

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРДА РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Султанов.У.И-Қўқон давлат педагогика институти

Калит сўзлар: Рационал овқатланиш, асосий компонентлар, биологик хусусиятлари, балиқ гўштлари, тухум, пишлоқ.

Keywords: rational nutrition, the main components, biological properties, fish broths, eggs, cheese.

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 узок 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;
- 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, товук, балиқ гўштлари, тухум, пишлоқ) рационда бир маротабадан кам бўлмаслиги керак, ҳафтасига 1-2 кун кўпроқ миқдорда 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 танаввудқилганда, албатта ҳазм қилишни яхшилайдиган салатлар, айниқса кўкатлар истеъмол қилиш керак. Шакар ва тузни меъёрида истеъмол қилиш

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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, оксил 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 – оқилона овқатланмаслиги ўсиш ва жисмоний ривожланишни кечиктиради, хасталикка олиб келади. Соғлом овқатланиш, ортиқча овқатланиш, етишмайдиған овқатланишлар тафовут қилинади. Соғлом овқатланиш — урф-одат, анъанани ҳисобга олиб турли аҳоли гуруҳларининг рационал овқатланишида илмий асосланган, эҳтиёжни қондиришни таъминлайдиған, касалликлар профилактикаси ва соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам берадиған, турли овқат маҳсулотларини истеъмол қилишга асосланган овқатланиш. Шахсга нисбатан соғлом овқатланиш рационал овқатланишнинг синоними сифатида қаралади. Ортиқча овқатланиш — овқат маҳсулотларини систематик равишда ҳаддан ташқари истеъмол қилиш (масалан, туз, ёғ, қандлар ва бошқ.) ёки овқат рационал энергетик сифимининг жисмоний талабга тўғри келмаслиги. Етишмайдиған овқатланиш — миқдор жиҳатидан кам, сифати паст овқат моддалари ёки алоҳида компонентларни қабул қилиш, овқат рационал 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 пайдо бўлишига олиб келади.

Хулоса ўрнида, мутахассисларнинг тадқиқотларига кўра, иқтисодий ривожланган давлатларнинг 11 дан 38% гача аҳолисининг 25—64 ёшида семизлик кузатилади. Ёшларнинг ортиқча йиғилиши (кўпинча, қорин қисмида) артериал босимнинг ошиши, липид алмашинувининг бузилиши,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

инсулинлидиабет ва бошқалар каби кардиологик касалликларнинг ривожланишига олибкелади. Семизлик буйрак, нафас функциясига, ҳайз даврининг бузилишига, қўл-оёқларнинг остеоартрозига олиб келиши, ўт қопи 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 индексимеъёридан кўп. ЖССТ семириш профилактикаси бўйича қатор тадбирларни тавсия этади: тана вазнининг ошишида кам жисмоний фаолликнинг ролини аҳолигатушунтириш; ўзининг вазнини тўғри баҳолаш; иш жойида жисмоний машқларни бажариш ва ҳоказо.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

2. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

3. Ортиқов, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.

4. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

4. Хамрақулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE 2.7 (2023): 255-261.

5. Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.

6. Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologiest of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." ASIA

PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.

7. Tohirovich, Khamrakulov Tulkin, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Shokirov Shukhrat Gayratovich. "New technologies increasing the healthy lifestyle of students in physical education." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 225-228.

8. Anvarovich, Irmatov Shavkat, Khamrakulov Tolqin Tokhirovich, and Quvvatov Umid Tursunovich. "Use problem-solving techniques in school gymnastics." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.4 (2022): 512-513.

9. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.

10. Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович, and Роман Евгениевич Петров. "БҮЮК БРИТАНИЯ ВА ГЕРМАНИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 929-932.

11. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Ismoilov Islomjon Qaxramonjon o'g'li. "DA'VOGARLIK PSIXOLOGIK FENOMENINING PSIXOLOGIYADA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 434-439.

12. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon. "B-HAVONING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARGA TA'SIRI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 440-445.

13. Джураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "ШАХСДАГИ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТОМОНЛАРИ: Жураев Воҳиджон Муҳаммедович Қўқон давлат педагогика институти Жисмоний маданият методикаси кафедраси мустақил тадқиқотчиси." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2023): 322-324.

14. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

15. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &
INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01
(2024): 38-41.