IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 May 2026

OVQATLANISHNING SPORTCHI QOBILIYATLARIGA TA'SIRI

Jumabekova Zulfiya
Ózbekston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar
va tabii fanlar kafedrasi stajyor oqtuvchisi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20259819

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada sportchilar ovqatlanishining nazariy va amaliy asoslari, ovqatlanishning sportchi organizmi hamda jismoniy qobiliyatlariga ta'siri yoritilgan. Maqolada oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suvning sportchi faoliyatidagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarning ratsional ovqatlanish tamoyillari, energiya almashinuvi jarayonlari, mashg'ulotdan oldingi va keyingi ovqatlanish xususiyatlari haqida ma'lumot berilgan. Noto'g'ri ovqatlanishning sport natijalari va organizm faoliyatiga salbiy ta'siri ilmiy jihatdan asoslab ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari sportchilar sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy ish qobiliyatini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda to'g'ri ovqatlanish muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sportchi, ovqatlanish, oqsil, uglevod, yog', vitamin, energiya almashinuvi, jismoniy qobiliyat, sport fiziologiyasi, ratsional ovqatlanish.

Annotation: This scientific article examines the theoretical and practical foundations of athlete nutrition, as well as the impact of nutrition on the athlete's body and physical abilities. The article analyzes the importance of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, and water in an athlete's performance. Information is also provided on the principles of rational nutrition for athletes, energy metabolism processes, and the characteristics of nutrition before and after training. The negative impact of poor nutrition on athletic results and body function has been scientifically substantiated. The results of the study show that proper nutrition is an important factor in strengthening the health of athletes, increasing physical performance, and achieving high athletic results.

Keywords: athlete, nutrition, protein, carbohydrate, fat, vitamin, energy metabolism, physical ability, sports physiology, rational nutrition.

Аннотация: В данной научной статье освещены теоретические и практические основы питания спортсменов, влияние питания на организм спортсмена и его физические способности. В статье анализируется значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в деятельности спортсмена. Также представлена информация о принципах рационального питания спортсменов, процессах энергетического обмена, особенностях питания до и после тренировки. Научно обосновано негативное влияние неправильного питания на спортивные результаты и деятельность организма. Результаты исследования показывают, что правильное питание является важным фактором укрепления здоровья спортсменов, повышения физической работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортсмен, питание, белок, углевод, жир, витамины, энергетический обмен, физические способности, спортивная физиология, рациональное питание.

Bugungi kunda sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish hamda yuqori natijalarga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishish faqatgina mashg‘ulotlarning intensivligi yoki sportchining tabiiy qobiliyati bilan belgilanmaydi. Sportchi organizmining to‘g‘ri ovqatlanishi, energiya almashinuvi, tiklanish jarayonlari va fiziologik holati ham katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sport fiziologiyasi va sport tibbiyotida ovqatlanish masalasi eng dolzarb mavzulardan biri bo‘lib qolmoqda.

Sportchi organizmi oddiy inson organizmiga nisbatan ko‘proq energiya sarflaydi. Kuchli jismoniy yuklamalar vaqtida mushaklar faol ishlaydi, yurak-qon tomir tizimi faollashadi, modda almashinuvi tezlashadi hamda organizm ko‘p miqdorda vitaminlar, minerallar va suv sarflaydi. Agar ushbu sarflangan moddalar o‘z vaqtida to‘ldirilmasa, sportchida charchoq, ish qobiliyatining pasayishi, mushaklarning tiklanish jarayonining sekinlashuvi va immunitetning susayishi kuzatiladi. Natijada sport natijalari pasayadi va jarohatlanish xavfi ortadi.

To‘g‘ri ovqatlanish sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirish, chidamlilikni kuchaytirish, tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Oziq moddalarning yetarli va muvozanatli iste’mol qilinishi organizmning energiya ehtiyojini qoplaydi, mushak to‘qimalarining o‘sishini ta’minlaydi hamda mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishi tarkibida oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suvning me’yoriy nisbatda bo‘lishi talab etiladi. Ayniqsa oqsil moddalar mushak to‘qimalarining tiklanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lsa, uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Yog‘lar esa uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarda energiya zahirasini ta’minlaydi. Shu bilan birga vitamin va minerallar fermentativ jarayonlarni boshqarib, organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi.

Mazkur ilmiy maqolada sportchilar ovqatlanishining nazariy asoslari, ovqatlanishning sportchi qobiliyatlariga ta’siri, energiya almashinuvidagi o‘rni, sportchilarning ratsional ovqatlanish tamoyillari hamda noto‘g‘ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari haqida batafsil ma’lumot beriladi.

Sportchilar ovqatlanishining nazariy asoslari

Sportchilar ovqatlanishining mohiyati

Sportchilar ovqatlanishi – bu sport faoliyati davomida organizmning energiya ehtiyojini qondirish, jismoniy ish qobiliyatini oshirish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan ovqatlanish tizimidir. Sport ovqatlanishi nafaqat kaloriya miqdorini hisoblash, balki oziq moddalarning sifat tarkibini ham nazarda tutadi.

Sportchining organizmi yuqori darajada ishlashi uchun energiya talab qiladi. Ushbu energiya oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi uglevod, yog‘ va oqsillardan hosil bo‘ladi. Mashg‘ulot turi, davomiyligi va intensivligiga qarab sportchilarning ovqatlanish me’yori turlicha bo‘ladi. Masalan, og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar ko‘proq oqsilga ehtiyoj sezsa, marafon yuguruvchilari va velosipedchilar uchun uglevodlar muhim energiya manbai hisoblanadi.

Sportchilar ratsionini tuzishda quyidagi omillar hisobga olinadi:

- sport turi;
- yosh va jins;
- tana vazni;
- mashg‘ulot hajmi;
- energiya sarfi;
- iqlim sharoiti;
- sog‘liq holati.

Ovqatlanishning asosiy maqsadi organizmning fiziologik ehtiyojlarini to‘liq qondirishdan iboratdir. To‘g‘ri ovqatlanish sportchining chidamliligini oshiradi, mushak kuchini rivojlantiradi va asab tizimining barqaror ishlashiga yordam beradi.

Sportchi organizmida energiya almashinuvi

Sport faoliyati davomida organizm ko‘p miqdorda energiya sarflaydi. Energiya almashinuvi jarayonida oziq moddalardan adenozintrifosfat (ATF) hosil bo‘ladi. Aynan ATF mushaklar faoliyatining asosiy energiya manbai hisoblanadi.

Energiya hosil bo‘lishining uchta asosiy tizimi mavjud:

1. Anaerob-alaktat tizimi;
2. Anaerob-laktat tizimi;
3. Aerob tizim.

Qisqa muddatli va yuqori intensivlikdagi mashqlarda anaerob tizim faol ishlaydi. U tez energiya beradi, biroq uzoq davom etmaydi. Uzoq masofalarga yugurish yoki suzish kabi mashqlarda esa aerob tizim asosiy rol o‘ynaydi.

Uglevodlar mushaklarda glikogen shaklida saqlanadi va mashg‘ulot vaqtida asosiy energiya manbai sifatida ishlatiladi. Agar glikogen zahiralari kamayib ketsa, sportchi tez charchaydi va ish qobiliyati pasayadi. Shu sababli mashg‘ulotlardan oldin uglevodlarga boy mahsulotlarni iste’mol qilish tavsiya etiladi.

Yog‘lar uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalarda energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Oqsillar esa asosan mushak to‘qimalarini tiklash va yangi hujayralarni hosil qilishda qatnashadi.

Ovqatlanishning sportchi qobiliyatlariga ta’siri

Oqsillarning sportchi faoliyatidagi o‘rni

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali hisoblanadi. Mushak to‘qimalari, fermentlar, gormonlar va immun tizimi elementlari oqsillardan tashkil topgan. Sportchilar uchun oqsil moddalar ayniqsa muhim ahamiyatga ega.Jismoniy mashg‘ulotlar vaqtida mushak tolalari mikroskopik darajada shikastlanadi. Ushbu shikastlangan mushaklarni tiklash uchun organizmga oqsil kerak bo‘ladi. Oqsil yetishmovchiligi mushak massasining kamayishiga, kuchning pasayishiga va tiklanish jarayonining sekinlashuviga olib keladi.

Sportchilar uchun tavsiya etiladigan oqsil manbalari quyidagilar:

- go‘sht mahsulotlari;
- baliq;
- tuxum;
- sut mahsulotlari;
- dukkakli o‘simliklar;
- yong‘oqlar.

Kunlik oqsil ehtiyoji sport turiga qarab o‘zgaradi. Kuch talab qiluvchi sport turlarida oqsil miqdori ko‘proq bo‘lishi kerak.

Uglevodlarning ahamiyati

Uglevodlar sportchilar uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Mashg‘ulot davomida organizm birinchi navbatda uglevodlardan foydalanadi. Ayniqsa yuqori intensivlikdagi mashqlarda uglevodlarning roli juda katta.

Uglevodlar ikki turga bo‘linadi:

- oddiy uglevodlar;
- murakkab uglevodlar.

Oddiy uglevodlar tez so‘riladi va qisqa muddatli energiya beradi. Murakkab uglevodlar esa sekin parchalanib, organizmni uzoq vaqt energiya bilan ta’minlaydi.

Sportchilar uchun quyidagi mahsulotlar foydali hisoblanadi:

- guruch;
- makaron;

- kartoshka;
- non mahsulotlari;
- mevalar;
- sabzavotlar.

Uglevodlar yetishmovchiligi charchoq, bosh aylanishi va ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘ladi.

Yog‘larning fiziologik ahamiyati

Yog‘lar organizm uchun muhim energiya manbai bo‘lib, hujayra membranalari tarkibiga kiradi. Ular vitaminlarning so‘rilishida ham muhim rol o‘ynaydi. Uzoq davom etuvchi mashg‘ulotlarda yog‘lardan energiya sifatida foydalaniladi.

Sportchilar ratsionida foydali yog‘lar bo‘lishi kerak. Jumladan:

- baliq yog‘i;
- zaytun moyi;
- yong‘oq mahsulotlari;
- urug‘lar.

Haddan tashqari ko‘p yog‘ iste’mol qilish semirishga va yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Vitamin va mineral moddalarning ta’siri

Vitaminlar va mineral moddalar organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarda ishtirok etadi. Sportchilar uchun ayniqsa B guruhi vitaminlari, C vitamini, D vitamini, temir, kalsiy va magniy muhim ahamiyatga ega.

Vitaminlar quyidagi vazifalarni bajaradi:

- energiya almashinuvini boshqaradi;
- immunitetni mustahkamlaydi;
- tiklanish jarayonini tezlashtiradi;
- asab tizimini qo‘llab-quvvatlaydi.

Mineral moddalar esa mushaklarning qisqarishi, yurak faoliyati va suyak mustahkamligida ishtirok etadi.

Temir yetishmovchiligi kamqonlikka olib kelib, sportchining chidamliligini pasaytiradi. Kalsiy yetishmovchiligi esa suyaklarning mo‘rtlashishiga sabab bo‘ladi.

SPORTCHILARNING RATSIONAL OVQATLANISH TAMOYILLARI

Mashg‘ulotdan oldingi ovqatlanish

Mashg‘ulotdan oldingi ovqatlanish sportchining energiya zahirasini to‘ldirishga xizmat qiladi. Ovqat hazm qilish tizimiga ortiqcha yuklama bermaslik uchun ovqat mashg‘ulotdan 2–3 soat oldin iste’mol qilinishi tavsiya etiladi.

Mashg‘ulotdan oldingi ratsion quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin:

- murakkab uglevodlar;
- oz miqdordagi oqsil;
- yetarli suyuqlik.

Og‘ir yog‘li ovqatlardan saqlanish kerak, chunki ular hazm bo‘lishni sekinlashtiradi.

Mashg‘ulotdan keyingi tiklanish ovqatlanishi

Mashg‘ulotdan keyin organizm energiya zahiralarini tiklashga muhtoj bo‘ladi. Ayniqsa dastlabki 30–60 daqiqa tiklanish uchun muhim davr hisoblanadi.

Mashg‘ulotdan keyin quyidagilar tavsiya etiladi:

- oqsilga boy mahsulotlar;
- uglevodlar;
- mineral suv;
- mevalar.

Tiklanish ovqatlanishi mushaklarning tez tiklanishini ta’minlaydi va keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Suvning sportchi organizmidagi o‘rni

Suv organizmning asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, modda almashinuvi jarayonlarida ishtirok etadi. Sport mashg‘ulotlari vaqtida terlash natijasida organizm ko‘p miqdorda suyuqlik yo‘qotadi.

Suv yetishmovchiligi quyidagi holatlarga olib keladi:

- charchoq;
- mushak spazmlari;
- yurak faoliyatining buzilishi;
- diqqatning pasayishi.

Shu sababli sportchilar mashg‘ulotdan oldin, davomida va keyin yetarli miqdorda suv iste’mol qilishlari zarur.

NOTO‘G‘RI OVQATLANISHNING SALBIY OQIBATLARI

Noto‘g‘ri ovqatlanish sportchi organizmiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Oziq moddalarning yetishmasligi yoki ortiqcha iste’mol qilinishi organizm faoliyatining buzilishiga olib keladi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatlari:

- tez charchash;
- mushak massasining kamayishi;
- immunitetning pasayishi;
- semirish;
- jarohatlanish xavfining ortishi;
- yurak-qon tomir tizimi kasalliklari.

Ba’zi sportchilar qisqa vaqt ichida natijaga erishish maqsadida turli zararli parhezlardan foydalanadi. Bu esa organizm faoliyatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.Energiya tanqisligi sportchining psixologik holatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Uyqusizlik, asabiylik va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda, sportchilar uchun to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sportchi organizmi kuchli jismoniy yuklamalarni bajarishi uchun yetarli miqdorda energiya va oziq moddalarga ehtiyoj sezadi. Oqsillar mushaklarning tiklanishi va o‘sishini ta’minlasa, uglevodlar asosiy energiya manbai bo‘lib xizmat qiladi. Yog‘lar uzoq muddatli yuklamalarda energiya zahirasini ta’minlaydi, vitamin va mineral moddalar esa organizmning normal faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.Ratsional ovqatlanish sportchining chidamliligini oshiradi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, to‘g‘ri ovqatlanish psixologik holatning barqaror bo‘lishiga ham yordam beradi.Noto‘g‘ri ovqatlanish esa aksincha, sport natijalarining pasayishiga, organizmning zaiflashishiga va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shu sababli sportchilar ovqatlanish masalasiga jiddiy yondashishlari zarur.Zamonaviy sport amaliyotida individual ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish katta ahamiyatga ega. Har bir sport turi, yosh va jismoniy yuklama darajasiga qarab ovqatlanish rejimi alohida belgilanadi. Ilmiy asoslangan ovqatlanish tizimi sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Salomov R. Sport tibbiyoti asoslari. – Toshkent, 2019.
3. Ahmedov B. Sportchilar ovqatlanishi va gigiyenasi. – Samarqand, 2021.
4. Ismoilov Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi. – Toshkent, 2018.
5. Matkarimov N. Sog‘lom ovqatlanish asoslari. – Toshkent, 2022.

6. WHO Healthy Diet Recommendations.
7. International Society of Sports Nutrition materiallari.
8. Zamonaviy sport dietologiyasi bo‘yicha ilmiy maqolalar va tadqiqotlar.