

**PROFESSIONAL SPORTCHILARNING OVQATLANISH MADANIYATI VA
UNING NATIJAVIYLIKKA TA'SIRI****Burxonov Bahodir Hayotov***O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar**vazirligi Malaka oshirish instituti**Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi**bahodirburxonov87@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada professional sportchilarning ovqatlanish madaniyati, ularning ratsional ovqatlanish tizimi hamda bu jarayonning sport natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil etiladi. Ovqatlanish madaniyati sportchining jismoniy va psixologik holatini, mashg'ulot samaradorligini, tiklanish jarayonlarini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Maqolada shuningdek, sport turlari bo'yicha ovqatlanish xususiyatlari va ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: sportchi, ovqatlanish madaniyati, energetik balans, tiklanish, sport natijadorligi, fiziologik ehtiyoj.

**КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ЕЁ
ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.***Бурхонов Баходир Хаётович**Преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации**Министерство внутренних дел Республики Узбекистан**bahodirburxonov87@gmail.com*

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности культуры питания профессиональных спортсменов, рациональное питание и их влияние на спортивные результаты. Питание рассматривается как один из ключевых факторов, определяющих физическое и психологическое состояние спортсмена, эффективность тренировочного процесса и восстановление организма. В работе также приведены научно обоснованные рекомендации по питанию в зависимости от вида спорта.

Ключевые слова: спортсмен, культура питания, энергетический баланс, восстановление, спортивная результативность, физиологическая потребность.

**THE NUTRITIONAL CULTURE OF PROFESSIONAL ATHLETES AND ITS
IMPACT ON PERFORMANCE.**

Burkhonov Bahodir Hayotovovich
Teacher of physical training cycle
Institute of advanced training
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
bahodirburxonov87@gmail.com

Abstract: This article examines the nutritional culture of professional athletes, the principles of rational nutrition, and their impact on sports performance. Nutrition is considered one of the key factors determining an athlete's physical and psychological condition, training efficiency, and recovery processes. The paper also provides scientifically based recommendations on nutrition according to different types of sports.

Keywords: athlete, nutritional culture, energy balance, recovery, sports performance, physiological needs.

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqatgina mashg'ulot jarayonining intensivligi yoki texnik mahorat bilan belgilanmaydi. Sportchining sog'lom turmush tarzi, xususan, ovqatlanish madaniyati — uning jismoniy imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ratsional ovqatlanish sportchining mushak faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, energiya sarfini tiklaydi va organizmni musobaqalarga tayyorlaydi. Shu sababli sport tibbiyoti va sport fiziologiyasi sohalarida ovqatlanish masalalari tobora dolzarb bo'lib bormoqda.

Asosiy qism

Ovqatlanish madaniyati tushunchasi va uning mohiyati: Ovqatlanish madaniyati — bu insonning ovqat tanlash, uni tayyorlash, iste'mol qilish va ovqatlanish jarayonida gigiyena hamda sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilishga doir bilim, ko'nikma va odatlar majmuasidir. U nafaqat jismoniy ehtiyojni qondirish vositasi, balki insonning hayot sifati, sog'lomligi va mehnat unumdorligiga bevosita ta'sir etuvchi ijtimoiy–madaniy hodisa sifatida ham qaraladi.

Professional sportchilar uchun ovqatlanish madaniyati yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sportchi organizmi doimiy jismoniy yuklama ostida bo'ladi va bu holat energetik sarfning ortishiga olib keladi. Shu bois, sportchining ovqatlanish madaniyati faqatgina to'yimli ovqat iste'mol qilish bilan cheklanmay, balki ovqatlanish vaqtining to'g'ri tashkil etilishi, mahsulotlar nisbatining fiziologik ehtiyojlarga mos ravishda belgilanishi va suv balansining saqlanishini ham o'z ichiga oladi.

Ratsional ovqatlanish madaniyati quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- Energiya sarfi va oziq moddalarning muvozanatini ta'minlash;
- Oqsil, yog' va uglevodlarning to'g'ri nisbatini saqlash;
- Vitaminlar, mineral modda va suvning yetarli miqdorda iste'molini ta'minlash;
- Ovqatlanish tartibini muntazam ravishda yo'lga qo'yish;
- Individual fiziologik xususiyatlar va sport turi talablarini hisobga olish.

Sportchi organizmida ovqatlanishning fiziologik ahamiyati: Sportchi organizmining asosiy xususiyati — yuqori darajadagi jismoniy faollik, tez tiklanish ehtiyoji va ortiqcha energiya sarfi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun sportchilar uchun ovqatlanish oddiy insonlarnikidan keskin farq qiladi. To'g'ri va ilmiy asoslangan ovqatlanish sportchining jismoniy imkoniyatlarini to'liq namoyon etish, mashg'ulotlardan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish hamda organizmning himoya kuchlarini mustahkamlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Fiziologik jihatdan, ovqatlanish sportchi organizmiga quyidagi yo'nalishlarda ta'sir ko'rsatadi:

- **Energetik ta'minot** – uglevodlar va yog'lar organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ular mushaklar faoliyati davomida zarur bo'lgan issiqlik va kuchni hosil qiladi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida energiya manbai sifatida murakkab uglevodlarning roli katta.
- **Plastik (qurilish) funksiyasi** – oqsillar mushak to'qimalarining yangilanishi va tiklanishini ta'minlaydi. Kuch sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun oqsil manbalari (go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari) alohida ahamiyatga ega.
- **Regulyatorlik funksiyasi** – vitaminlar, minerallar va biologik faol moddalarning yetarli miqdorda iste'mol qilinishi organizmdagi metabolik jarayonlarning me'yorda kechishini ta'minlaydi. Masalan, kalsiy va fosfor suyak mustahkamligini oshiradi, temir gemoglobin hosil bo'lishida ishtirok etadi, C vitamini esa immunitetni kuchaytiradi.
- **Suv muvozanati** – suv tananing barcha fiziologik jarayonlarida ishtirok etadi: moddalar almashinuvi, issiqlik almashinuvi, toksinlarni chiqarish va qon aylanish tizimini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulot vaqtida yo'qotilgan suyuqlikni o'z vaqtida to'ldirish sportchining samaradorligini saqlab qoladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchi organizmida energiya sarfi oddiy odamnikidan 1,5–2 baravar yuqori bo'ladi. Shu bois, ularning sutkalik ratsionida uglevodlar 55–60%, yog'lar 25–30%, oqsillar esa 15–20% atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Bunda mahsulotlarning sifati, ularning hazm bo'lish darajasi va biologik qiymati ham alohida e'tiborga olinadi.

Ovqatlanish madaniyatining sport natijalariga ta'siri: Sportchi ovqatlanish madaniyatining darajasi uning jismoniy imkoniyatlari, mashg'ulot samaradorligi va musobaqalardagi natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish organizmning energiya zaxirasini to'ldiradi, mushak to'qimalarini tiklaydi va charchoqni kamaytiradi. Ratsional ovqatlanish tizimiga ega sportchilar mashg'ulotlardan tezroq tiklanadi, yuqori chidamlilikka ega bo'ladi hamda ruhiy jihatdan barqaror bo'lib, musobaqalarda yaxshiroq natija ko'rsatadilar. Aksincha, noto'g'ri ovqatlanish immunitetning pasayishiga, jarohatlar sonining ortishiga va natijadorlikning pasayishiga olib keladi.

Shuning uchun ovqatlanish madaniyatini shakllantirish — sportchi salomatligi, barqaror formasi va uzoq muddatli yutuqlarini ta'minlovchi eng muhim omillardan biridir.

Amaliy tavsiyalar

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishida to'g'ri ovqatlanish strategiyasi muhim o'rin tutadi. Ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va uni amalda qo'llash uchun quyidagi tavsiyalarni e'tiborga olish zarur:

1. **Individual yondashuv** — har bir sportchi uchun ovqatlanish rejasi uning yoshi, jinsiy xususiyati, sport turi va mashg'ulot yuklamasiga qarab tuzilishi kerak.
2. **Mashg'ulotdan oldin** yengil, tez hazm bo'ladigan uglevodlarga boy ovqatlar (banan, suli bo'tqasi, nonushta batonchalari) iste'mol qilish foydali.
3. **Mashg'ulotdan keyin** oqsil va uglevod kombinatsiyasi (tovuq go'shti, baliq, guruch, sutli ichimliklar) mushak tiklanishini tezlashtiradi.
4. **Suv balansini saqlash** — sportchi kun davomida yetarli miqdorda (2,5–3 litr) suyuqlik iste'mol qilishi zarur.
5. **Zararli odatlardan voz kechish** — fast-food, gazli ichimliklar, ortiqcha shirinliklar va spirtli ichimliklardan tiyilish sportchining umumiy holatini yaxshilaydi.

Xulosa

Professional sportchilarning ovqatlanish madaniyati — ularning sportdagi yutuqlarini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. To'g'ri ovqatlanish tizimi nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni oshiradi, balki psixologik tayyorgarlik, tiklanish tezligi va umumiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois sport sohasida ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va ilmiy asosda yo'lga qo'yish muhim strategik yo'nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. G'aniyev B. "Sport fiziologiyasi asoslari". – Toshkent: O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2020.
2. Williams, M. H. *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. – McGraw-Hill Education, 2021.

3. IOC Consensus Statement on Sports Nutrition. *Journal of the International Olympic Committee*, 2020.
4. Rakhimov O. “Sport tibbiyoti va ovqatlanish gigiyenasi”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

