

RATSIONAL OVQATLANISHDA OZIQ-OVQATLARNING AXAMIYATI

Xurramov Sh. G'

Alfraganus Universiteti

O'zbekiston, Toshkent shahri

E-mail:

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7426-1982>

Annotatsiya. *Mazkur ishda Sportchilarni ovqatlanish ratsionini optimallashtirishning ilmiy metodik yo'llari (milliy maxsulotlar misolida tomonlari) batafsil tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. Sportchilarni ovqatlanish ratsionini optimallashtirishning ilmiy metodik yo'llarini (milliy maxsulotlar misolida) o'rni va samaradorligi ilmiy asosanib berilgan. Sportchilarni ovqatlanish ratsionini optimallashtirishning ilmiy metodik yo'llari (milliy maxsulotlar misolida) zarur bilimlarni egallashga, bellashuvlarni to'g'ri olib borishga, ma'lum malaka va bilimlarni shakllantirish hamda sportchilarni jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *ovqatlanish ratsioni, optimallashtirish, kilokalloriya, energiya sarfi, oziq-ovqat, vazn turlari, tendensiya.*

Аннотация. *В статье подробно, понятным и простым языком, описаны научно-методические пути оптимизации питания спортсменов (на примере национальных продуктов). На научной основе приведены роль и эффективность научно-методических способов оптимизации питания спортсменов (на примере отечественных продуктов). Научно-методические способы оптимизации питания спортсменов (на примере национальных продуктов) направлены на приобретение необходимых знаний, правильное проведение соревнований, формирование определенных навыков и знаний, повышение эффективности физической подготовки спортсменов.*

Ключевые слова: *диета, оптимизация, килокалории, энергозатраты, питание, весовые категории, тренд.*

Annotation. *In this article, the scientific methodical ways of optimizing the diet of athletes (in the example of national products) are described in detail in an understandable and simple language. The role and effectiveness of scientific methodical ways of optimizing the diet of athletes (in the example of national products) are given on a scientific basis. Scientific methodical ways of optimizing the diet of athletes (in the example of national products) are aimed at acquiring the*



necessary knowledge, conducting competitions correctly, forming certain skills and knowledge, and increasing the effectiveness of physical training of athletes.

Key words: diet, optimization, kilocalories, energy expenditure, food, weight types, trend.

Kirish: Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanish sabablari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq, aholi salomatligini yaxshilashda ovaqatlanish gigiyenasi va ratsionini to'g'ri olib boorish yuzasidan yetarlicha tizimlashtirilmagan.

Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish bo'yicha normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. Jumladan, 2025-yilga qadar O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish konsepsiyalari hamda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish hozirgi kunda dolzarb muammolarda biri sanaladi.

Ishning maqsadi sportchilarning ovqatlanish ratsionida hafta kunlariga oziq-ovqat me'yorlarini ishlab taqsimlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: sportchilarning kun davomidagi ovqatlanish ratsionini aniqlash;

Haftalik mikrosikli mashg'ulotlar uchun ovqatlanish ratsionini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Yosh sportchilarning ratsional ovqatlanishi bola oranizmining o'sib rivojlanishlanishida, asosiy va qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan talabning yetarli darajada qondirilib borilishida juda katta ahamiyatga ega. O'suvchi organizmlarning iste'mol taomlarida makro va mikronutrientlarning zaruriy miqdorda bo'lishi, tanadagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarni me'yorida borishini ta'minlaydi. Turli aholi guruhlarining oqilona ovqatlanishini o'rganish, hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biriga aylanib qolganligi barchaga ma'lum. Bu haqida ko'p joylarda gapirilib kelimoqda. Hozir ham bu muammo xususida qator mamlakatlar va Respublikamizda ancha ishlar



qilinmoqda. Ammo bu muammoning yechilishi bir qancha sabablar tufayli keyinga surilmoqda. Chunonchi, ovqatlanish muammosi bog'cha bolalarida ham uchrashi aniqlandi.

Yosh organizm sportga kirib kelgandan boshlab ovqatga yog'lar qo'shilishiga moslasha boshlaydi. Bu yog'lar tuli ko'rinishda bo'lishi mumkin: baliq moyi, o'simlik moyi, sut yog'i va hokazolar. Yuqoridagi masalalar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, ular organizmida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lar (baliq yog'i, o'simlik moylari) sigir suti moyiga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiriladi. Shunga ko'ra bolalar ratsionini tuzishda tarkibida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lardan foydalanishga ko'proq e'tibor berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Lekin shunisi ham muhimki o'simlik (yoki baliq) moyining kichik yoshdagi bolalarning kunlik ratsiondagi miqdori umumiy yog'larning 10 % dan oshmasligi lozim. Tvorog va yog'larni bolalar ovqatiga kiritish bosqichma - bosqich amalga oshirilishi lozim. Yosh bolalar ovqatlanishini tashkil etish, ya'ni ular organizmini zarur oziq moddalar va vitaminlar bilan miqdor va sifat nuqtai nazardan o'suvchi organizm talablariga mos holda ta'minlash, ular normal o'sib, rivojlanishlari uchun katta ahamiyat kasb etadi. Ovqat tarkibi xilma-xil, yaxshi tayorlangan va bola organizmi uchun zarur bo'lgan barcha moddalarga boy bo'lishi lozim. Shuningdek, ovqatlanish tartibi to'g'ri tuzilgan bo'lishi talab qilinadi.

Taklif qilinayotgan ratsional ovqatlanish normativlari inson mehnatining og'irligi va kasb guruhlari asosida, mamlakatimizning iqlimi va ovqatlanishdagi milliy xususiyatlarini inobatga olgan holda, quvvatga va asosiy oziq-ovqat moddalariga bo'lgan fiziologik ehtiyojini qondirishga qaratilgan quyidagi guruhlarga bo'linadi:

1-guruh — asosan aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslar, yengil jismoniy faollik, talabalar, ijtimoiy fanlarga oid mutaxassisliklar, EHM operatorlari, o'qituvchilar, dispetcherlar, pult boshqaruvchilar, hisobchilar, kotib(a)lar JFK (jismoniy faollik koeffitsiyenti) — 1,4). Bir kecha-kunduzlik quvvat sarfi 1800 — 2450 kkal;

Taning total va parsial kattalikasi ko'rsatkichlari yengil atletikada sportchilarning jismoniy rivojlanishi darajasini, ularning tana tuzilishi xususiyatlarini aniqlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Biz tadqiqot oldidan sportchilarni total ko'rsatkichlarini aniqlab oldik va quyidagi 1 va 2-jadvallarda ifodaladik.

1-jadval

Tajriba guruhi sportchilarini tadqiqotdan oldin total ko'rsatkichlari (n=100)



T.r	Sportchilarning FISH	Tana uzunligi (sm)	Vazni (kg)	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)		
				tinch holatda	nafas olganda	nafas chiqarganda
\bar{X}		172,25	59,67	82,92	89,42	81,67
δ		4,18	5,07	2,35	3,55	2,74
V, %		2,43	8,50	2,84	3,97	3,36

O'zbekistonning issiq yoz faslida terlash va nafas chiqarish orqali organism ko'p suv yo'qotadi. Shuning uchun organizmning suvga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Og'ir jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug'ullangan vaqtda ham terlash va nafasning tezlashuvi natijasida odam ko'p suv yo'qotishi bundan ham ko'proq ortishi mumkin.

2-jadval

Nazorat guruhi sportchilarini tadqiqotdan oldin total ko'rsatkichlari (n=100)

T.r	Sportchilarning FISH	Tana uzunligi (sm)	Vazni (kg)	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)		
				tinch holatda	nafas olganda	nafas chiqarganda
\bar{X}		174,75	65,25	86,75	89,93	84,58
δ		2,67	2,80	5,15	5,41	5,09
V, %		1,53	4,29	5,94	6,02	6,02

Ushbu 1 va 2 jadvallarda tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 24 nafar sportchilaridan total ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagicha ifodalandi.

Sog'lom ovqatlanish asoslari – bu me'yordagi oqsillar, yog'lar va uglevodlarning mavjudligi bilan ifodalanadi.

3-jadval

Ratsional ovqatlanish tamoyillari, kundalik taomnoma tuzish qoidalari

	Nonushta	Tushli	Kun yarmidagi ovqat	Kechki ovqat
<i>Seshanba</i>	olma bilan jo'xori uni (sutli bo'lishi mumkin), choy yoki qahva.	go'shtli salat, yengil sabzavotli sho'rva, sharbat.	yogurt yoki meva.	<u>sabzavot</u> , choy bilan tayyorlangan baliq.
<i>Chorshanba</i>	meva va nordon	krem sho'rva,	to'q sariq yoki	qoraqo'vali mol



	(past yog'li), choy bilan pishloq	yaproq marul, kraker, sharbat	bir stakan kefir	go'shti bilan
<i>Payshanba:</i>	pishirilgan tuxum, sabzavotli salat, choy	Tushlik: sho'rva, salat, kompot	bir pishloq, choy	osh, sabzavotli salat
<i>Juma:</i>	<u>quritilgan meva</u> , choy bilan guruch pyru	sho'rva, go'shtli ovqat, sharbat	bir stakan yogurt	sabzavotlar bilan pishirilgan parranda
<i>Shanba</i>	sut, olma, choy bilan karabuğday püresi.	sho'rva, sabzavotli salat, sharbat.	pishloq, choy bilan qora nondan sendvich.	ovqat: guruch va sabzavotli salatli baliq.
<i>Yakshanba:</i>	pishloqli jamlangan sandviç va jam, choy.	dengiz mahsulotlari salatasi, tovuq sho'rva, sharbat.	Xavfsiz, har qanday meva.	qaynatilgan mol go'shti sabzavotli garnitür bilan.

Ratsionda osh tuzi sutkasiga 6 gramdan oshmasligi kerak. Ya'ni, sho'r ovqatlar yeyish, tuzlamalar iste'mol qilish homilali ayolga tavsiya etilmaydi. Bundan tashqari, ikkinchi yarmidan boshlab, iste'mol qilayotgan suyuqligingiz (sho'rva, suv, choy, sharbat) 1-1,2 litrdan yuqori bo'lishi tavsiya etilmaydi.

Har bir ovqatlanishda yegulikning tarkibiy qismiga e'tibor berish lozim. Chunki oqsilga boy ovqat asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshiradi. Shuning uchun uni kunning birinchi yarmida — organizm faollik ko'rsatuvchi qismida iste'mol qilgan ma'qul. Uyqudan oldin asab tizimini qo'zg'atish yaramaydi, bu chuqur uyqu holatini yuzaga keltirishi mumkin.

4- jadval

Tajriba guruhi sportchilarini tadqiqot so'ngida total ko'rsatkichlari (n=100)

Sportchilarning FISH	Tana uzunligi (sm)	Vazni (kg)	Ko'krak qafasi aylanasi		
			tinch holatda (sm)	nafas olganda (sm)	nafas chiqarganda (sm)



	TO	TK	TO	TK	TO	TK	TO	TK	TO	TK
\bar{X}	172,25	174,00	59,67	62,25	82,92	87,25	89,42	93,50	81,67	85,17
δ	4,18	4,18	5,07	4,65	2,35	2,63	3,55	3,15	2,74	2,59
V, %	2,43	2,40	8,50	7,48	2,84	3,02	3,97	3,37	3,36	3,04
absolyut farq	1,75		2,58		4,33		4,08		3,50	
nisbiy farq, %	1,02		4,33		5,23		4,57		4,29	
t	1,03		1,30		4,25		2,98		3,22	
p	>0,3		>0,2		<0,001		<0,01		<0,01	

Izoh: TO- tadqiqot oldi, TK – tadqiqotdan keyin

Ushbu jadvalda tajriba guruhiga tanlab olingan 100 nafar sportchilarining total ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagicha ifodalandi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joziki sportchi organizmining o'sishi va rivojlanishi uchun ularning ovqati tarkibidagi oqsil-larning 80-90%i sifatli (go'sht, baliq, tuxum, sut) bo'lishi kerak. Yuqori malakali sportchilarning ovqati tarkibidagi oqsillarning 50 % i sifatli va 50% i sifatsiz bo'lishi mumkin. O'smir sportchilarning ovqati tarkibida sifatli oqsillar yetarli miqdorda bo'lmasligi ularning o'sish va rivojlanishining sekinlashuviga, organizmning immun holati (yuqumli kasalliklarga chidamlilik xususiyati) pasayishiga sabab bo'ladi. Katta odam kundalik ovqatining tarkibida 80-120 g oqsil bo'lishi aniqlandi.

Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi tadqiqot oldi o'rtacha 172,25±4,18 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 174,00±4,18 sm.ni tashkil qildi. Tadqiqot oldi sportchilarning o'rtacha vazni 59,67±5,07 kg.ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqotdan so'ngida o'rtacha 62,25±4,65 kg.ni tashkil etdi. Ko'krak qafasi aylanasi tinch holatda tajriba guruhi sportchilarida tadqiqot oldidan o'rtacha 82,92±2,35 sm. ekanligi kuzatilgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida esa sportchilarida o'rtacha 87,25±2,63 sm.ni tashkil etganligi aniqlandi. Ko'krak qafasi aylanasi nafas olganda tadqiqot oldi o'rtacha 89,42±3,55 sm.ni tashkil etganligi kuzatilgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin o'rtacha 93,50±3,15 sm.ga o'sganligi aniqlandi. Tadqiqot oldi nafas chiqarganda ko'krak qafasi aylanasi o'rtacha 81,67±2,74 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha sportchilarida o'rtacha 85,17±2,59 sm.ni tashkil qilganligini ko'rishimiz mumkin.





FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi PQ-3907 sonli "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori

3. Arziqulov R. "Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005

4. Azizov M.A. "Umumiy gigiyena va ekologiya" Toshkent "Cho'lpon" nashriyoti

5. Mutalova Z. "Sog'lom turmush tarzi" T- 2007.

