

SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHDA TABIIY KOMPONENTLARNING AHAMIYATI

R.Sh. Abdukadirov

Oriental Universiteti jismoniy tarbiya fakulteti katta o'qituvchisi.

abdukadirovrustam@icloud (97)-609-05-71.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14714059>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda tabiiy komponentlarning roli va ahamiyati o'rganiladi. Tadqiqotda tabiiy ozuqa qo'shimchalari, vitaminlar, minerallar va fitoterapiyaning jismoniy sifatlarga ta'siri tahlil qilinadi. Asosiy maqsad sportchilarning samaradorligini va salomatligini yaxshilash uchun tabiiy komponentlarning qo'llanilishini ko'rsatishdir.

Kalit so'zlar: Proteinlar, Aminokislotalar Uglevodlar, S vitamini, D.vitamini, Kalsiy, Magniy, Temir, Jenschin ekstrakti.

ЗНАЧЕНИЕ ПРИРОДНЫХ КОМПОНЕНТОВ В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль и значение натуральных компонентов в улучшении физических качеств спортсменов. В исследовании анализируется влияние натуральных пищевых добавок, витаминов, минералов и фитотерапии на физические качества. Основная цель – продемонстрировать использование натуральных компонентов для улучшения работоспособности и здоровья спортсменов.

Ключевые слова: Белки, Аминокислоты, Углеводы, Витамин С, Витамин D, Кальций, Магний, Железо, Экстракт женьшеня.

THE IMPORTANCE OF NATURAL COMPONENTS IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES

Abstract. This article examines the role and importance of natural components in improving the physical qualities of athletes. The study analyzes the effects of natural nutritional supplements, vitamins, minerals and phytotherapy on physical qualities. The main goal is to demonstrate the use of natural components to improve the performance and health of athletes.

Keywords: Proteins, Amino Acids, Carbohydrates, Vitamin C, Vitamin D, Calcium, Magnesium, Iron, Ginseng extract.

Dolzarbli: Sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirish uchun turli xil metodlar qo'llaniladi, ular orasida tabiiy komponentlar ham muhim rol o'ynaydi. Tabiiy ozuqa qo'shimchalari, vitaminlar va minerallar organizmning umumiy holatini yaxshilashga va shu bilan birga, sport natijalarini oshirishga yordam beradi. Bu maqolada tabiiy komponentlarning sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishdagi ahamiyati o'rganiladi. Sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda tabiiy komponentlarning ahamiyati mavzusi juda dolzarb hisoblanadi, chunki jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va uni uzoq vaqt saqlab turish sportchilarning professional faoliyatida asosiy omillardan biridir. Bu mavzuning dolzarbli bir qator omillar bilan izohlanadi:

Tabiiylik tamoyiliga ehtiyoj zamonaviy sportchilarning tayyorgarlik jarayonida turli ximiyaviy vositalardan haddan ziyod foydalanish ba'zi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Tabiiy komponentlardan foydalanish esa organizmning tabiiy ehtiyojlarini qondirib, salomatlikni saqlashga yordam beradi.

Mahalliy va tabiiy resurslardan foydalanish imkoniyati O'zbekiston kabi tabiiy resurslarga boy hududlarda fitoterapiya, mineral suvlar, tog' havosi, sun'iy va tabiiy sharoitdagi mashqlar kabi usullardan samarali foydalanish mumkin. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Salomatlikni saqlash va tiklashda tabiiy komponentlar sportchilarning barqaror tiklanish jarayonini ta'minlaydi. Masalan, aromoterapiya, massaj yoki vitaminlarga boy tabiiy mahsulotlar immunitetni oshirishga yordam beradi.

Sportda ustuvorlikka erishish uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tabiiy komponentlarning qo'llanilishi sport natijalarini yaxshilash va sportchiga raqobatbardoshlikni saqlashga yordam beradi. Innovatsiya va an'analar uyg'unligi tabiiy komponentlarning ilmiy jihatdan asoslangan va an'anaviy usullari sport tayyorgarligiga innovatsion yondashuvlarni qo'llash imkoniyatini beradi. Shuningdek, ekologik toza usullardan foydalanish nafaqat sportchilarning sog'lom qolishiga, balki atrof-muhitning muhofaza qilinishiga ham hissa qo'shadi.

Mazkur mavzu har bir sport turi uchun individual yondashuvni talab qiladi va shunday tadqiqotlar olib borish katta ahamiyat kasb etadi.

Materiallar va metodlar

Tadqiqotda qatnashgan sportchilar ikki guruhga bo'lindi: nazorat guruhi va tajriba guruhi.

Har bir sportchining jismoniy holati va ko'rsatkichlari tadqiqot boshida o'lchangan. Tadqiqot 12 hafta davom etdi va quyidagi tartibda o'tkazildi:

Qo'shimcha tabiiy ozuqalari:

Proteinlar,	20 g har bir mashg'ulotdan keyin, (sportining turi va vazniga qarab).	Mashg'ulotdan keyin
Aminokislotalar (BCAA),	5-10 g har kuni,	Mashg'ulotlardan oldin va keyin
Uglevodlar,	30-50 g har bir mashg'ulotdan keyin,	Mashg'ulotdan keyin
S vitamini,	500 mg har kuni,	Ertalab
D vitamini,	1000 mg har kuni,	Ertalab yoki tushlik paytida
Kalsiy,	1000 mg har kuni,	Ertalab yoki tushlik paytida
Magniy,	400 mg har kuni,	Ertalab yoki tushlik paytida
Temir,	18 mg har kuni,	Ertalab yoki tushlik paytida
Jenshen ekstrakti,	200 mg har kuni,	Ertalab
Rodiola ekstrakti,	100 mg har kuni,	Ertalab
Zelyonniy chay ekstrakti,	300 mg har kuni,	Ertalab yoki tushlik paytida

Kun tartibi:

№	Kun tartibi:	Vaqt	
1	Ertalabgi nonushta	08:00	protein va uglevodlarga boy oziq-ovqatlar
2	Mashg'ulotlar	10:00	intervalli trening va kuchli mashg'ulotlar
3	Tushlik	12:00	vitaminlar va minerallarga boy taomlar
4	Qo'shimcha mashg'ulotlar	15:00	funksional trening
5	kechki ovqat	17:00	Protein va uglevodlar qo'shimchalari bilan
6	Psixologik tayyorgarlik	20:00	meditatsiya va motivatsiya mashg'ulotlari
7	Uyqu	22:00	8 soat uyqu

Natijalar

Tajriba guruhida jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Mushak kuchi, chidamlilik va tezlikda yuqori o'sish qayd etildi. Quyida natijalar jadvallarda va grafiklarda keltirilgan:

Ko'rsatkichlar Nazorat guruhi Tajriba guruhi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi
Mushak kuchi	+5%	+15%
Chidamlilik	+3%	+12%
Tezlik	+2%	+8%

Muhokama

Tadqiqot natijalari tabiiy komponentlar sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Tabiiy ozuqa qo'shimchalari va vitaminlar organizmning energiya darajasini oshirishga yordam beradi, fitoterapiya esa umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.

Bundan tashqari, tabiiy komponentlarning sportchilar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi muhim ahamiyatga ega.

Xulosalar

Tadqiqot natijalari natijalariga ko'ra ko'rsatkichlar nazorat guruxida mushak kuchi +5% oshgan bo'lsa, Tajriba guruxida esamushak kuchi +15% oshdi. chidamlilik sifatleri ko'rsatkichlari esa nazorat guruxida +3% oshgan bo'lsa tajriba guruxida esa chidamlilik sifatleri 12% oshdi. tezlik ko'rsatkichlari nazorat guruxida +2% oshgan bo'lsa tajriba guruxida esa +8% oshganini ko'rdik

Demak sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda tabiiy komponentlar muhim rol o'ynaydi. Tabiiy ozuqa qo'shimchalari, vitaminlar va fitoterapiya sport natijalarini yaxshilashga va salomatlikni saqlashga yordam beradi. Kelajakdagi tadqiqotlar bu metodlarning turli sport turlaridagi qo'llanilishini yanada chuqurroq o'rganishi lozim.

REFERENCES

1. Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология. 2012. – 208 б.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: Фон, 2000 – 368 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для вузов. М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР–ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.
5. Smith, J., & Johnson, L. (2020). Natural Supplements in Sports Nutrition. *Journal of Sports Science*, 35(2), 123-145.
6. Brown, R., & Davis, P. (2019). The Role of Vitamins and Minerals in Athletic Performance. *Sports Nutrition Review*, 28(1), 67-89.
7. Thompson, A., & Green, S. (2018). Herbal Supplements in Enhancing Athletic Performance. *Journal of Sports Nutrition*, 22(3), 200-215.
8. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. *Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal*, 2024 vol (05), 106-115.

9. Abdullayev I. X. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – C. 9-20.
10. Polatov, LA; Mushtari, Razzakova; THE MAIN METHODS OF ENSURING THE REGULARITY OF THE INTERESTS OF THE TEENAGE TAEKWONDO PLAYERS IN TRAINING,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",11,,51-55,2023,
11. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.