

**ФУТБОЛЧИЛАР МЕТАБОЛИЗМИНИ БАҲОЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ТАЛҚИНИ****Турдиалиев Ш.Х.****Усмоналиева Н.Ш.**

Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази, Ўзбекистон

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12746404>

***Аннотация.** Метаболография тадқиқоти спортчининг метаболизмини баҳолашга имкон беради, бу тадқиқот танадаги қанча оксил, ёғ ва углеводларни дам олишда сарфлашини аниқлашга имкон беради, спортчининг, хусусан футболчиларнинг ҳақиқий овқатланишини баҳолашда унинг ҳолати - калория ҳақида хулоса чиқаришга имкон беради. Организмда энергия танқислиги, калория ортиқчалиги ва шунга ўхшаш маълумотлар самарали овқатланиш режасини яратиш имконини беради, шунинг учун қандай мувозанатли овқатланиш тартибига тайёргарлик босқичининг мақсадларига қараб машгулот жараёнини оптималлаштирилади.*

***Калит сўзлари:** Метоболограф, оксиллар нисбати, ёғлар нисбати, углеводлар нисбати, инсулин, футбол спортида ўта чарчашиш қобилиятини ошириш, жисмоний юкламага адаптация, спортчиларнинг кунлик рациони, тана вазни индекси, сув, витамин Д, холин.*

КИРИШ: Спортчилар метаболизмини аниқлаш ва организмнинг кунлик энергия сарфини кузатиш спорт машгулотлари билан доимий равишда шуғулланиб борувчи спортчилар учун жума муҳим аҳамият касб этади. Моддалар алмашинуви озик-овқатни танадаги варча жараёнлар учун зарур бўлган энергияга айлантириб, организмни нормал ишлашини таъминлайди. Метаболизм нормада бўлиши спортчини шу жумладан футболчиларни ўзини тетик хис қилиши, юрак- қон томир касалликларини камайтиришда, мия фаолиятини яхшилашда, иммунитетни мустаҳкамлашда жуда муҳим аҳамият касб этади.

МАҚСАД: Футболчилар организмидаги метаболизм жараёнларини қай даражада нормада эканлигини, организм тез чарчаб қолиш ҳолатида юзага келадиган ўзгаришлар ва уларни олдини олиш юллари, машгулот давомида юрак фаолиятини нормада ишлаши учун футболчилардан талаб етиладиган талаблар, метаболизмни нормада бўлиши ва юқори бўлиши учун спортчи истеъмол қилиши керак бўладиган маҳсулотлар ҳақида қисқача маълумот.

МАТЕРИАЛЛАР ВА УСУЛЛАР: Футболда иштирок етиш спортнинг юқори энергия талабларини қондириш учун аероб ва анаероб энергия тизимларидан сезиларли даражада фойдаланишни талаб этади. Жуда кўп ҳолатларда ўйин пайтида футболчиларга оғир юклама берилганлиги сабабли чарчаш ҳолати пайдо бўлади. Бу ҳолат еса ўйин самарадорлигини пасайишига сабаб бўлади. Ҳисоб китобларга кўра, футболда босиб ўтилган умумий масофа одатда 10-11 км оралиғида бўлиб, фаол ўйин давомида энергия сарфи тахминан 1500 ккал ни ташкил этади. Яна бир ҳолатга еътибор беришимиз керакки, футбол ўйнаш жараёнида сарфланган энергия миқдори, ҳудди шунча масофа сақлаб югуришдан кўра кўпроқдир. Бу ҳолат шундай изоҳланадики, футболда энергия сарфини кўпайиши асосан ўйин давомида атроф муҳит тасири ва футболга хос кўшимча ҳаракатларга боғлиқ ҳисобланади. Энергия сарфини кўпайиши еса футболчиларда чарчоқ ҳолатини келтириб чиқаришга сабабчи бўлади. Бу ҳолат деярли 60-70 % футболчиларда кузатилади. Спортчиларда чарчоқ 3 ҳил ҳолатда намоён бўлади. Дастлаб ўйин давомида қисқа муддатли интенсив даврдан кейин, сўнг ўйиннинг иккинчи ярмининг дастлабки босқичи ва ўйиннинг охирида. Бундан ташқари футболда вақтинчалик чарчоқ пайдо бўлишининг яна бир таклиф қилинган омили мушакларнинг оралиқ метаболизмида калий (**K+**) тўпланиши ва натижада мушак ҳужайраларида электрбузулишлар келиб чиқиши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Бундай ҳолат нафақат футбол спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларда, балки катта юклама билан амалга оширилаётган спорт турларида ҳам кузатишимиз мумкин. Шунинг учун футболчининг овқатланиш рационини тузишда катта аҳамият бериш муҳим ҳисобланади. Мусобоқа бошланишидан олдин озгина миқдорда углевод истеъмол қилиш, жисмоний юклама вақтида спортчи тез толиқиб қолмаслиги учун озгина имкон беради. Бундан ташқари гликоген захиралари энергия алмашинувида жуда катта рол ўйнайди. Жигар ва мушаклар ўйин давомида организмни энергия билан таъминлашда марказий ролни бажаради. Чунки глюкозанинг ортиқча қисми жигар ва мушакларда гликоген кўринишида тўпланиб, спортчи учун ўйин давомида зарур бўлган энергия билан таъминлашда асосий вазифани бажаради. Яна бир жиҳатига еътибор беришимиз керакки, катта физиологик кучланишни ўз ичига олган узоқ муддатли фаолият давомида, мисол учун футбол мусобоқаларида, аминокислоталарнинг метаболизми ҳам содир бўлиши аниқланди. Бунда аминокислоталар оксидланиши орқали шу жараён учун ёқилги манбаи бўлиб хизмат қилиши мумкин. Шу ўринда яна бир нарсага еътиборимизни қаратиб ўтишимиз керакки, спортчилар, шу жумладан футболчилар метаболизми нормада бўлиши учун албатта истеъмол қилаётган маҳсулотлари ҳам жуда муҳим рол ўйнайди.

Моддалар алмашинуви нормада бўлиши учун енг биринчи навбатда организм учун зарур бўлган минерал модда- **СУВ** ни нормаллаштириш керак бўлади. Кейинги ўринларда **Оқсил, витамин Д ва сут** маҳсулотлари муҳим рол ўйнайди. Шу ўринда организмда ёғлар алмашинувида катта рол ўйнайдиган **ҲОЛИН** ҳам метаболизмнинг нормада бўлишини таъминлайди. Холиннинг асосий манбаи- тухум сариғи, гўшт ва гўшт маҳсулотларидир.

ХУЛОСА: Умумий қилиб айтадиган бўлсак, футболчилардан бошқа спортчиларга караганда жисмоний юклама вақтида катта энергия талаб қилади. Шунинг евазига уларда тез чарчаш ҳолати кузатилиб, айрим футболчиларда метаболизм бузулиши билан боғлиқ нохуш ҳолатлар келиб чиқиши мумкин. Бу ҳолатни олдини олиш учун еса, спортчининг организмга берилаётган жисмоний юкломанинг қай даражада мослигини ўрганиш ва овқатланиш рационини қатий назорат остига олиш муҳим аҳамият касб етади.

REFERENCES

1. Абидов, Ш. У. (2020). Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларини мусобақа шароитида баҳолаш ва самарадорлигини аниқлаш.
2. Бекназаров, Ш. Қ. (2021). Футболчиларнинг жамоадаги ҳужум ҳаракатларини тадқиқ қилиш
3. Қутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш.
4. Пўлатов, С. (2020). 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили.
5. Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийлиқулова, Ш. С., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили.
6. Шаймарданов, Д. Б. (2021). Ёш футболчиларда анъанавий ва оптималлаштирилган техник тайёргарликка хос юкломалар ҳажмини махсус ҳаракат сифатларига таъсир этиш динамикаси.