

## SPORCHILARNING OZIQLANISHI: MASALANING MOHIYATI VA MUAMMOLARI.

Sh.M.Tairov

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institute farg'ona filialning "Sport psixologiyasi, ijtimoiy-tabiiy fanlar" kafedrası o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** *Turli ixtisoslikdagi yuqori malakali sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy ko'rsatkichlarini optimallashtirish maqsadida oziq-ovqat substratlari, oziq-ovqat qo'shimchalari va biologik faol qo'shimcha moddalardan oqilona foydalanishga tizimli yondashuv ishlab chiqildi. Insonning hayot sifatini yaxshilash va motor faolligini optimallashtirishning muhim yo'nalishi sifatida ovqatlanish haqidagi yangi g'oyalar, shu jumladan jismoniy madaniyat va sport sohasida ham ishlab chiqildi.*

**Kalit so'zlar:** *ovqatlanish, sport, faol qo'shimcha moddalar.*

**Abstract:** *Systemic approach to rational use of alimentary substrates, food supplements and biologically active substances with the purpose of optimization of the general and special physical working capacity of highly skilled sportsmen of various specialization is developed. New representations about a nutrition as the important direction in improvement of quality of a life and motor performance improvement in various spheres of activity including physical training and sports.*

**Key words:** *nutrition, sports, food supplements.*

Endilikda biz fiziologiya, biokimyo, valeologiya, farmakologiya va sport pedagogikasi kabi elementlarini birlashtirgan yangich yondashuvlar – sportchilarning nutritsiologiyasi paydo bo'lishi haqida ishonch bilan gapirishimiz mumkin. Sportchilarning funktsional holatini optimallashtirish bo'yicha yakuniy maqsadga erishish uchun biologik faol preparatlar yoki ixtisoslashtirilgan oziq-ovqat qo'shimchalari va oziq-ovqat substratlaridan foydalanishning maqsadga muvofiqligi hamda samaradorligini belgilaydigan vazifalar belgilab qo'yilgan:

- sportchilarning umumiy va maxsus ko'rsatkichlarini oshirish;
- tiklanishni tezlashtirish va jismoniy mashqlardan keyin tananing ortiqcha kuchlanishini oldini olish;
- iqlim-mintaqaviy moslashuvni tezlashtirish va uzoq masofalarga harakatlanishda biologik ritmlarni normallashtirish (shu jumladan soat vaqtini o'zgartirish bilan);
- sportchilarning immunitetini barqarorlashtirish va ikkilamchi (sport) immunitet tanqisligi paydo bo'lishining oldini olish;
- tana vaznini tartibga solish (ko'payishi va kamayishi nuqtai nazaridan);
- gidratsiyaning optimal rejimini va muhim minerallar almashinuvini saqlash.

O'tgan asrning 70-80-yillari oxirida dorivor moddalardan foydalanish tamoyillari va biologik faol moddalardan foydalanish imkoniyatlari doirasini cheklovchi sport farmakologiyasi kontseptsiyasining asosiy qoidalar ishlab chiqilgan.

1. Dopingga qarshi tamoyili.

Sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari ovqatlanishning har qanday vositalari va usullaridan foydalanishni taqiqlashni belgilaydi.

2. Sportchilarni o'qitishning umumiy tuzilmasida pedagogik (o'qitish yoki raqobatbardosh) va biotibbiyot vazifalarini hal etishning prinsipi.

Bu vazifalar ixtisoslashtirilgan oziqlanish va hal qilish uchun mo'ljallangan tegishli dasturlarni shakllantirish, ushbu tamoyilga ko'ra, o'qitishning maqsadli, bosqichli va raqobatbardosh sportchilarning holatini kuzatish asosida jarayon aniq vositalar va usullarni tanlashni belgilaydi.

3. Teskari aloqaga asoslangan biologik faol moddalardan birgalikda foydalanish tamoyili.

Sportchining tanasiga individual qo'shimchalar bir vaqtning o'zida bir nechta biologik faol va oziq-ovqat qo'shimchalarini tayinlash bilan ularning soni to'rtidan oshmasligi kerak va ta'sirning sinergiyasini (o'zaro mustahkamlash) hisobga olish kerak.

Sportchilarning kundalik ratsionini tabiiy oziq-ovqat qo'shimchalari va substrat mahsulotlarini o'z ichiga olgan ratsional ovqatlanish tizimini boyitish, so'nggi o'n yillikda sport ovqatlanishini rivojlantirishning umumiy tendentsiyasi kuchli dori-darmonlarni rad etish va kompleksga o'tishdir. Shu sababli, tegishli o'zgarishlar yuz berdi.

Yuqorida keltirilgan tamoyillar asosida sport tibbiyoti amaliyotiga samarali biologik faol moddalarni (ham farmakologik preparatlar, ham ixtisoslashtirilgan oziq-ovqat qo'shimchalari) joriy etish bo'yicha uch bosqichli protokol asoslab berildi va ishlab chiqildi.

Bunday protokol har qanday ixtisoslashtirilgan mahsulotni tekshirishni yoki uchta yo'nalishda ovqatlanishga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi:

- tahqiqoti mahsuli yo tayyorlovi davlati va xoriji rasmi qayd kardani tasdiqi;
- doping faolligini tekshirishning barcha yo'nalishlari bo'yicha antidoping ekspertizasi;
- sport amaliyotida mahsulot yoki qo'shimchani samaradorligi to'g'risida xulosa (shu jumladan mavjud analoglar bilan taqqoslaganda).

Sport ovqatlanishining vositalari va usullari.

Ixtisoslashgan sport ovqatlanishining o'ziga xos xususiyati bor, vositalar, usullar va bir necha darajalarda tuzilishi mumkin. Tayyorgarlik darajasi - mohiyati shundan iborat

oziq-ovqat substratlari va qo'shimchalarini assimilyatsiya qilish uchun tananing holatini optimallashtirishda. Tayyorgarlik darajasidagi tadbirlar parhez va fizioterapevtik usullar majmuasidan foydalangan holda amalga oshiriladi bu "tanani tozalash" deb ataladi.

Zamonaviy ma'noda, tanani tozalashda bir necha kun davomida amalga oshirilgan ozuqaviy va fizioterapevtik muolajalar majmuasi, xoleretik vositalar va enterosorbentlar, gepatoprotektorlarni qabul qilish (oziq-ovqat qo'shimchalari, jigar faoliyatini normallashtirish).

Sportchilar funktsional holatni buzgan tizimlar xususiy gepatobiliar ortiqcha kuchlanish sindromi, tananing davriy va muntazam tozalanishiga bo'lgan ehtiyoj etakchi rol bilan belgilanadi. Mashg'ulotdan so'ng sportchilar tanasining tiklanishining optimal darajasini saqlab qolish uchun ahamiyati va raqobatbardosh yuklar og'riq sindromi (xususan, ishlatiladigan naychalarni chuqur tozalash uchun), lekin umuman olganda, u muhim ahamiyatga ega aynan shu protsedura jigarining samarali oldini olish va tuzatishni ta'minlaydi.

1. Биологически активные вещества и специализированные добавки в спорте. – М.: Изд-во ВНИИФК, 2002. – 43 с.
2. Болдырев А.А. Карнозин. Биологическое значение и возможности применения в медицине. – М.: Изд-во МГУ, 1998. – 320 с.
3. Таиров Ш.М. Хамракулов Ж. Б. 2021/3/31 “Наука сегодня проблемы и пути решения” 91-93 ст.
4. Sh.M.Tairov, J.B.Hamrakulov 2021/1/27 «The American Journal of Social Science and Education Innovations» Том 3 Номер 1 Ст 219-222.
5. «Technogen risk va texnik tizimlarning ishonchliligi» Toirov Sh.M. Narziyev Sh.M., Choriyev R.E., Aliboyev M.A., Pulatov X.L., Rajabov N.Q. 2021 Ст 3-199.
6. «Чрезвычайные и критические изменения климата в странах центральной Азии» ШМ Таиров, БУ Абдуллаев - Universum: технические науки, 2020.
7. Incheon Declaration/ Education 2030: Towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all (Word Education Forum, 19-22 may 2015, Incheon, Republic of Korea).
8. Парпиева, ОР; Хожикаримова, ГТ; Назирова, АМ //FORMATION OF STUDENT PEDAGOGICAL SKILLS BASED ON THE REQUIREMENTS OF INNOVATIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT// Международном научно-практическом журнале “Экономика и социум”. Вып №6 (85) 2021. 157-161 стр.
10. Парпиева О.Р. Болтабоева Н.М. //ЭТАПЫ РЕШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЗАДАЧИ// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Вып №6 (48) 2019. 388-390
11. O.R.Parpiyeva, E.Muydinova, G.Safarova, N.Boltaboeva //Social and psychological aspects of a healthy life style// ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.Vol. 10, Issue 11, November 2020. 1364-1368 page.
12. Parpiyeva Odinaxon Rakhmanovna //Nutrition and diet in breast cancer// Texas Journal of Medical Science. Vol. 7. 04-2022. 27-30 page.
13. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Psychology of patients with oncological diseases// International Scientific JournalISJ Theoretical & Applied Science 06 (74) 2019. Philadelphia, USA. 642-645 page.
14. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Drugs to treat the psychological state of the patients and their methods// Международном научно-практическом журнале “Экономика и социум” Электронное научно-практическое издание. Выпуск №1 (56) – 2019. 93-97 стр/
15. O.R Parpiyeva, Ostonaqulov A.D //Thoughts that do not go away from the brain// Международный научно-практический журнал “Мировая наука”. Выпуск № 6 (27) – 2019. 9-12 стр
16. Parpiyeva Odinaxon Rakhmanovna, Ostonaqulov Alijon Dadajon Ugli, //Mental-emotional Disorders in Patients with Oncological Disiases// EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). Volume: 7/ Issue: 4/ April 2021. 232-235 page.

17. НУ Абдукаримова, ЁГ Муйдинова, ОУ Парпиева, ИБ Мухамедиева // ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ// Актуальные проблемы медицины в России и за рубежом. 2015 102-104 стр.