

## 2-TOM, 8-SON

### SUZUVCHILAR UCHUN OVQATLANISH STRATEGIYALARI: SAMARADORLIKNI OPTIMALLASHTIRISH VA TIKLANISH

*Satbayeva Azada Daryabayevna*

*Ozbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Sport turlari fakulteti  
3-bosqich talabasi*

**Kalit** *So'zlar:* suzuvchilar, ovqatlanish strategiyalari, samaradorlikni optimallashtirish, tiklanish, zarur energiya, muvozanatli ovqatlanish, uglevodlar, proteinlar, mikronutrientlar, optimal hidratsiya

**Annotatsiya:** Maqola suzuvchilar uchun samarador ovqatlanish strategiyalarini va ularning ishlash va tiklanishini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Suzuvchilar uchun zarur energiya va muvozanatli ovqatlanishning ahamiyati, uglevodlar, proteinlar va mikronutrientlarning roli haqida so'z boradi. Optimal hidratsiyani saqlashning muhimligi va ovqatlanish va gazak vaqtini belgilash ham maqolaning asosiy mavzusidir.

Suzuvchilar uchun ovqatlanishning ahamiyati katta. To'g'ri ovqatlanish suzuvchilarning ish faoliyatini yaxshilash, chidamliligini oshirish va tiklanish vaqtlarini tezlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola suzuvchilar uchun ovqatlanishning asosiy jihatlarini o'rganadi va to'g'ri ovqatlanish orqali samaradorlikni oshirish va tiklanishni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

**Zarur Energiya va Muvozanatli Ovqatlanish:** Suzuvchilar uchun uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Mashg'ulotlarni kuchaytirish va glikogen zahiralarni to'ldirish uchun ko'p miqdorda uglevodlarni iste'mol qilish kerak. Uglevodlarga boy mahsulotlar quyidagilardan iborat:

- Meva: banan, olma, apelsin
- Non: butun donli non, baget
- Makaron: to'liq donli makaron, quinoa makaron
- Kartoshka: qaynatilgan yoki pechda pishirilgan kartoshka

Protein mushaklarning o'sishi va tiklanishi uchun zarurdir. Suzuvchilar mushak to'qimasini qurish va tiklash uchun etarli miqdorda protein iste'mol qilishlari kerak. Protein manbalari quyidagilardan iborat:

- Tovuq: ko'krak go'shti, oyoq go'shti
- Baliq: losos, orkinos
- Tofu: soya asosidagi ozuqa
- Dukkaklilar: mosh, no'xat, loviya



## 2-TOM, 8-SON

Yog'lar energiya manbai va umumiy salomatlik uchun zarurdir. To'liq yog'lar va o'z-o'zidan ko'p to'yinmagan yog'lar tanaga foydali:

- Avokado: to'yinmagan yog'larga boy
- Yong'oq va urug'lar: bodom, chia urug'lari
- Zaytun moyi: salatlar va pishirishda ishlatilishi mumkin

Suzuvchilar uchun vitamin va minerallar tananing energiya ishlab chiqarishi, mushaklarning ishlashi va umumiy salomatlikda muhim rol o'ynaydi. Asosiy mikronutrientlar quyidagilardan iborat:

- Vitamin C: apelsin, kivi, brokkoli
- Vitamin D: quyosh nuri, losos, tuxum sarig'i
- Vitamin E: bodom, ismaloq, kungaboqar yog'i
- Kaltsiy: sut mahsulotlari, brokkoli, tofu
- Temir: qizil go'sht, ismaloq, loviya

Mikronutrientlar bilan boyitilgan ovqatlar tananing umumiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydi:

- Meva: olma, qulupnay, tarvuz
- Sabzavot: sabzi, karam, yashil no'xat
- To'liq donalar: kinoa, jo'xori, grechka

Optimal ishlash va tiklanish uchun to'g'ri hidratsiyani saqlash juda muhimdir. Suvsizlanish suzuvchining chidamliligini pasaytirish, charchoqni kuchaytirish va kognitiv funktsiyani buzish orqali sezilarli darajada ta'sir qilishi mumkin.

Suzuvchilar kun bo'yi va mashg'ulotlar davomida ko'p miqdorda suv ichishni maqsad qilib namlikni saqlab qolishlari kerak. Hidratsiya strategiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Kun davomida ko'p suv ichish
- Mashg'ulotlardan oldin va keyin suv ichish
- Elektrolitlarga boy ichimliklar iste'mol qilish.

Elektrolitlar suzuvchilar uchun muhim, chunki ular suyuqlik balansini saqlash va mushaklarning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Elektrolitlar manbalari quyidagilar: kokos suvi, sport ichimliklari, meva va sabzavotlar.

Mashg'ulotdan oldin va keyin muvozanatli ovqat yoki gazak iste'mol qilish ishlash va tiklanishni maksimal darajada oshirishga yordam beradi.

Mashg'ulotdan oldin uglevodlar va oqsillarni o'z ichiga olgan ovqat yoki gazak iste'mol qilish mashg'ulotni kuchaytirish va mushaklarning parchalanishini oldini olish



## **2-TOM, 8-SON**

uchun zarur energiya bilan ta'minlashi mumkin. Masalan: Banan va yong'oq moyi bilan butun donli non, tuxum va jo'xori.

Mashg'ulotdan keyin uglevodlar va oqsillarni o'z ichiga olgan ovqat yoki gazak iste'mol qilish glikogen zahiralarini to'ldirishga va mushaklarning tiklanishiga yordam beradi. Masalan: Yog'siz yogurt va mevalar, tovuq go'shti va sabzavotli salat.

Ovqatlanish va gazak vaqtini belgilash suzuvchilar uchun samaradorlik va tiklanishni oshirishga yordam beradi. Eng yaxshi vaqtlarda ovqatlanish va gazaklar:

- Mashg'ulotdan 1-2 soat oldin yengil ovqat
- Mashg'ulotdan keyin 30 daqiqadan bir soatgacha ovqat yoki gazak iste'mol qilish.

Suzuvchilar qayta ishlangan ovqatlar, shakarli ichimliklar va nosog'lom yog'lardan qochishlari kerak. Buning o'rniga, to'liq ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqatlarni tanlash tavsiya etiladi.

Suzuvchilar turli xil meva, sabzavot, to'liq donalar va yog'siz oqsillarni o'z dietalariga qo'shish orqali o'zlarining ovqatlanishini balanslashi kerak. Turli xil ovqatlar tananing barcha kerakli ozuqa moddalari bilan ta'minlanishini ta'minlaydi.

Suzuvchilar uchun maxsus ovqatlanish strategiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Mashg'ulotdan 1-2 soat oldin uglevodga boy ovqat yoki gazak iste'mol qilish
- Mashg'ulotdan keyin 30 daqiqadan bir soatgacha uglevodlar va oqsillar kombinatsiyasini o'z ichiga olgan taom yoki gazak iste'mol qilish

Xulosa qilib aytganda, ovqatlanish suzuvchilarning ishlashi va tiklanishida muhim rol o'ynaydi. Optimal ishlash uchun zarur energiya va ozuqa moddalarini ta'minlaydigan muvozanatli dietani iste'mol qilishga e'tibor qaratgan holda, suzuvchilar o'zlarining chidamliligini oshirishlari, tiklanish vaqtlarini tezlashtirishlari va suvdagi umumiy ish faoliyatini yaxshilashlari mumkin. Suzuvchilar o'zlarining makronutrientlarni iste'mol qilishiga, hidratsiyasiga, ovqatlanish vaqti va umumiy ovqatlanish odatlariga e'tibor berish orqali o'zlarining ovqatlanishini optimallashtirishlari va hovuzdagi imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishlari mumkin.

### **Foydalanilgan Adabiyotlar**

1. Dunford, M. (2014). "Nutrition for Sport and Exercise". Cengage Learning.
2. Rosenbloom, C., & Karpinski, C. (2017). "Sports Nutrition: A Handbook for Professionals". Academy of Nutrition and Dietetics.
3. Benardot, D. (2020). "Advanced Sports Nutrition". Human Kinetics.
4. National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2016). "Essentials of Strength Training and Conditioning". Human Kinetics.

