

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРДА РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Султанов У И

*QDPI Спорт ва ҳаракатли ўйинлар
кафедраси мудири п.ф.б.ф.д(phd)*

Комилов А талаба

Аннотация. Ўрта масофаларга югурувчиларда рационал овқатланишни ташкил қилиш тўғрисида маълумотлар келтирилган

Калит сўзлар: Рационал овқатланиш, асосий компонентлар, биологик хусусиятлари, балиқгўштлари, тухум, пишлок.

Кундалик истеъмол қиладиган озиқ-овқатларни киши танасидаги физиологик, биологик талаблар асосида ташкил этиш. Тўғри овқатланиш шундай ташкил этилиши керакки, у ўзининг физик, кимёвий ҳамда биологик хусусиятлари билан инсон танасига оғирлик қилмаслиги, аксинча, тез ва осон ҳазм бўлиб, организмни керакли озиқ моддалар билан таъминлай олиши лозим.

Тўғри, рационал овқатланиш ва энергетик балансни сақлаш кўпгина ноинфекцион касалликларнинг профилактикаси учун пойдевор ҳисобланади.

Рационал овқатланиш инсоннинг жинси, ёши, иш характери ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда, фаол узоқ умр кўриш, юқори жисмоний ва ақлий иш қобилияти, ташқи муҳит зарарли омилларига қаршилиқни оширувчи ва соғлиқни сақлашга ёрдам берувчи физиологик тўла қийматли овқатланиш тушунилади. Рационал овқатланишнинг асосий принциплари қуйидагилардан иборат овқат рационининг энергетик қиймати;•

Мувофиқлаштирилганлиги микроэлементлар);	(оқсиллар,	ёғлар,	витаминлар,	углеводлар,
•	овқат истеъмол қилиш режими ва шароити.			

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Туғри овқатланишни шундай ташкил этилиши керакки, у ўзининг физик,				
кимёвий ҳамда	биологик хусусиятлари	билан	инсон танасига	оғирлик

овқат рационининг асосий компонентлар билан қилмаслиги, аксинча, тез ва осон ҳазм бўлиб, организмни керакли озиқ моддалар билан таъминлай олиши лозим. Спортчиларда овқатланиш куннинг маълум бир вақтида бўлиши зарур, уйқудан 2-3 соат олдин овқатланиш керак, овқатлар хилма-хил бўлиши лозим, оқсилли овқатлар (мол, товуқ, балиқ гўштлари, тухум, пишлок) рационда бир маротабадан кам бўлмаслиги керак, ҳафтасига 1-2 кун кўпроқ микдорда кўкатлар, сабзавотлар ва мевалар истеъмол қилиб вегетарин куни деб эълон қилиниши лозим, кунлик овқат таркибида камида бир маротаба ҳўл мева ва сабзавотлар бўлиши керак (салатлар, пюрелар, шарбатлар ва бошқалар), рационда сабзавотли овқатлар (карам, лавлаги ва сабзи), олма, ёнғоқлар малина, қулупнай ва бошқалар бўлиши талаб этилади, ёғли гўшт танаввуд қилганда, албатта ҳазм қилишни яхшилайдиган салатлар, айниқса кўкатлар истеъмол қилиш керак. Шакар ва тузни меъёрида истеъмол қилиш керак. Шакар ўрнини асал, қуритилган хурмо ёки мағизга алмаштириш мумкин, овқатни яхшилаб чайнаш керак. Овқатни яхшилаб чайнасангиз, сиз уни осон ҳазм бўлишига, ҳазм қилиш тизими ишини енгиллаштиришга ёрдам берасиз, тўйиш ҳисси пайдо бўлганда овқат истеъмол қилиниши тўхтатилиши керак. Рационда организмни эмоционал ҳолатларига чидамлилигини оширувчи, оқсил ва витаминларга бой маҳсулотларни кўпайтириш тавсия қилинади. Озиқовқат маҳсулотларнинг айримлари ақл-идрокни, асаб тизимини барқарорлигига, тез ва чуқурроқ ўйлашга ҳамда бошқаларга ёрдам беради.

Ёшларнинг меъёрида – оқилонга овқатланмаслиги ўсиш ва жисмоний ривожланишни кечиктиради, хасталикка олиб келади. Соғлом овқатланиш, ортиқча овқатланиш, етишмайдиган овқатланишлар тафовут қилинади.

Соғлом овқатланиш— урф-одат, анъанани ҳисобга олиб турли аҳоли гуруҳларининг рационал овқатланишида илмий асосланган, эҳтиёжни қондиришни таъминлайдиган, касалликлар профилактикаси ва соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам берадиган, турли овқат маҳсулотларини истеъмол қилишга асосланган овқатланиш. Шахсга нисбатан соғлом овқатланиш рационал овқатланишнинг синонимисифатида қаралади.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Ортиқча овқатланиш — овқат маҳсулотларини систематик равишда ҳаддан ташқари истеъмол қилиш (масалан, туз, ёғ, қандлар ва бошқ.) ёки овқат рациони энергетик сифимининг жисмоний талабга тўғри келмаслиги. Етишмайдиган овқатланиш — миқдор жиҳатидан кам, сифати паст овқат моддалари ёки алоҳида компонентларни қабул қилиш, овқат рациони калориясининг физиологик эҳтиёжни қондирмаслиги. Ижтимоий муҳим, сурункали ноинфекцион касалликларнинг тарқалишида керагидан ортиқ овқатланиш алоҳида хавф туғдиради. У юрак-қон томир, ошқозон-ичак, ўпка-бронх тизими, моддалар алмашинуви касалликлари, таянчҳаракат аъзолари, хавфли ўсма касалликларини юзага келтиради. Маълумотларга кўра, сабзаёт ва клетчаткалар кўп истеъмол қилинса, ёғнинг истеъмоли камайтирилса, баъзи ўсма касалликларининг олдини олиш мумкинэкан. Ортиқча овқатланиш қонда холестерин миқдорининг ошиши, ортиқчатана вазни, ортиқча туз истеъмол қилиш каби хавф омилларининг пайдобўлишига олиб келади. Хулоса ўрнида, мутахассисларнинг тадқиқотларига кўра, иқтисодий ривожланган давлатларнинг 11 дан 38% гача аҳолисининг 25—64 ёшида семизлик кузатилади. Ёғларнинг ортиқча йиғилиши (кўпинча, қорин қисмида) артериал босимнинг ошиши, липид алмашинувининг бузилиши, инсулинлидиабет ва бошқалар каби кардиологик касалликларнинг ривожланишига олиб келади. Семизлик буйрак, нафас функциясига, ҳайз даврининг бузилишига, қўл-оёқларнинг остеоартрозига олиб келиши, ўт копи тош касалликларининг ривожланиш хавфини ошириши ҳақида аниқ маълумотлар бор. Ҳозирги кунларда семизлик ривожланаётган ҳамда ривожланган давлатларда эпидемия тусини олган. Катта ёшдаги 50% га яқин аҳоли тана вазнининг индекси меъеридан кўп. ЖССТ семириш профилактикаси бўйича қатор тадбирларни тавсия этади: тана вазнининг ошишида кам жисмоний фаолликнинг ролини аҳолига тушунтириш; ўзининг вазнини тўғри баҳолаш; иш жойида жисмоний машқларни бажариш ва ҳоказо.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Азизова С.С. Фармакология. Қайта ишланган ва тулдирилган 2-нашри. Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти.
2. Сафаров Д.Ж. Спорт марфалогияси. Т-2015.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.
4. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.
5. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.ТМА Conference (2023): 894-900.
6. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
7. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.
8. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
9. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.
10. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. *Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress*, 1(4), 141-143.
11. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 512-513.
12. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 166-167.