

SPORTCHILARNI OVQATLANISH RATSIONINI OPTIMALLASHTIRISH YO'LLARI

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 optimallashtirishda kunlik ovqatlanish kalloriyalarining taqimoti ishlab chiqilgan hamda ularni vazn me'yorlarini bir xilda ushlab turish tendensiyalari tahlili aniq yoritib berilgan.*

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

Аннотация. *В статье разработана суточная калорийность питания для оптимизации рациона спортсменов, а также подробно объяснен анализ тенденций сохранения их норм веса на одном уровне.*

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

Abstract. *In this work, the daily caloric intake for optimizing the diet of athletes was developed, and the analysis of the trends of keeping their weight standards at the same level was clearly explained.*

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

Kirish: Dunyo aholisining sog'lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta'minlashda davlat siyosatini yanada mustahkamlash, yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi borasida amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini yanada oshirish, har bir fuqaroda sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish maqsadida ovqatlanish gigiyenasi — sog'lom va bemor odamlarning ratsional (optimal) ovqatlanishini tashkil etish qonuniyatlari va qoidalari haqidagi fan rivojlanib bormoqda. Uning asosida turli aholi guruhlarining ovqatlanishini optimallashtirish va oziq-ovqat manbalari, xomashyolari va mahsulotlari ishlab chiqarilishi hamda tayyorlanishining barcha bosqichlaridagi sanitariya muhofazasi bo'yicha ilmiy asoslar va amaliy tadbirlar ishlab chiqilmoqda. Ovqatlanish gigiyenasining asosiy jihatlari fiziologik jarayonlar, hazm qilishning



biokimyoviy mexanizmlari, ovqat hazmlanishi va nutriyentlar hamda oziq-ovqat mahsulotlaridagi boshqa tarkibiy qismlarning hujayraviy metabolizatsiyasi, shuningdek, nutriogenomika, ya'ni genlar ekspressiyalanishining regulatsiyasi asoslarini o'rganish hozirgi kunda dolzarblik kasb etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Sportchilarni kunlik istemol miqdorini ilmiy metodik o'rganish oqrali ovqatlanish ratsionini optimallashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- sportchilaning ratsional ovqatlanish bo'yicha adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- sportchilarda to'g'ri ovqatlanishining sport natijasiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, hissiy holat va umuman, umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin. To'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Ularning ba'zilari go'shtni cheklash kerak desa, boshqa birlari faqat ma'lum bir mahsulotlardan iborat taomnoma har qanday kasalliklardan forig' bo'lish kaliti deyishadi. Aslida inson tanasi juda murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi. Bu borada shubhali tavsiyalarga amal qilish salomatlikda jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

Odam organizmida bir kecha-kunduzda sarflanadigan energiya 3 qismdan iborat:

1. Asosiy moddalar almashinuvini ta'minlash uchun sarflanadigan energiya. Ertalab nahorda odam tinch yotgan paytda uning nafas olishi, yuragi, jigari, buyraklari, miya hujayralari va boshqa hayotiy muhim to'qima a'zolarini tinchoyishta ishlab turishini ta'minlash uchun sarflanadigan energiya. Bu odamning 1 kg tana vazniga 1 soatda 1 kkal.ga teng. Tana vazni o'rtacha 70 kg bo'lgan odamda asosiy moddalar almashuvi bir kecha-kunduzdagi energiya sarfi 1680 kkal.ga teng.

2. Iste'mol qilingan ovqatni hazm qilishga sarflanadigan energiya. Aralash ovqatlarni hazm qilishda energiya sarfi, asosiy moddalar almasinuviga nisbatan, 10 foizga ko'payadi. Bu 168 kkal.ga teng.

3. Umumiy moddalar almashinuvini ta'minlash uchun sarflanadigan energiya. Bu asosiy moddalar almashinuvi, ovqatni hazm qilishga hamda bajargan ishida



moddalar almashinuvi kuchayishiga sarflanadigan energiyadan iborat. Umumiy moddalar almashinuvini ta'minlashga sarflanadigan energiya miqdori bo'yicha, ya'ni bajaradigan ishlarining turiga ko'ra odamlar 4 guruhga bo'linadilar:

1-guruh. Aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi odamlar. Bularning energiya sarfi 2500-3000 kkal.

2-guruh. Mexanizatsiyalashgan jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi odamlar. Bularning energiya sarfi 3000-3500 kkal.

3-guruh. Qisman mexanizatsiyalashgan jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi odamlar, muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ham shu guruhga kiradi. Bularning energiya sarfi 3500-4000 kkal. ni tashkil etadi.

4-guruh. Mexanizatsiyalashmagan og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar. Bularning energiya sarfi 4000-6500 kkal. gacha bo'lishi mumkin.

1-jadvalda mehnati bo'yicha turli guruhlariga bo'lingan odamlarning kunlik ovqat kalloriyasi ko'rsatilgan. Sportning ko'p harakatlanish va og'ir mashqlar bajarish bilan bog'liq turlarining vakillari to'rtinchi guruhga kiradilar.

1-jadval

4 ta guruhga bo'lingan kunlik ovqat kalloriyasining me'yori (sportchilar misolida)

Guruhlar	Kunlik <u>ovqat kalloriyasi</u>		Izoh
	Erkalar	Ayollar	
Birinci guruh. 18-40 yosh 40-60 yosh.			
Ikkinchi guruh. 18-40 yosh 40-60 yosh			
Uchunchi guruh. 18-40 yosh 40-60 yosh			
To'rtinchi guruh. 18-40 yosh			



40-60 yosh	3400-3600	2900-3100	
------------	-----------	-----------	--

Ovqat sifati. Ovqat moddalari tarkibiga oqsillar, yog`lar, uglevodlar, minerallar, tuzlar, suv va vitaminlar kiradi. Shulardan oldingi uchta organizmda parchalanib, energiya hosil qiladi: keyingi uchta esa energiya hosil qilmaydi, lekin moddalar almashinuvi va organizmdagi boshqa hayotiy jarayonlar normal o`tishida muhim rol o`ynaydi.

O`zRda organizm sohasidagi ilmiy tadqiqotlarni respublika diyetologiya markazi, ToshTning ovqatlanish gigiyenasi kafedralari, shuningdek, sanitariya-gigiyena ilmiy tadqiqot instituti, talablari va bo`limlari, don, go`sht va sut, konserva va sabzavot quritish, konditer sanoati va boshqalarning nazorat tarmoqlari olib boradi.

Ratsional ovqatlanish bu siz qabul qilgan ovqat mahsulotlaridan xosil bo`lgan energiya bilan siz sarflagan energiya o`rtasida tenglik bo`lishiga aytiladi.

Nonushtaga		25%
Tushlik		35%
Qo`shimcha	ovqatlanish	15%
Kechquringi ovqatlanish 25%		

Xuddi shu tartibdagi % nisbatda ovqatlanish zarur.

Keyin istemol qilgan oqsil, yog`, uglevod nisbati ham 1 : 1 : 4 nisbatda bo`lishi zarur hisoblanadi. Ovqatlanishni foiz ko`rsatkichlarda taqsimlab sportchilarning kunlik ratsioniga kiritish hisobiga shug`ullanuvchilarning salomatlik darajasi yaxshilanishiga, energiya zaxirasi oshishiga hamda qisqa vaqtda vazn tashlash va olishga erishishga imkon yaratadi.

Xulosa qilib aytadigan bo`lsak Ovqatlanish ratsioni oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga ta`siri, organizmning to`yishi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo`lgan salbiy oqibatlarini oldini olar ekan. Ammo, iste`mol qilinadigan oziq-ovqatning foydasini oshirish va insonning jinsi, yosh va konstitutsion xarakteristikasidan kelib chiqib uning ovqatlanish xususiyatlari muhim ekanligi aniqlandi. Ratsional ovqatlanishning asosiy shartlaridan biri ovqat ratsionining kalloriyasida bo`lib, ovqatdan hosil bo`lgan energiya organizmning energiya sarfini to`liq qoplashi kerak. Sport bilan muntazam shug`ullanib keladiga talaba-sportchilarda ovqatning energiya qiymati ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Chunki, muntazam o`tkaziladigan mashg`ulotlarda ko`p energiya sarflanishini talab qiladi. Ovqat tarkibidagi organik moddalar hujayralarda kislorod bilan oksidlanib



parchalanganda energiya hosil qiladi. Chunonchi, 1 gr oqsil 4,1 kkal, 1 gr yog` 9,3 kkal, 1 gr uglevod 4,1 kkal energiya hosil qilishi aniqlandi.

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.

