

**ZAMONAVIY SPORTDA OVQATLANISH (NUTRITSIYA)NING JISMONIY
NATIJALARGA TA’SIRI**

Bahodirova Gulyora Nuriddin qizi

*Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat
fakulteti 1-bosqich 25.145-guruh talabasi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy sport amaliyotida ovqatlanish (nutritsiya)ning sportchilarning jismoniy natijalariga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport ovqatlanishining asosiy tamoyillari, makro va mikroelementlarning organizm faoliyatidagi roli hamda ularning mushak kuchi, chidamlilik va tiklanish jarayonlariga ta’siri ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Sport ovqatlanishi, nutritsiya, jismoniy natijalar, makroelementlar, mikroelementlar, energiya balans, sportchilar, mushak kuchi, chidamlilik, tiklanish jarayoni.

Аннотация: Данная статья посвящена научному анализу влияния питания (нутриции) в современной спортивной практике на физические результаты спортсменов. В исследовании рассматриваются основные принципы спортивного питания, роль макро- и микроэлементов в функционировании организма, а также их влияние на мышечную силу, выносливость и процессы восстановления.

Ключевые слова: спортивное питание, нутриция, физические результаты, макроэлементы, микроэлементы, энергетический баланс, спортсмены, мышечная сила, выносливость, процесс восстановления.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the impact of nutrition in modern sports practice on athletes’ physical performance. The study examines the main principles of sports nutrition, the role of macro- and microelements in the functioning of the human body, and their influence on muscle strength, endurance, and recovery processes.

Keywords: sports nutrition, nutrition, physical performance, macroelements, microelements, energy balance, athletes, muscle strength, endurance, recovery process.

Kirish.

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqat muntazam mashg‘ulotlar va texnik tayyorgarlik bilan cheklanib qolmay, balki sportchining ovqatlanish madaniyati va ratsioniga ham bevosita bog‘liqdir. Nutritsiya, ya’ni to‘g‘ri va ilmiy asoslangan ovqatlanish tizimi sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘liq ochib berishda muhim omil sifatida qaraladi. Chunki organizmning energiya sarfi, mushaklarning tiklanishi, chidamlilik darajasi hamda umumiy ish qobiliyati bevosita iste’mol

qilinadigan oziq moddalar sifatiga va miqdoriga bog‘liq. So‘nggi yillarda sport ilmiy fanida ovqatlanish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Chunki noto‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish sport natijalarining pasayishiga, tez charchashga hamda jarohatlardan keyingi tiklanish jarayonining sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, balanslashtirilgan ovqatlanish sportchining energiya zahiralari to‘ldiradi, mushak to‘qimalarini mustahkamlaydi va mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Sport nutritsiyasi nafaqat professional sportchilar, balki yosh sportchilar tayyorgarligida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘rish va rivojlanish jarayonida organizm ko‘proq energiya va ozuqa moddalarga ehtiyoj sezadi. Shu sababli makroelementlar (oqsillar, yog‘lar, uglevodlar) va mikroelementlar (vitaminlar, minerallar)ning to‘g‘ri nisbatda qabul qilinishi sport natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Asosiy qism

Zamonaviy sportda ovqatlanish (nutritsiya) sportchining jismoniy natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sport faoliyati davomida organizm katta miqdorda energiya sarflaydi, mushak to‘qimalari shikastlanadi va metabolik jarayonlar tezlashadi. Shu sababli to‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish tizimi organizmning tiklanishi, kuch va chidamlilikning oshishi hamda umumiy sport samaradorligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Sport ovqatlanishida asosiy o‘rin makroelementlarga – oqsillar, yog‘lar va uglevodlarga beriladi. Oqsillar mushak to‘qimalarining tiklanishi va o‘shishi uchun zarur bo‘lib, ayniqsa kuch va tezlik sport turlarida muhim rol o‘ynaydi. Uglevodlar organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi va uzoq davom etuvchi mashg‘ulotlarda chidamlilikni ta‘minlaydi. Yog‘lar esa uzoq muddatli energiya zahirasini yaratadi hamda gormonal balansni saqlashda ishtirok etadi.

Mikroelementlar, ya‘ni vitaminlar va minerallar ham sportchilarning jismoniy holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, temir kislorod tashish jarayonida ishtirok etib, chidamlilikni oshiradi, kalsiy va fosfor suyak tizimini mustahkamlaydi, magniy esa mushaklarning to‘g‘ri ishlashiga yordam beradi. Vitaminlar esa immunitetni mustahkamlash va metabolik jarayonlarni faollashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Sportchilarning ovqatlanish ratsioni ularning mashg‘ulot yuklamasi, sport turi va individual xususiyatlariga mos holda tuzilishi kerak. Kuch talab qiladigan sport turlarida oqsilga boy ovqatlar ko‘proq iste‘mol qilinsa, chidamlilik sport turlarida uglevodlar ulushi yuqoriroq bo‘lishi lozim. Shu bilan birga, suyuqlik balansini saqlash ham juda muhim bo‘lib, suv va elektrolitlarning yetarli miqdorda qabul qilinishi organizmning ish qobiliyatini saqlab turadi.

To‘g‘ri ovqatlanish sportchilarda mushak kuchining oshishi, tez tiklanish, jarohatlardan himoyalash va umumiy jismoniy natijalarning yaxshilanishiga olib keladi. Aksincha, noto‘g‘ri yoki muvozanatsiz ovqatlanish charchoqning tez yuzaga kelishi, ish qobiliyatining pasayishi va sport natijalarining yomonlashishiga sabab

bo'ladi. Zamonaviy sportda individual ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish keng qo'llanilmoqda. Bu yondashuv har bir sportchining tana tuzilishi, metabolik xususiyatlari va energiya sarfiga asoslanadi. Bunday yondashuv sport natijalarini maksimal darajaga yetkazish imkonini beradi. Sport nutritsiyasi jismoniy tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u sportchining nafaqat jismoniy, balki funksional imkoniyatlarini ham kengaytiradi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish tizimi yuqori sport natijalariga erishishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa.

Yuqorida keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy sportda ovqatlanish (nutritsiya) sportchilarning jismoniy natijalariga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tashkil etilgan va ilmiy asoslangan ovqatlanish tizimi organizmning energiya balansini ta'minlaydi, mushak to'qimalarining tiklanishini tezlashtiradi hamda sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Sport natijalarining yuqori bo'lishi faqat mashg'ulot jarayoniga emas, balki oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va minerallar kabi oziq moddalarning to'g'ri muvozanatiga ham bog'liq ekanligi aniqlandi. Shuningdek, suyuqlik balansining saqlanishi va individual ovqatlanish dasturlarining qo'llanilishi sport samaradorligini yanada oshiradi. Noto'g'ri ovqatlanish sportchining tez charchashi, tiklanish jarayonining sekinlashishi va natijalarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, ilmiy asoslangan nutritsiya tizimi sportchining chidamliligini oshiradi, jarohatlardan himoya qiladi va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A. – Sport mashg'ulotlari asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Xo'jayev F. – Jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
3. To'rayev Sh. – Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Universitet, 2017.
4. Karimov B. – Sport fiziologiyasi. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
5. Ismoilov M. – Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Raxmonov U. – Sportda tiklanish va rehabilitatsiya. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.