

YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA OZIQ-OVQAT REJIMI VA UNING ILMIY TAHLILI

Radjabov Usmonbay Raximovich
Nizomiy nomidagi TDPU professori
Abubakir Yigitaliyev Farxodjon o'g'li
Nizomiy nomidagi TDPU magistranti

Annotatsiya: *Oziq-ovqat, inson hayoti va faoliyatining muhim qismi bo'lib, jismoniy va aqliy holatni barqarorligini ta'minlashda, ayniqsa sportchilar uchun alohida ahamiyatga ega. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar uchun to'g'ri ovqatlanish rejimi mushaklarni qo'llab-quvvatlashdan tortib, umumiy energiya ta'minotigacha bir qator muhim maqsadlarni nazarda tutadi. Bu maqolada yengil atletikachilar uchun oziq-ovqatning ahamiyatini ko'rib chiqamiz va undan qanday foydalanish mumkinligini borasida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, sport, oziq-ovqat, energiya, jismoniy yuklama, gidratatsiya, termoregulyatsiya, vitamin-minerallar.*

DIETARY PRACTICES IN THE SPORT OF TRACK AND FIELD: A SCIENTIFIC ANALYSIS

Annotation: *Food plays a crucial role in human life and activities, particularly when it comes to maintaining physical and mental stability, especially for athletes. For those involved in athletics, a proper nutrition regimen is essential for achieving several important goals, including muscle support and overall energy levels. This article will explore the significance of nutrition for track and field athletes and discuss how it can be effectively utilized.*

Keywords: *athletics, sports, food, energy, physical load, hydration, thermoregulation, vitamin minerals.*

KIRISH

Yengil atletika turli jismoniy yuklamalar bilan bog'liq bo'lgan sport turi bo'lib, uning tarkibiga yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar kiradi. Ushbu sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sportchining jismoniy holati va ovqatlanish rejimi muhim ahamiyatga ega. Rivojlangan oziqlanish strategiyasi sportchining chidamliligini oshiradi, tez tiklanishini ta'minlaydi va jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Oziq-ovqatning ahamiyati



Yengil atletikachilar uchun ovqatlanish rejimi quyidagi asosiy maqsadlarga xizmat qiladi:

Energiya ta'minoti: Jismoniy yuklamalar davomida tananing energiyaga bo'lgan ehtiyoji sezilarli darajada oshadi. Ushbu ehtiyojni qondirish uchun uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Jismoniy faoliyat davomida tananing energiyaga bo'lgan ehtiyoji sezilarli darajada oshadi. Yengil atletikachilar uchun, bu jarayonlarda uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Uglevodlar organizmda glyukozaga aylanishi va energiya ta'minlash jarayonida ishtirok etishi sababli, ularning iste'moli mashg'ulotlar oldidan va keyin juda muhim. Misol uchun, musobaqa oldidan yengil ovqatda yuqori uglevodli mahsulotlar, masalan, jo'xori, makaron va mevalar iste'mol qilinishi tavsiya etiladi.

Mushaklarni tiklash: Mashg'ulot va musobaqadan so'ng mushak to'qimalarini tiklash uchun oqsil yetarli miqdorda iste'mol qilinishi kerak.

Mashg'ulot va musobaqadan so'ng mushak to'qimalarini tiklash uchun oqsilning yetarli miqdorda iste'moli juda muhimdir. Oqsillar mushaklarning qisqarishida va tiklanishida muhim rol o'ynaydi, shuning uchun sportchilar oziq-ovqatlarida tovuq, baliq, tuxum, yogurt va no'xat kabi yuqori sifatli oqsil manbalarini kiritishlari kerak. Ayniqsa, mashg'ulotlardan so'ng 30 daqiqa ichida oqsil va uglevodlar bilan boyitilgan ovqat iste'mol qilish tavsiya etiladi, chunki bu mushaklarning tuzilishi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Gidratatsiya: Suv tanqisligi (dehidratatsiya) jismoniy samaradorlikni sezilarli darajada pasaytirishi mumkin, shuning uchun suyuqlik iste'moli doimiy nazorat qilinishi lozim. Bunday vaziyatda sportchilar o'z jismoniy harakat faoliyatini va sport natijalarini yo'qotishi, mushaklarning zo'riqishi va hatto jarohatlar olish xavfi oshishi mumkin. Shuning uchun, suyuqlik iste'moli doimiy nazorat qilinishi lozim. Sportchilarni suv yoki elektrolitlar bilan boyitilgan ichimliklar iste'mol qilishini ta'minlash, ularni mashg'ulotlardan oldin, mashg'ulotlar davomida va keyin ichimlik iste'mol qilish orqali gidratatsiya darajasini saqlashga yordam beradi.

Vitamin va minerallar: Asosiy mikroelementlar mushak va suyaklarni mustahkamlashda, immunitetni kurashuvchanligini oshirishga yordam beradi. Yengil atletikachilar uchun, vitaminlar (A, C, D, va E) va minerallar (kaltsiy, magniy va temir) ozuqalarining to'g'ri taqsimoti muhimdir. Masalan, kalsiy suyaklarning mustahkamligini ta'minlashda yordam bersa, temir esa kislorod tashish jarayonida o'zining ajralmas qismiga ega. Rang-barang sabzavotlar, mevalar va dukkaklilar, vitaminlar va minerallar yetarli darajada ozuqaviy manba hisoblanadi.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar uchun ovqatlanish rejimi.

Ovqatlanish rejimi sportchining yoshiga, jinsiga, mashg'ulot jadvaliga va yuklama turiga qarab farqlanishi mumkin. Quyida asosiy rejimlar tavsiya etiladi:



1. Kunlik ovqatlanish

• Uglevodlar: 55–65%. Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yuqori glikemik indeksga ega bo'lgan uglevodlar (masalan, guruch, makaron) muhim. Musobaqa oldidan va so'ng mashg'ulotdan keyin iste'mol qilinishi lozim.

• Oqsillar: 15–20%. Yog'siz go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari va o'simlik oqsillaridan foydalanish lozim.

• Yog'lar: 20–30%. Sog'lom yog'lar (masalan, yong'oqlar, avokado, zaytun moyi) energiya manbai va gormonal muvozanatni balansda saqlash uchun zarur.

2. Mashg'ulot oldidan ovqatlanish

Mashg'ulotdan 2–3 soat oldin oson hazm bo'ladigan, yuqori uglevodli va oqsilga boy ovqat iste'mol qilish tavsiya etiladi. Masalan:

- Guruch yoki grechka bilan qaynatilgan tovuq go'shti;
- Meva yoki meva smuzi.

3. Mashg'ulot vaqtida

Mashg'ulot davomida, ayniqsa uzoq masofali mashg'ulotlarda, organizmni gidratatsiya qilish uchun suv yoki izotonik ichimliklar iste'mol qilish lozim.

4. Mashg'ulotdan keyingi ovqatlanish

Mashg'ulotdan keyingi 30–60 daqiqa ichida uglevodlar va oqsillarni qabul qilish mushaklarni qayta tiklash va glikogen zaxirasini tiklash uchun muhim.

Tavsiya etiladigan mahsulotlar:

- Yog'siz yogurt va mevalar;
- Protein kokteyllari;
- Butun donli non bilan tuxum.

Suv balansi - sportchining mushak faolligi va termoregulyatsiyasida suv balansi o'z o'rniga ega. Mashg'ulot davomida tanadan yo'qotilgan suyuqlik miqdorini hisoblash uchun vazn o'zgarishlarini kuzatish tavsiya etiladi. Har 500 gram yo'qotilgan vazn uchun taxminan 500–750 ml suv ichish kerak.

Vitamin va minerallarning roli

• Temir: Qon orqali kislorod tashish uchun zarur. Qizil go'sht, dukkakli mahsulotlar va yashil sabzavotlar tarkibida mavjud.

• Kaltsiy: Suyak mustahkamligi uchun muhim. Sut mahsulotlari, bodom va yashil bargli sabzavotlar tavsiya etiladi.

• Magniy: Mushak spazmlarini oldini olish uchun zarur. Yong'oqlar va banan magniy manbai hisoblanadi.

Musobaqa oldi maxsus ovqatlanish - musobaqadan 2–3 kun oldin yuqori uglevodli oziqlanish rejimi (uglevod yuklash) qo'llaniladi, bu glikogen zaxirasini ko'paytiradi.



Musobaqa kuni esa, ertalab yengil nonushta (masalan, grechka, tuxum, banan va boshqalar) tanavvul qilinadi.

XULOSA

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar uchun individual ovqatlanish rejimi ishlab chiqish muhimdir. To'g'ri ovqatlanish sport natijalarini yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va umumiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Sportchilar va murabbiylar tajribali dietolog yoki sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis bilan maslahatlashishlari tavsiya etiladi.

Energiya ta'minoti, mushaklarni tiklash, gidratatsiya va zarur vitaminlar va minerallarni iste'mol qilish sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib. To'g'ri ovqatlanish nafaqat sport faoliyatini yaxshilaydi, balki umuman sog'liqni saqlashga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, yengil atletikachilar o'z oziq-ovqat rejimlariga e'tibor berishlari va to'g'ri ozuqa tanlovlarini amalga oshirishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida 2020 yil 24 yanvardagi PF5924-son Farmoni.

2. "Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals" Christine A. Rosenbloom, Donald J. McGilloway, and Suzanne M. M. H. F. S. S. R. McMurray. 6th Edition (2021)

3. "Nutrition for Sport and Exercise" Marie Dunford and J. Andrew Doyle. 4th Edition (2018)

4. Ugli, Y. A. F. (2022, July). CONDITIONS OF USE OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION. In " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM (pp. 89-91).

5. Yigitaliyev, A. F., & Rasulova, R. A. (2024). YOSHLARNI SOG'LOM VOYAGA YETISHLARINI TA'MINLASH MASALASI XALQ OG'ZAKI IJODIDA. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(6), 49-51.

6. Йигиталиев, А. (2024). ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ. Академические исследования в современной науке, 3(23), 193-196.

7. Yigitaliyev, A. F. O. G. L. (2023). QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH USULLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(12), 277-280.

