БОКСЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА МУСОБОҚА ЖАРАЁНЛАРИДАГИ ЭНЕРГИЯ САРФИ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

С. С. Шукурова
Техника фанлари номзоди,доцент

Н. Р. Хасанова
Катта ўқитувчи Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ўзбекистон,Чирчиқ ш.

АННОТАЦИЯ

Мақолада тўғри овқатланиши ва оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минераллар каби энг муҳим озиқ-овқат маҳсулотларининг аниқ нисбати ҳисобига боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнларида сарфлаган энергияларини тиклашнинг муҳим масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: Балансли овқатланиш, кунлик энергия сарфи, асосий кимёвий моддаларнинг калория таркиби - оқсиллар, углевод ёғлари.

CHARACTERISTICS OF ENERGY CONSUMPTION AND NUTRITION IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING AND COMPETITION OF BOXERS

S. S. Shukurova
Associate Professor, Candidate of Technical Sciences

N. R. Hasanova
Senior teacher, Uzbek State University of Physical Culture and Sports Uzbekistan, Chirchik

ABSTRACT

The article highlights the important issues of restoring the energy expended by boxers in the process of physical training and competition due to proper nutrition and the exact ratio of the most important foods such as proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals.

Keywords: Balanced diet, daily energy expenditure, caloric content of basic chemicals - proteins, carbohydrates and fats.

ABSTRACT

The article highlights the important issues of compensating the energy costs of athletes of boxers during the competitions and fees due to a balanced diet and the exact ratio of the most important foods, such as proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals.

Keywords: Balanced diet, daily energy consumption, caloric content of the main chemicals - proteins, carbohydrate fats.

КИРИШ

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёни мусобоқаларда яхши натижаларга эришиши уларнинг кун давомида рационал овқатланишига боғлиқ. Спортчиларни меъёрий овқатланиши долзарб муаммо бўлиб, бу мавзуда Ўзбекистон Республикаси миқёсида илмий изланишлар спортчилар орасида ўтказилган текшириш натижалари жуда кам даражада илмий манбаларда келтирилган. Бу тўғрисидаги муаммони Республика миқёсида ўтказилган анжуманлар натижасида маълумки, боксчиларнинг овқатланиши борасида илмий изланишлар деярли кам [1].

Боксчиларни овқатланиш рациони билан боғлиқ ўзгаришлари уларда юрак-қон томир тизимини нормал фаолиятини бузилиши,иш қобилиятинр пасайиши,мусобоқаларда яхши натижаларга эриша олмаслигига сабаб бўлади. Шунингдек физологик ўзгариш аломатлари: ҳолсизлик, чарчаш хисси, бош оғриғи, уйқусизлик, иш қобилиятини пасайишига олиб келади. Шу сабабли биз ёш боксчилар орасидаги овқатланиш ва сарфланган энергияни ҳисоблашни ва уни меъёрий нисбатини таъминлашни ўз олдимизга мақсад ва вазифа қилиб кўйдик.

МЕТОДОЛОГИЯ

Тажрибаларда боксчиларни 18-22 ёшдан ёшгача бўлган спортчиларни ўрганиб чиқилди. Энергия сарфи хронометраж жадвали усули билан аниқланди. Уларнинг оғирлиги дастлаб аниқланди. Машғулотлар кунига 2 марта эрталаб ва кечқурун ўтказилди. Кундалик жадвал тузилган, унда спортчиларнинг барча фаолият турлари, шу жумладан ухлаш ва дам олиш ҳолатлари ҳисобга олинди.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Таҳлил натижаларига кўра боксчиларнинг бир кунлик жисмоний тайёргарлик жараёнида ўртача 1500-2000 ккал энергияни ортиқ сарфлаш

тафовутлари аниқланди.Илмий тахлил натижаларини илмий манбалар [2,3] маълумоти бўйича қуйидагича изоҳлаш мумкин.

Боксчиларнинг спортидаги турли мураккаб харакатли юклама хажмининг интенсивлиги асосий тавсифловчи кўрсаткич бўлиб, жисмоний тайёргарлик давомида боксчилар кўп миқдордаги энергияни сарфлайдилар. Метаболик жараёнлардаги ўзгаришларнинг юқори даражада бўлиши ва мураккаб кўп ҳаракатлари жисмоний фаоллиги ҳисобига спортчи организмига бўлган талаблар ортади. Боксчининг 90 дақиқали жисмоний тайёргарлик учун энергия сарфи ўртача 1490-1980 ккални ташкил этади [4].

Боксчиларда уйин давомида суюқликнинг кўп миқдорда йўқотилишида (ортиқча терлаш ва терморегуляция) ва шу билан бирга калций, калий, магний, шунингдек, Б гуруҳи витаминлари, А ва бошқа гуруҳ витаминлар миқдорининг камайиши ҳам юзага келади.Шунингдек жисмоний тайёргарлик давомида вазн йўқотиш 2,5-3 кг ни ташкил қилади. Фаол жисмоний тайёргарликлардан кейин ва тўлиқ тикланишдан кейин боксчиларнинг барча физологик функциялари 2-5 кунга меъёрига келиши мумкин. Таҳлил натижасида боксчини жисмоний тайёргарлик машқларни бажаришда йўқотган энергияси билан, овқат рациони орқали оладиган энергиси орасидаги тафовут ўртача 800-900 ккал ташкил этаркан.

Тадқиқот натижаларидан олинган маълумотлар асосида спортчиларга қуйидаги тавсиялар берилди. Йўқотган энергия билан қабул қиладиган энергия миқдори тенглигини таъминлаш мақсадида қўшимча овқат рациони тузилди ва боксчиларга истеъмол учун тавсия этилди.

Спортчиларнинг овқатланиши учун қуйидаги умумий гигиена талаблари: асосий талаб - вақт ўтиши билан озиқ-овқат истеъмол қилишнинг доимийлиги ва кун давомида уларнинг таркиби ва калория таркибига қараб мутаносиблигини таъмилаш учун боксчиларда метаболик жараёнларнинг биоритмларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқлигини ҳисобга олиш зарур.

Нонушта таркибидаги оқсил миқдори 20-22%, ёг 35%, углеводлар 43-45% бўлиши керак. Боксчиларининг кунлик таркибида оқсил (граммда) 2.3-2.4; ёғлар 1,8-1,9 граммни ташкил этиши керак.

Спортчилар учун кунлик овқатланишнинг мақбул калория қиймати тахминан қуйидагича: нонушта 30-35%, тушдан кейин чой 10-15%, тушлик 35-40%, кечки овқат 15-20% ни ташкил этиши керак.

Оқсиллар истеъмол қилинадиган калория миқдорининг камида 17 фоизини таъминлаши лозим.

Ҳайвонларнинг ёғлари барча озиқ-овқат ёғларининг 80-85 фоизини ташкил қилиши керак, қолган қисми ўсимлик ёғлари, чунки улар таркибида организм учун зарур бўлган тжисмоний тайёргарликмаган ёғли кислоталар мавжуд.

Таом таркибида углевод қисми 64% крахмал ва 36% содда шакар (шакар ва глюкоза) бўлиши уларни энергия бўлган эҳтиёжи 50% таъминлаш учун зарур.

Спортчилар учун кунлик овқатланишнинг мақбул калория қиймати тахминан қуйидагича бўлиши керак: нонушта 30-35%, тушдан кейин чой 10-15%, тушлик 35-40%, кечки овқат 15-20% га тенг.

Боксчилар овқатланишида оқсиллар истеъмол қилинадиган калория миқдорининг камида 17 фоизини таъминлаши керак.

Ҳайвонларнинг ёғлари барча озиқ-овқат ёғларининг 80-85 фоизини ташкил қилиши керак, қолган қисми ўсимлик ёғлари, чунки улар таркибида организм учун зарур бўлган тжисмоний тайёргарликмаган ёғли кислоталар ташкил этади.

Тушлик кунлик овқатланиш калориясининг 40 фоизини ўз ичига олиши керак. Ушбу даражадан ошиб кетиш, ичакдаги ферментация жараёнларини ҳазм қилиш тизимининг физиологик зўриқишини келтириб чиқаради.

Кечки овқат учун сиз озроқ оқсил ва ёг, интенсив ҳазм қилишни талаб қиладиган рефрактер ёғлар (қўзичоқ, мол гўшти) керак.

Овқат жуда иссиқ ёки совуқ бўлмаслиги керак. Акс ҳолда, у қизилўнгач, қизилўнгач, ошқозоннинг фаолиги ва ичакнинг функцияларига шиллиқ қаватига ҳолатига салбий таъсир қилади.

ХУЛОСА

Боксчиларга даврида бериладиган углеводларга бой озиқ – овқат маҳсулотлари ошқозон – ичак йўлларида тез сурилади, парчаланади, организмни гликогенга ва энергияга бўлган эҳтиёжини ўз вақтида қоплайди. Углеводли парҳезли овқат рациони жисмоний тайёргарлик даврида бадиий гимнастикачилар организмини тез ва қисқа пайтда қайта тикланишига ижобий ёрдам беради ва уларга бир кунда 1 кг тана оғирлигига 7-9 грамм углевод қабул қилиш тавсия этилади.

Боксчиларга оқсилга бой парҳезли овқат рационини тавсия этиш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даврида йўқотган энергиясини қоплаш билан бирга, чарчаш ва жисмоний зўриқишни ҳам олдини олишга самарали ёрдам беради.

Илмий изланиш натижасида боксчиларни индивидуал чидамлилик ва тезкорликни – куч чидамлилиги сифатларининг шаклланишида истеъмол қиладиган овқатининг кимёвий таркиби, калориясини аниқланиши ва мутоносиблаштириш, машғулот жараёнини тўғри ташкил этишга имкон яратади.

Боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик даврида ўртача 1500 дан 2000 ккал энергия йўқотиши аниқланиб, бу энергияни қоплаш учун тавсия этилган юқори калорияли, тез ҳазм бўладиган ва тўйиш ҳиссини берадиган овқат рациони, улар организмининг физилогик эхтиёжини қондиради ва машқ даврида организмнинг энергитик эҳтиёжларини тулиқ қоплашга имкон яратади

REFERENCES

1. Бадалова, Б. Т. (2019). Литература как метод преподавания иностранного языка. *Молодой ученый*, (6), 197-198.
2. Зиядуллаевна, Н. Г., & Тахировна, М. Т. (2020). Обучение студентов к иновационной педагогической деятельности на основе кластера. *Суз санъати,(3)*.
3. Рустамова, С. Э. (2020). Применение технологии полного усвоения знаний в высшем образовательном учреждении. *Academic research in educational sciences*, (3).
4. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
5. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
6. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
7. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
8. ПЎЛАТОВ, С. (2020). 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили. *Фан-Спортга*, (3), 26-28.

9. Masharipova, R., Togaynazarov, S., Pakhrudinova, N., Khasanova, G., & Abdurahimo, B. (2020). The main factors of formation and physical culture in society. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(12), 615-621.
10. Люлина, Е. С., & Мирзакулов, Ш. А. (2019). Эффективность применения таксономии Блума в педагогическом процессе вуза (на примере направления" спортивная деятельность"). *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, *4*(2).
11. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов (в примере волейбола). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Juraev, A. M. (2020). Process of the transformation of peacefulness into moral need of spiritual ascension. *International Journal of Psychosocial Rehabbilitation*, 4396-4401.
13. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).
14. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.
15. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
16. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.
17. Владимировно, У. И. (2021). Бадиий гимнастикада спортчи қизларнинг предметлар билан ўзаро ҳаракатининг индивидуал биомеханик хусусиятлари (сифатлари, имкониятлари). *Academic Research in Educational Sciences*, *2*(1).
18. Abdukhalilova, D. (2019). The formation of double words and their place in linguistics. *Proceedings of the scientific-practical conference "Young philology of Uzbekistan - 2019"*, *1*(30), 172-173.
19. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German and Uzbek languages. *"Current issues of foreign philology and linguodidactics"*, *1*(30), 111-113.

20. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German. *Scientific discussion: problem solving and achievement. proceedings of the republican scientific-practical conference*, 117-118.
21. Хайитов, О. Э., & Эшбоев, А. О. (2019). Спортивный маркетинг в Узбекистане: проблемы и перспективы. *Economics*, (5 (43)).
22. Eshboevich, H. O. (2020). Modeling The Psychological Competence Of Higher Education Leaders (In The Example Of Mid-Level Management Staff). *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *2*(08), 55-61.
23. Hayitov, O. E. (2020). Levels of leader psychological competence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *8*(10).
24. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва 2003г. 310 б.
25. Покровский А.А., Ларичева К.А., Рогозкин А.Ю., Н.Н. Яковлевларнинг "Спортчиларнинг овқатланиши тўғрисида тавсиялар" 1985. 34 б.
26. Скурихин И.М. Таблицы химичческого состава и калорийности Российских продуктов питания: Споровочник/ И.М. Скурихин, В.А.Тутельяян.-М:ДеЛи ппринт,2007.-276 с.
27. Мелиева М.С.“Общая и спортивная гигиена”.учебное пособие. Ташкент, 2006 й. 67 б.