www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 2, 2023

NONUSHTANİNG MASHQ BAJARİSHGA TA'SİRİ

Azamat Orunbayev

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra mudiri

Email: azamatorunbayev@oxu.uz

Anatatsiya: Ushbu tadqiqotning maqsadi nonushtaning jismoniy mashqlar samaradorligiga ta'sirini o'rganishdir. Shu munosabat bilan uzoq muddatli ochlik va to'yinganlik holatlarida organizmning fiziologik jarayonlari batafsil ko'rib chiqildi. Tadqiqot adabiyotlarni ko'rib chiqish va kontentni tahlil qilish usulidan foydalangan holda kompilyatsiya turidagi tadqiqotdir. Tadqiqot uchun adabiyot ma'lumotlari ushbu mavzuni yoritishi mumkin bo'lgan ilmiy nashrlar va malakali kitoblardan olingan. Tadqiqotga kiritilgan adabiyot ma'lumotlariga ko'ra, vaznni nazorat qilish uchun mashqlar bajarilgan hollarda, och qoringa mashq qilish yog'ning oksidlanishini oshiradi va yanada samarali va tez kilogramm halok bo'lishini qo'llab-quvvatlaydi. Biroq, mushak massasini olish yoki sport faoliyatini yaxshilash uchun mashg'ulot o'tkazayotganda, mashg'ulotdan oldin uglevodlarni iste'mol qilish ish faoliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Agar och qoringa mashq qilish mashg‘ulot vaqtida bosh aylanishi, qondagi qand miqdorining pasayishi yoki ochlik hissi paydo bo‘lishiga olib kelsa, mashg‘ulotdan oldin ovqatlanish to‘g‘ri tanlovdir.Nonushta yoki ma’lum darajadagi gazaklar bu salbiy holatlarni bartaraf etishda samarali bo‘lishi mumkin.Nonushtani o‘tkazib yuborish samarali usul bo‘lishi mumkin. kunlik energiya iste'molini kamaytirish uchun. Tushlik iste'mol qilgandan keyin ham jismoniy mashqlar samaradorligi o'sha kuni yomonlashishi mumkinligi aytiladi. Shu munosabat bilan nonushtani to'g'ri rejalashtirish og'irlikni nazorat qilish yoki ishlash maqsadlarida katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Nonushta, mashq, ishlash, fiziologik jarayonlar, mushak

Kirish: Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik normal hayotning umumiy omillaridir. Bundan tashqari, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik faol va baquvvat hayotni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ko'pincha bularning birortasining etishmasligi muvozanatni buzadi va sog'liqning buzilishiga olib keladi. Nonushta har doim kunning eng muhim taomi sifatida tavsiflanadi, chunki u oldindan belgilangan faoliyat uchun energiya (kaloriya) beradi. Dietologlarning maslahati shundaki, nonushta uyg'onganidan keyin 2 soat ichida iste'mol qilinishi kerak. Sog'lom nonushta kunlik kaloriya iste'molining 20-35% oralig'ida kaloriyalarni ta'minlashi kerak. Sog'lom nonushta yurak sog'lig'ini, shu jumladan xolesterinni qo'llab-quvvatlaydi va sog'lom vazn yo'qotishga yordam beradi. Muntazam ravishda nonushta qilishni o'tkazib yuborishga moyil bo'lgan odamlar nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishlari ehtimoldan yiroq. Sodda qilib aytganda, ozuqaviy moddalar vaqti - bu organizm ulardan eng samarali foydalanishga tayyor bo'lgan vaqtda tegishli makronutrientlarni etkazib berishdir. Nonushta muhim taomdir.

Chunki bu kun davomida bizning mavjudligimizning deyarli barcha jihatlariga, jumladan, jismoniy va ruhiy jihatdan qanday ishlashimizga ta'sir qiladi. Ovqat va suvsiz tungi uyqudan so'ng, nonushta darhol tananing energiya darajasini oshiradi va ko'pincha qondagi qand miqdorini normal holatga keltiradi. Bundan tashqari, mushaklar va jigar glikogen zahiralarini oshiradi. Uglevodlar mushaklar va asab tizimi uchun muhim oziq moddalardir. Kam uglevod darajasi mashg'ulotlar va boshqa jismoniy faoliyat davomida ishlashning pasayishiga va tez charchashga olib keladi.

Nonushta darhol stress gormonlari darajasini pasaytiradi. Erta tongda kortizol eng yuqori darajaga etadi. Uyqu odatda stresssiz davr hisoblanadi. Psixologik nuqtai nazardan, bu haqiqatdir.

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 2, 2023

Fiziologik jihatdan, bu aslida aksincha. Nonushta kunning eng qoniqarli taomidir. Bu to'yintiruvchi ta'sir kun davomida oziq-ovqat iste'moliga ta'sir qilishi mumkin. Tadqiqotchilar oziq-ovqat iste'mol qilish tartibi umumiy kundalik oziq-ovqat iste'moliga keskin ta'sir qilishini aniqladilar. Odamlar nonushta qilishni vaqt etishmasligi va ishtahani yo'qotish kabi sabablarga ko'ra o'tkazib yuborishadi, chunki nonushtani o'tkazib yuborish kilogramm halok bo'lishiga olib keladi va bir xil nonushtadan zerikadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bitta qarshilik mashqlari seansidan keyin glikogenning 40% gacha kamayishi. Glikogenning kamayishi darajasi mashqlar turiga, intensivligiga va davomiyligiga bog'liq bo'lib, gipertrofiya tipidagi qarshilik mashqlari (ya'ni, ko'proq takroriy va o'rtacha yuk mashqlari) mushaklar glikogenining ko'proq pasayishiga olib keladi.Shu kungacha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich qarshilik - suboptimal mushak glikogen darajasiga ega turdagi mashqlar Bu ishlash qobiliyatlarini buzishi mumkinligi ta'kidlangan. Garchi bu universal topilma bo'lmasa-da, mushak glikogeni qarshilik mashqlarini bajarish uchun muhim yoqilg'i manbai bo'lib ko'rinadi va shuning uchun mashqlar oldidan glikogen zaxiralari ishlashga va mumkin bo'lgan mashg'ulot sifatiga / moslashuviga ta'sir qiladi.

Ertalabki mashg'ulotlar sportchilar va sportchilar uchun umumiy mavzu bo'lib, ko'plab sportchilar ertalab nonushta qilishni o'tkazib yuborishadi. Shuning uchun, glikogen darajasi (jigar glikogeni) suboptimal bo'ladigan ochlik holatida past intensivlikdagi mashg'ulotlarni o'tkazish o'rinli bo'ladi. Kechasi ro'za tutishdan keyin ertalab ko'p miqdorda uglevodli ovqatni (ya'ni nonushta) iste'mol qilish, birinchi navbatda, jigar va kamroq darajada mushaklardagi glikogen darajasini oshiradi. Shunga ko'ra, chidamlilik ko'rsatkichlari oshishi mumkin.

Ro'za va to'liq holatda bajariladigan mashqlardagi energiya balansi

Bir kecha-kunduzda ro'za tutishdan keyin mashq qilish, oziqlangan holatda mashq qilish bilan solishtirganda, energiya tanqisligining uzoqroq davriga olib keladi va energiya balansi nuqtai nazaridan, bu mashqdan keyingi energiya tanqisligi qay darajada qoplanishi mumkinligini tushunish muhimdir. Gonsales o'n ikkita jismonan faol yigitga tungi ro'za tutishdan keyin yoki nonushta iste'mol qilgandan keyin 2 soat o'tgach, o'rtacha intensivlikdagi yugurish yo'lakchasida 1 soat mashq bajarishga majbur edi. Mashqdan so'ng barcha ishtirokchilar standart aralash makronutrient ichimlikni iste'mol qildilar, so'ngra 90 daqiqadan so'ng ad libitum testli tushlik iste'mol qildilar, bu energiya va makronutrient iste'molini hisoblash imkonini beradi.

Tajriba davomida energiya sarfini va substrat oksidlanishini hisoblash uchun bilvosita kalorimetriya o'tkazildi. Bir kechada ro'za tutgan va mashg'ulotdan oldin nonushta qilmagan guruhda, test tushlik paytida energiya iste'moli to'yingan holatda mashq qilgan guruhga o'xshashligi xabar qilingan. Bir kechada ro'za tutish bilan energiya balansining pasayishi uglevod balansining emas, balki yog'ning kamayishi bilan bog'liq edi, uning ahamiyati 2 barobar edi. Birinchidan, yog 'muvozanatining kattaroq pasayishi, agar vaqt o'tishi bilan davom etsa, tanadagi yog'larning yo'qolishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi va uglevod balansini saqlashni qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Baxman tungi ro'za tutish va mashqdan oldin nonushta qilishning butun kun davomida energiya iste'moliga ta'sirini o'rganib chiqdi, bu esa energiya balansiga uzoq muddatli ta'sir qilish potentsialini yanada aks ettirishi mumkin. nonushta iste'molidan oldin mashqlar bajarilganda, 24 soatlik vaqt davomida kamroq ad libitum oziq-ovqat (energiya) iste'moli qayd etilgan. Qizig'i shundaki, energiya iste'molining kamayishi shunchaki nonushta qilishni o'tkazib yuborish funktsiyasi emas, balki kun davomida iste'mol qilingan ovqat va gazaklar paytida oziq-ovqat iste'mol qilish, bir kechada ro'za tutishning oziq-ovqat iste'molini tartibga solishga uzoq davom

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 2, 2023

etadigan ta'sirini ko'rsatadi. Ushbu bosqichda metabolik (masalan, uglevod holati) va / yoki tuyadi gormonini tartibga solish mexanizmlarini modulyatsiya qilishning roli, bu kam energiya iste'molini tungi ochlik mashqlari bilan tushuntirishda to'liq hal etilmagan.

Tez va to'liq bajarilgan mashqlarning qisqa va uzoq muddatli metabolik ta'siri

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kechasi och qoringa yoki to'yingan holatda mashqlar bitta mashqga metabolik va xulq-atvor reaktsiyalarini tartibga solishi mumkin. Umumiy rejalashtirish uchun uzoq muddatli vaziyatlarning paydo bo'lishi katta ahamiyatga ega. Bir kechada och qolgan va to'yingan mashqlarning umumiy tana massasi va tana tarkibi indekslariga ta'siri turli xil energiya balansi holatlarida o'tkazilgan mashg'ulotlarda o'rganilgan. Izoenergetik va gipoenergetik sharoitlarda, energiya gomeostazi holati aralashuv guruhlari o'rtasida mos kelganda, umumiy tana massasi, yog 'massasi yoki yog'siz massa reaktsiyalari nonushta guruhidagi nonushta guruhiga nisbatan qisqa muddatli funktsiya sifatida farq qilmadi.

Umumiy tana massasiga ta'sirini oldindan aytish mumkin bo'lsa-da, tana yog'ining kamayishidagi farqning yo'qligi ilgari kuzatilgan sutkalik yog 'oksidlanishining ortishi va natijada kamroq ijobiy yog' balansi asosida nazariy jihatdan kutilganidan farq qiladi. Oldingi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tanadagi yog 'miqdorini sezilarli darajada kamaytirish uchun kamida 12 hafta kerak bo'ladi.

Xulosa: Jismoniy mashqlar bilan bog'liq ovqatlanishning metabolik, molekulyar va moslashuvchan reaktsiyalarni qanday o'zgartirishi mumkinligini o'rganish bugungi kunda katta qiziqish uyg'otayotganiga shubha yo'q. Umumiy qoidaga ko'ra, mashg'ulot paytida siz ko'proq uglevodlarni yoqsangiz, mashg'ulotdan keyingi davrda muqarrar ravishda ko'proq yog 'yoqasiz. Ba'zi ekspertlar 24 soatlik energiya balansi tana yog'ini kamaytirishda eng yaxshi hal qiluvchi omil ekanligini tavsiya qiladi. Biroq, tungi ro'za tutishdan keyin mashqlar jismoniy faoliyatning sog'liq uchun foydasini optimallashtirish usuli bo'lishi mumkinligini to'liq aniqlash uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi.

Tadqiqotlar juda aniq bayonotlardan qochsa-da, olingan ma'lumotlar va ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, nonushta (yoki kaloriya bilan ta'minlaydigan gazak) va tana och qolganda uzoq vaqt yoki juda yuqori darajada mashq qilish qiyin bo'lishi mumkin. uzoq vaqt davomida; anchadan beri. Noto'g'ri ovqatlanish, shuningdek, ishlashga, mushaklarni qurishga va vazn yo'qotish maqsadlariga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ertalab past intensiv mashg'ulotlardan oldin nonushta qilinmagan hollarda, yog 'yoqilishi ko'proq rag'batlantirilishi mumkin va bu sportchilar tomonidan, ayniqsa, vazn yo'qotish davrida afzal bo'lishi mumkin. Bu boradagi yangi tadqiqotlar masalaga oydinlik kiritish nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega.

Foydalangan adabiyotlar

1. Bachman JL, Deitrick RW & Hillman AR (2016). Exercising in the fasted state reduced 24-hour energy intake in active male adults. J Nutr Metab; 1984198.
2. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, *2*(9), 192-199.
3. **Saidova, M. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, *2*(9), 192-198.**
4. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, *2*(9), 204-210.

5. **Sayfiyev, H. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, *2*(9), 204-210.**
6. Xayrulloyevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.
7. **Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, *2*(9), 192-199.**
8. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, *2*(9), 204-210.
9. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND İMPORTANCE OF SHOOTİNG SPEED İN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, *2*(9), 187-191.
10. Yarasheva Dilnoza Ismail Qizi. (2023). TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, *3*(10), 105–116. https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue10-16
11. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, *2*(10), 230–234. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325
12. Ярашева, Д. (2023, April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
13. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, *19*(1), 139-142.
14. Bahodir o‘g‘li, N. A. (2023). YEVROPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIQ QILISH METODIKASI. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, *2*(14), 187-189.
15. Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. . (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. *Modern Science and Research*, *2*(9), 200–203. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24104
16. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. *Modern Science and Research*, *2*(10), 244–250. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24327
17. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). NIMA UCHUN FUTBOL BUGUNGI KUNDA SPORT DEB ATALGANIDA BIRINCHI NAVBATDA AQLGA KELADI.
18. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.
19. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND İMPORTANCE OF SHOOTİNG SPEED İN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191