

*Ermatova Sayyora Umaraliyevna
Voisova Dilfuza Baxtiyor qizi
Aliyeva Maxfuza Abdujabbarovna
ANGREN UNIVERSITETI*

SPORTCHILARNING TOG‘ IQLIM O‘QUV-MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA OVQATLANISHI

Annotatsiya: Ushbu maqolada tog‘ sharoitida organizmning hujayra, to‘qima va organ darajalarida o‘zgarishi, fiziologik jarayonlarni tartibga soluvchi asab va endokrin tizimlarda ham o‘zgarishlar yuz berishi va tananing o‘garishlarga moslashishlarini o‘rganib, sportchilarning to‘g‘ri ovqatlanishini tashkillashtirishga e‘tibor qaratish zarurligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: tog‘ iqlimi, ovqatlanish, aerob, anaerob, energiya sarfi, kislorod o‘zlashtirilishi, ovqatlanish, oqsil, yog‘, uglevod.

Kirish. Bugungi kunda ommaviy sport bilan doimiy shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligi davr talabidir [1].

Sportchilarning organizmini chiniqtirish uchun turli iqlim sharoitlariga moslashtirish zarur. Bunda tog‘li iqlim sharoitida o‘quv-mashg‘ulotlarini olib borish ham sportchi organizmida bir qancha o‘zgarishlarga olib keladi. Sportchining tog‘li iqlim sharoitida kislorod yetishmasligiga moslashishi murakkab va tananing turli tizimlariga bog‘liq. Tog‘ iqlim sharoiti yurak-qon tomir tizimiga, tashqi nafas olish va gaz almashinuvi tizimlariga kuchli ta‘sir qiladi. Tog‘ iqlim sharoitida fiziologik jarayonlarni tartibga soluvchi asab va endokrin tizimlarda, organizmning hujayra va organ darajalarida moslashishida ham o‘zgarishlar yuz beradi [2].

Tanadagi adaptiv reaksiyalar natijasida; o‘pka ventilyatsiyasi, yurak, qonning kislorod sig‘imi, qizil qon tanachalari soni, gemoglobin, oksidlovchi fermentlar, kapillyarlarning hajmi va soni, mitoxondriya, arteriyalarda kengayish va o‘sish yuzaga keladi. Natijada hujayralarning aerob va anaerob usulda kislorodni yutishi, ATF hosil qilish qobiliyati oshadi [2,4].

Tog‘larda past atmosfera bosimi, havo zichligi va kislorodning qisman bosimi tanaga ta‘sir qiluvchi omillardir [2,4].

Tog‘larda kislorod yetishmasligi bilan organizmning anaerob energiya manbalaridan foydalanishi yanada samarali bo‘ladi, yuklamaga reaksiya dengiz sathiga qaraganda ko‘proq namoyon bo‘ladi va sut kislotasi ko‘p ishlab chiqariladi.

Metodologiya va materiallar. Tog‘larda jismoniy faoliyatni noto‘g‘ri rejalashtirish sportchilarda yurak-qon tomiri, immun va markaziy asab tizimlarining haddan tashqari kuchlanishiga va surunkali kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Ushbu jarayonlarni normallashtirish uchun ko‘chib o‘tishdan 10 kun oldin farmakologik tuzatish yani immunomodulyatorlar va qon gemoglobinini hosil qilishda temirga boy ozuqalardan foydalanish kerak, qon gemoglobini tog‘li hududda 3 - kundan boshlab sezilarli darajada oshadi. Jo‘nashdan 5 kun oldin moslashishga va qon oqimini, yurak ishini, glyukoza va kislorodning so‘rilishini yaxshilaydigan oziq-ovqatlardan foydalanish kerak. Ko‘pgina vitaminlarga kundalik ehtiyoj 1,5–2 baravar ko‘payadi [4].

Tog‘ iqlim o‘quv-mashg‘ulotlarining ta‘siriga erishish uchun tekislikda aerobik mashg‘ulotlar o‘tkazilishi kerak, bu sportchining tanasini tog‘ sharoitlariga tayyorlashga imkon beradi, keyin 1200m balandlikdan 1600 m gacha aerob-anaerob mashg‘ulotlar yig‘indisi tashkil qilinadi. Shundan so‘ng, 1600 dan 2200 m balandlikda sportchida chidamlilikni oshirish uchun glikolitik mashg‘ulotlar tarkibiy qismi ishlab chiqiladi. Keyin 3500 dan 4000 m gacha balandlikda alaktat ish faoliyatini yaxshilash uchun mashg‘ulotlar yig‘ini o‘tkaziladi. Tog‘ iqlim o‘quv- mashg‘ulotlaridan foydalanish sportchilarda ishlash qobiliyatining barcha tarkibiy qismlarini rivojlantiradi.

Natijalar. Tog‘larda nazorat musobaqalarini o‘tkazmaslik kerak, sababi ular moslashishni yomonlashtiradi va jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam bermaydi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida

sportchining mashg'ulotlari, ovqatlanishi va sog'lig'i murabbiy va sport shifokorining doimiy nazorati ostida bo'lishi kerak. Kunduzgi va tungi uyqu to'liq bo'lishi zarur. Tungi uyquni yaxshilash uchun uxlashdan 30 daqiqa oldin 1 stakan qatiq iste'mol qilish mumkin.

Tekislikka qaytishda moslashish jarayoni boshlanadi, bu birinchi 7 kun ishlashning yomonlashishi va immunitetning pasayishi bilan amalga oshadi. Bir necha hafta davomida nafas olish tezligi va chuqurligining pasayishi, qonning kislorod hajmini aniqlovchi eritrotsitlar va gemoglobinning ko'pligining saqlanib turilishi kuzatiladi. Kengaytirilgan to'qimalar kapillyarizatsiyasi 3 oygacha saqlanib turiladi. Tog'lardan qaytganidan keyin sportchilarning umumiy iqlimlashuvi 2 oydan 6 oygacha davom etadi [2,4].

Tog'dan qaytib kelgandan so'ng, mashqlarni ma'lum bir funksional va tarkibiy qayta rejalashtirish kerak. Shunday qilib, dastlabki 3 kun ichida sportchilarning 60 foizi yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etadi, keyin esa 6 kun ishlash ko'rsatkichlari pasayadi. Sportchilarning 40 foizida tog'lardan tushgandan keyin ishlashning pasayishi 8 kungacha yoki undan ko'proq davom etadi. Keyinchalik tog'dagi tayyorgarlikning natijasida kechiktirilgan o'quv ta'siri namoyon bo'ladi va sportchi organizmining funksional imkoniyatlari pasayadi, ish qobiliyati 18 kundan boshlab 30 kunga qadar eng yuqori darajaga etadi. Bunday mashg'ulotlarni muntazam bajarish bilan organizmda 2 barabar ijobiy ta'sir saqlanib qoladi [3].

Tog' mashqlaridan so'ng, asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda texnik va taktik harakat va yo'nalishlar bilan bog'liq bo'lgan anaerob-alaktat yuklama rejimidan foydalanish kerak. Agar musobaqalar tog' iqlim sharoitida rejalashtirilgan bo'lsa, unda tayyorgarlikni musobaqa o'tkaziladigan joydan bir necha yuqori balandlikda o'tkazish tavsiya etiladi. Ushbu davrda ovqatlanish tanadagi moslashish jarayonlarini saqlab qolish va uni oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Immun, qon aylanish, yurak-qon tomir tizimlari va jigar, buyraklar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydigan va vitaminlar (E vitamini) ga boy bo'lgan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerak.

Sportchi organizmi kuchli mashg'ulotlardan, musobaqalardan so'ng tezda tiklanishi kerak. Qayta tiklanish shoshilinch (30 daqiqa davomida), chetga surilgan (12 soatgacha bo'lgan davr) va kechiktirilgan (bir necha kun) bo'lib, uchga bo'linadi [3, 5, 6].

Qayta tiklanish shoshilinch (30 daqiqa davomida) bo'lgan vaqt ichida organizm tiklanishini o'tlar (qayin, o'lmas o't, dushisa, qichitqi o'ti, yalpiz, cho'ponning sumkasi, chinor, ko'k choy)dan tayyorlangan choylar, uglevod va oqsilga boy ichimliklar tez ta'minlab beradi.

Qayta tiklanish zarur oziq-ovqat va ovqatlanish rejimi bilan ta'minlanishi kerak. Yo'qolgan moddalarning o'rnini to'ldirish uchun oson hazm bo'ladigan uglevod, mineral, vitaminlar va aminokislotali ichimliklarni iste'mol qilish kerak. Mashqdan keyingi dastlabki 3 soat davomida energiyani tiklash uchun yuqori glikemik indeksli uglevodlarni (glyukoza, riboza, fruktoza, saxaroza) qabul qilish tavsiya etiladi.

Ratsionda uglevodlarning bo'lishi sportchi uchun eng asosiy energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Sabzavotlar (brokkoli karam, bryussel karami, oq karam, kolrabi, qizil karam, pekin, rangli karam, sabzi, lavlagi, qovoq, bodring, pomidor), mevalar (ananas, sitrus, qovun, olma, anor, o'rik, tarvuz, olxo'ri, xurmo, anjir), rezavorlar (qulupnay, malina, maymunjon), ko'katlar (artishok, laminariya, petrushka, bog' salatati, selderey, spirulina, ukrop) tez hazm bo'ladi va organism tiklanishini tezlashtirib beradi. Shu bilan birga mashg'ulotlar jarayonida tanada yig'ilib qolgan sut kislotasining parchalanishini jadallashtiradi

Sportchilar ratsioniga oqsilga boy - go'sht (qo'y, kurka, tovuq, echki, quyon go'shti), baliq (sardiniya, skumbriya, sazan, som), dukkaklilar (no'xat, loviya, yasmiq), yong'oq va urug'lar (bodom, yong'oq, pista) va don (grechka, gerkules, tariq, guruch, javdar, arpa, makkajo'xori, suli) kabi mahsulotlarni kiritish zarur. Bu mahsulotlar mushaklar faoliyatiga ijobiy ta'sir qilib, ularning tiklanishini to'liq ta'minlashda ishtirok etadi.

Yog'lar va muhim aminokislotalarni yuklamadan 3 soat o'tgach iste'mol qilish mumkin. Mushak-skelet tizimi shikastlansa hujayra tuzilmalarini tiklashni ta'minlaydigan plastik moddalarni ko'p miqdorda qabul qilish kerak [6,7,9,10]. Sportchilar ratsionida o'simlik moylari (zig'ir, qovoq, zaytun) va

sariyog‘ bo‘lishi juda muhim. Ular o‘zlarida A, D, E, K vitaminlarini saqlaydi va tanaga so‘rilishini rag‘batlantiradi [6,8,9,10].

Xulosa: Sportchilar uchun kun tartibiga rioya qilish, vaqtida uxlash va oziq-ovqat iste‘molini tartibga solish zarurdir. Buning uchun tog‘ iqlim sharoitiga moslashish uchun zarur bo‘lgan oqsillar, yog‘lar va uglevodlar miqdori me‘yorlashtiriladi. Sportchilar o‘quv-mashg‘ulotdan 1,5-2 soat oldin ovqatlanigan bo‘lishi, o‘quv-mashg‘ulot vaqtida oz-ozdan suv ichib turishi, o‘quv-mashg‘ulotdan 15 daqiqa o‘tgandan so‘ng tanada yo‘qotilgan suv-tuz miqdorini me‘yorlashtirish uchun uglevod-oqsilga boy ichimliklarni iste‘mol qilishi va o‘quv-mashg‘ulotdan 40 daqiqa o‘tgandan keyin oqsilga boy oziq-ovqat bilan taomlanishi zarur. Sportchilar bilan muntazam ravishda ishlaydigan ovqatlanish mutaxassisi yoki shifokori ovqat ratsionini tuzishda yordam beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenting 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi farmoni.
2. Allamuratov Sh. I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. T.: «Turon-Iqbol», 2010. — 216 b.
3. Буланов Ю.Б. Питание для мышц, ума и тела. – Тверь: ГУПТО, 2006. – 231 с.
4. Добрина Н.А. Питание для спортсменов. – М.: Человек, 2010. – 194 с.
5. Дегтярева Е.А. Перспективы использования биологически активных препаратов в спортивной медицине. – М., 2000. – 60 с.
6. Ermatova S.U. Ratsional ovqatlanish. Toshkent: “ZAMON POLIGRAF” 2023.-156 b.
7. Ermatova S.U. Mushaklar faoliyatini energiya bilan ta‘minlashda ovqatlanishning roli. Science and innovation International scientific journal UIF-2022: 8.2 ISSN 2181-3337 2022 №3. 177-185-b.
8. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: ФиС, 2005. – 384 с.
9. Qurbonov Sh. Ovqatlanish madaniyati. Toshkent, 2005 yil. - 206 b.
10. Qurbonov Sh., Do‘stchanov B.O., Qurbonov A.Sh., Karimov O.R. Sog‘lom ovqatlanish fiziologiyasi. Qarshi, 2018. - 436 b.