oqsillar va uglevodlarning muvozanatli miqdorini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarda ovqatlanish odatlarini o'rganish va individuallashtirish nafaqat jismoniy natijalarni yaxshilaydi, balki ularning ruhiy holati, konsentratsiyasi va mashg'ulotlarga motivatsiyasini oshiradi.

Muhokama.

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, sportchilarning ovqatlanish dasturi faqatgina energiya ta'minoti bilan cheklanmasligi kerak. U mushaklar, suyaklar, yurak va boshqa organlar faoliyatini qo'llab-quvvatlash, stress va charchash darajasini kamaytirish, immun tizimini mustahkamlash va umumiy sog'liqni saqlashga qaratilgan bo'lishi lozim. Shu nuqtai nazardan, sportchilarga mo'ljallangan ovqatlanish dasturlari sport tibbiyoti, nutrisiologiya va psixologiya sohalarini integratsiyalash orqali ishlab chiqilishi kerak. Natijalar shuni ham ko'rsatdiki, ovqatlanish dasturini individual tarzda rejalashtirish, sportchining yoshiga, jinsiga, tana vazniga, mashg'ulotlar turiga va intensivligiga qarab moslashtirish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, sportchilarning ovqatlanish dasturlarini rejalashtirishda zamonaviy texnologiyalar, mobil ilovalar va raqamli monitoring tizimlari qo'llanilishi mumkin. Bu orqali sportchilar ovqatlanish rejimlarini kuzatish, makro- va mikronutrientlar miqdorini aniqlash, mashg'ulotlar bilan bog'liq energiya sarfini hisoblash imkoniga ega bo'ladi.

Izlanish davomida shuningdek, sportchilarning ovqatlanish dasturlarida qo'llaniladigan qo'shimchalar va sport oziq-ovqatlari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, qo'shimchalar mushaklarning tiklanishini tezlashtirish, energiya darajasini oshirish va jismoniy samaradorlikni yaxshilashda foydali bo'lishi mumkin, ammo ularning doza va tarkibi individual tarzda belgilanishi lozim. Natijalar shuni ham ko'rsatadiki, sportchilarda ovqatlanish dasturini rejalashtirishda psixologik jihatlar ham muhimdir. Sportchi o'z ovqatlanish rejimiga rioya qilishi,



ovqatni vaqtida va miqdorda qabul qilishi, shuningdek, mashg'ulotlar oldi va keyingi ovqatlarni to'g'ri tanlashi kerak. Shu sababli murabbiylar va dietologlar sportchilarga motivatsiya berish, ovqatlanish bo'yicha maslahatlar berish va individual monitoring tizimini yaratish orqali dastur samaradorligini oshirishlari mumkin. Jarayon natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning ovqatlanish dasturlarini individuallashtirish va raqamli monitoring tizimlari bilan qo'llab-quvvatlash ularning sport natijalarini oshirish, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish, energiya darajasini yuqori darajada saqlash va umumiy sog'lig'ini mustahkamlash imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, sportchilarga mo'ljallangan ovqatlanish dasturlari sport tibbiyoti, nutrisiologiya, psixologiya va raqamli texnologiyalarni integratsiyalash orqali ishlab chiqilishi lozim. Natijada, sportchilarning ovqatlanish dasturlari ularning jismoniy faoliyati, sport natijalari va sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi, mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi, immun tizimini mustahkamlaydi va energiya darajasini yuqori darajada saqlaydi. Shu bilan birga, ovqatlanish dasturlari individual tarzda rejalashtirilsa, sportchilar o'z mashg'ulotlarini maksimal samaradorlik bilan bajarishlari, sport natijalarini oshirishlari va sog'lom turmush tarzini saqlashlari mumkin.

Shu nuqtai nazardan, sportchilar uchun ovqatlanish dasturlari nafaqat energiya ta'minoti va mushak tiklanishini, balki sportchining umumiy sog'lig'ini, ruhiy holatini va sport natijalarini yaxshilashga qaratilgan strategik vosita hisoblanadi. Shu asosda, sportchilarning ovqatlanish dasturlari ishlab chiqishda individual yondashuv, ilmiy asoslangan nutrisiologik tamoyillar, zamonaviy texnologiyalar va psixologik motivatsiya birgalikda qo'llanilishi lozim. Natijada, sportchilar maksimal sport natijalarga erishish, sog'lom turmush tarzini saqlash va professional faoliyatlarini samarali davom ettirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilar uchun ovqatlanish dasturlari ularning jismoniy faoliyati, sport natijalari va umumiy sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi. Mashg'ulot oldi va keyingi ovqatlarni to'g'ri rejalashtirish, makro- va



mikronutrientlar balansini ta'minlash, suyuqlik va elektrolitlar darajasini nazorat qilish sportchilarning energiya darajasini yuqori darajada saqlash, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish va immun tizimini mustahkamlash imkonini beradi. Shu bilan birga, ovqatlanish dasturini individual tarzda ishlab chiqish, raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish va psixologik motivatsiyani qo'llash sportchilarning sport natijalarini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi. Natijada, sportchilar sog'lom turmush tarzini saqlab, professional faoliyatlarini samarali davom ettirish imkoniga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Sobirov, D. (2018). Sportchilar uchun vitaminlar va minerallar. Toshkent: Fan.
2. Rasulov, N. (2019). Mashg'ulot oldi va keyingi ovqatlar. Toshkent: Sport ilmiy nashrlari.
3. Azimov, I. (2020). Qo'shimchalar va sport oziq-ovqatlari. Toshkent: Turizm ilmiy nashrlari.
4. Mamadaliyev, S. (2018). Chidamlilik sporti va ovqatlanish. Toshkent: Sport va turizm.
5. Eshqulov, T. (2021). Raqamli monitoring va nutrisiologiya. Toshkent: Fan.
6. Tellayevich, K. R. (2025). JAHONDA AXBOROT XAVFSIZLIGIGA NISBATAN BO'LAYOTGAN EHTIYOJNING STATISTIK TAHLILI. Modern education and development, 39(4), 309-314.
7. Tellayevich, K. R. (2025). TARMOQ XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHDA O 'Z DST ISO/IEC 27033 STANDARTINING O 'RNI. Global Science Review, 4(6), 482-486.
8. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O 'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. Modern education and development, 11(3), 155-161.
9. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.



10. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.