GANDBOL SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING OVQATLANISH GIGIYENASI

S.X.Xabibullayev - *CHDPU.,dotsent v.b.*
xabibullayevsamandar931@gmail.com

Mannobjonova O.M., Karimbayeva I.M., Nigmatillayeva R.S. -*CHDPU.*

1-kurs talabalari

Annotatsiya. Ushbu tezisda gandbolchilarning mashgu’lot va musobaqalar vaqtida to‘gri ovqatlanishi hamda sarf etilgan energiyani oziq-ovqatlar istemol qilish orqali qayta tiklash haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar. Oziq-ovqat, energiya, oqsil, yog‘, karbonsuv, umumiy, kaloriya, tiklanish, ratsional, tayyorgarlik, musobaqa.

Kirish. Yosh avlodni sport bilan shug‘ullanishi, sog‘lom turmush tarziga amal qilishi, ma`naviy va jismoniy kamolga intilish – Vatanga mehr-muhabbat, o`z yurti bilan g‘ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo`nalish sifatida belgilanadi.

O`zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta`minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangi-yangi sport turlaridan to`garaklar faoliyatining yo`lga qo`yilishi, ularning tegishli jihozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta`minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanayotgan bolalar va o`smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo`lmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta’minlash masalalariga juda katta e’tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada mazkur yo`nalishga oid fanlarni rivojlantirish, sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg‘or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sog‘lom-lashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo`nalish-laridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko`lamli amaliy harakatlar o`z samarasini bera boshlagan. Sport musobaqalarining o`tkazila boshlaganligi ko`p sport turlari qatorida gandbol sportini ham respublikamizda rivojlanishiga asos bo`lmoqda.

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o`rni oziq-ovqatlar bilan

to`ldirilishi kerak. Mashq mashg‘ulotlari vaqtida gandbol sportchilarida o`rtacha bir kun va bir tunda bir kg tana massasiga o`rtacha 63-67 kkal tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo`lgan talab bir kunda bir kg tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *g*, yog‘ 1,8-1,9 *g*, karbonsuvlar 9-10 *g*. Ozuqa moddalari xilma-xil bo`lib, biologik tomondan yuqori baholi bo`lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go`sht va go`sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo`lishi kerak. Bir kunlik ovqat hajmi o`rtacha 3,0-3,5 kg. Mashq mashg‘ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o`zlashtiriladigan bo`lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish tartibini keskin o`zgartirish mumkin emas. O`yindan so`ng ozuqa moddalarini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katta miqdordagi yog‘larni iste’mol qilmagan ma’qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 14%, yog‘lar – 155 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 kkal energiya beradi yoki 230 *gr* oqsil, umumiy *kkal* 16%; 186 *gr* yog‘, umumiy kaloriyasi 28%; 840 *gr* karbonsuv, umumiy kaloriyasi 56% va bu 6000 *kkal* energiya beradi.

2. Juda kuchli mashq mashg‘ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil – 260 *gr*, umumiy kaloriyasi 15%; yog‘lar – 217 *gr*, umumiy kaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 *gr*, umumiy kaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kkal* energiya beradi.

3. Musobaqadan oldingi tayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 14%, yog‘lar, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 *kkal* energiya beradi yoki oqsil – 260 *gr*, umumiy kaloriyasi 15%, yog‘lar – 217 *gr*, umumiy kaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 *gr*, umumiy kaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kkal* energiya beradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 14%, yog‘lar – 155 *gr*, umumiy kaloriyasi 25%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% yoki oqsil – 230 *gr*, umumiy kaloriyasi 16%, yog‘lar – 186 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 840 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etadi va bu 6000 *kkal* energiya beradi.

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 180 *gr*, umumiy kaloriyasi 17%, yog‘lar – 124 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 560 *gr*, umumiy kaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 *kkal* energiya beradi yoki oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 *kkal* energiya beradi.

Xulosa. Ratsional ovqatlanish gandbolchiga mustahkam salomatlikka, kuch va energiya zahirasiga ega bo`lishga yordamlashadi. To`g‘ri ovqatlanish, ayniqsa o`z natijalarini yaxshilamoqchi bo`lgan sportchilar uchun juda muhimdir.

Gandbolchilar uglevodlarga boy, oqsili kam bo`lgan diyetada mashqlarni yaxshi bajaradilar. Ratsional ovqatlanish sportchining qobiliyatini oshirish va toliqishlarni oldini olishning asosiy usullaridan biridir. Ovqatlanish tartibi va tavsifini buzish sport natijalari pasayishi sababining asosiy omili bo`lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. SH.F.To`laganov., M.M.Raxmanova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2020. – B. 185-186 .
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.E. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2017. – B. 214-216 .
3. Xabibullaev S.X. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi (Gandbol). O‘quv qo‘llanma. “Nazokathon ziyo print" nashriyoti. Toshkent, 2023.