

YOSH SPORTCHILARNING INDIVIDUAL OVQATLANISHIGA GIGIYENIK YONDASHUV

Mirzalimov Muslimbek Saotjon o'g'li.

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

muslimbekmirzalimov38@gmail.com

Annotatsiya. To'g'ri ovqatlanish yosh sportchi sog'lig'ining eng muhim omili bo'lib, nafaqat uning o'zini his qilishi, balki jismoniy faollik ko'rsatkichlariga ham ta'sir qiladi. Energiya sarfini qoplash, anabolik jarayonlarni faollashtirish, ish faoliyatini tiklash, rivojlanish va o'sish ehtiyojlarini qondirish, shuningdek jismoniy va asabiy - ruhiy stressdankeyin tiklanish uchun yosh sportchilarga yetarli miqdorda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar va vitaminlarga ega optimal dieta zarur. Qizg'in mashg'ulotlar davrida va raqobat bosqichlarida oziqlanish va suv ichish tartibiga, ma'lum talablar qo'yiladi. Yosh sportchilar uchun ovqatlanish tarkibi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan va bir qator yo'riqnomalarda o'z aksini topgan, ammo tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kamondan otish federatsiyasi o'quvchilarining haqiqiy ovqatlanishi tavsiya etilgan normalarning, ayrim talablarga javob bermaydi. Maqolada yosh sportchilarning ovqatlanishini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari ko'rib chiqiladi va sport ixtisosligi, jismoniy faollik xususiyati, mashg'ulot jarayonining bosqichi va individual xususiyatlariga qarab ovqatlanishini individual korrektsiyalash va ovqatlanishni qo'llabquvvatlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Yosh sportchi, kamondan otish, energiyaga bo'lgan ehtiyoj.

Mamlakatimizda navqiron avlodning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar sportning yanada keng tarqalishiga xizmat qilmoqda. Biroq, yosh sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi yuqori

tayyorgarliksiz va raqobatsiz bo'lmaydi. Shu bilan birga, ish faoliyatini tezda tiklaydigan ruxsat etilgan vositalar arsenalidan malakali foydalanishga alohida e'tibor qaratiladi. Ma'lumki, yosh sportchi sog'lig'iga, uning farovonligi va jismoniy faolligi ko'rsatkichlariga ta'sir qiladigan, eng muhim omillardan biri bu yetarli ovqatlanishdir.

Sport uchun xos bo'lgan intensiv va notekis energiya iste'moli (kuniga jami energiya iste'molining 34-38% gacha) neyropsixik stress bilan birga yosh sportchilarning energiyaga bo'lgan ehtiyojini sezilarli darajada oshiradi.[3]

Sport mashg'ulotlari intensiv va uzoq muddatli jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan sportchilarda ozuqa moddalariga bo'lgan yuqori talablar ovqat hazm qilish tizimining surunkali ortiqcha kuchlanishiga olib keladi, bu esa oshqozon-ichak trakti patologiyasi rivojlanishining kuchayishiga sabab bo'ladi [2]. Jismoniy zo'riqish paytida qorin bo'shlig'i a'zolariga qon oqimi pasayadi va raqobat davridagi stress ichak mikrobiotsenozining buzilishi bilan birga keladi: shuning uchun tananing ozuqa moddalarini iste'mol qilishga bo'lgan ehtiyojining ortishi cheklanganligi va ularni assimilyatsiya qilish imkoniyatlari o'rtasida o'ziga xos "qaychi" paydo bo'ladi., shu munosabat bilan ovqatlanish tarkibi va sportchilarning ovqatlanishini korrektsiya qilish kerak.

Jismoniy faollikka muvofiq dietani hisoblashda ko'pchilik asosiy oziq moddalar va mikroelementlarni iste'mol qilishda aniq og'ishlarni ko'rsatdi [7]. Shunday qilib, sportchilarning bazilarida dietaning energiya qiymatida 8% dan ortiq tanqislikka ega edi. Ko'pincha oqsillarni, ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarni, kaltsiyni, iste'mol qilishning yetarli emasligi to'yingan yog'li kislotalarni ortiqchaligi aniqlandi. Shu bilan birga, ma'lum bo'lishicha, o'smir sportchilar, qoniqarsiz ovqatlanishar ekan, ya'ni bir tomondan, balog'atga etishish qiyin bo'lgan, ikkinchi tomondan, balog'at yoshiga to'g'ri keladigan eng muhim mashg'ulotlar paytida. Noto'g'ri ovqatlanish sabablarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, asosiy omillar intensiv mashg'ulot rejimi bo'lib, bu zarur oziq-ovqat iste'mol qilish rejimiga (deyarli 100% hollarda), yoki oziq-ovqat imtiyozlariga

(67%) rioya qilishni qiyinlashtiradi, oziq-ovqat allergiyalari yoki oziq-ovqat intoleransi (22% hollarda).

Yosh sportchilarning ozuqa mahsulotlariga va energiyaga bo'lgan ehtiyoji. Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar uchun asosiy oziq moddalar va energiyani iste'mol qilishning ishlab chiqilgan me'yorlari ancha indikativ bo'lib, barcha sportchilarning ehtiyojlarini qondirish uchun sport maktablari va maktab-internatlarda ovqatlanishni hisoblash uchun mo'ljallangan. Shaxsiy ratsionni hisoblash uchun tana vaznining kilogrammiga konvertatsiya qilish zarurligiga e'tibor qaratish lozim. Shunday qilib, agar biz yuqoridagi manbalarga amal qilsak, 14-18 yoshli qiz uchun oqsillarni iste'mol qilish 134 g ni tashkil qiladi, bu 50 kg vaznda 2,7 g / kg tana vazniga to'g'ri keladi. Bu miqdor mutlaqo zamonaviy tavsiyalarga to'g'ri kelmaydi, garchi 15-20 yil oldin, dietada bunday protein miqdori mos deb hisoblangan.

Jismoniy mehnat uchun energiya ta'minotining xususiyatlari. Ovqatni tashkil qilishda jismoniy ish uchun energiya ta'minoti xususiyatlarini ham hisobga olish kerak:

- aerob energiya ishlab chiqarish - kislorod qarzi sharoitida mushak ishini bajarish qobiliyati - chidamlilikni talab qiladigan sport turlari uchun xosdir.;
- anaerob energiya ishlab chiqarish, asosan, energiyaning "chaqmoqni chiqarishni" talab qiladigan sport turlarida amalga oshiriladi. aralash anaerob-aerob energiya ishlab chiqarish, yakka sport turlari, o'yin sportlari kabi turli xil tabiatdagi o'zgaruvchan yuklarga ega bo'lgan sport turlari uchun xosdir.

Mashg'ulot jarayonining turli bosqichlarida sport natijalarini oshirish uchun turli xil jismoniy faoliyat turlaridan foydalanish mumkin, bu dietani tuzishda ham hisobga olinadi.

Shunday qilib, asosiy oziq moddalarning umumiy energiyaga nisbati turli ixtisoslikdagi sportchilar o'rtasida oziq-ovqat qiymati ba'zi farqlarga ega. [2,3]

Ovqatlanish tartibi. Sportchining ovqatlanishi qulay mashg'ulot muhitini yaratish bilan birga, ortib borayotgan ehtiyojlarni qondirish uchun zarur

boʻlgan muhim miqdordagi ozuqa moddalarini oʻzlashtirish uchun maqbul sharoitlarni taʼminlashi kerak. Sportchilar uchun dietani tashkil qilishda quyidagi tamoyillarga rioya qilish kerak:

- optimal ovqatlanish oraligʻi 2,5-3,5 soat boʻlgan kuniga 4-5 marta (kerak boʻlsa, kuniga 6 marta ovqatlanish); tolma choyni ruxsat beriladi;
- mashgʻulotdan oldin darhol koʻp ovqat isteʼmol qilmaslik kerak, chunki

faol

ovqat hazm qilish bilan qon aylanishi va ishlaydigan mushaklarning kislorod bilan

taʼminlanishi yomonlashadi;

- asosiy ovqat va boshlanish oraligʻida. mushaklarning intensiv ishi, kamida

1-1,5 soatlik tanaffus boʻlishi kerak; mashgʻulot oxirida asosiy ovqat 40-60 daqiqadan oldin boʻlmasligi kerak;

- Och qoringa mashgʻulotlar oʻtkazishga yoʻl qoʻyilmaydi, chunki ular uglevod resurslarining kamayishiga va ishlashning pasayishiga olib keladi.

Sport mashgʻulotlaridan oldin ovqatlanish. Mashq qilishdan oldin sportchining ratsionida faqat oson hazm boʻladigan ovqatlar boʻlishi kerak. Oshqozonda hazm qilish qiyin boʻlgan va uzoq vaqt saqlanadigan hayvon yogʻlari va qovurilgan goʻshtni, shuningdek, qorin dam boʻlishini keltirib chiqaradigan koʻp miqdorda kletchatka ega boʻlgan ovqatlarni (loviya, noʻxat, va boshqalar) ratsiondan chiqarib tashlash kerak.

Sport mashgʻulotlaridan keyin ovqatlanish. Kuchli jismoniy zoʻriqlardan soʻng sportchi organizmidagi kislota-ishqor muvozanatini ishqoriy tomonga oʻtkazish uchun kislotali valentli mahsulotlarni isteʼmol qilish qisman cheklanishi va ishqoriydan koʻpayishi kerak. Kislotali valentlarni oʻz ichiga olgan mahsulotlarga goʻsht, baliq, tuxum, pishloq, don mahsulotlari, non, yongʻoqlar, tuzlangan va tuzlama sabzavotlar kiradi; mevalardan - olxoʻri va klyukva. Ishqoriy valentlikni oshirish uchun mevalar (oʻrik, ananas, apelsin,

uzum, olcha, qulupnay, limon, malina, mango, mandarin, zaytun, shaftoli, smorodina, olma), tabiiy sharbatlar, sabzavotlar (karam, piyoz, sabzi, turp, salat, lavlagi, pomidor, kartoshka, o‘tlar), qo‘ziqorinlar, dukkaklilar, suv o‘tlari, sut va sut mahsulotlarini iste‘mol qilish kerak.

Boyitilgan mahsulotlardan foydalanish. So‘nggi uch o‘n yillikda ishlab chiqilgan funktsional ovqatlanish kontseptsiyasi oziq-ovqatning metabolik va farmakologik ta‘siridan xabardorlikni o‘z ichiga oladi. Funktsional ovqatlanish - bu ma‘lum kasalliklarning oldini olish va davolash vositasi sifatida oziq-ovqatga yangi qarash bo‘lib, u to‘liq oziq-ovqatlarni o‘z ichiga olgan funktsional oziq-ovqatlardan, shuningdek, ozuqaviy komponentlar bilan boyitilgan oziq-ovqatlardan foydalanishni nazarda tutadi. Tor ma'noda, "funktsional ovqatlanish" atamasi oshqozon-ichak trakti mikrobiotsenozini normallashtirishga yordam beradigan, ovqat hazm qilishni yaxshilaydigan va shu bilan butun inson tanasining sog‘lig‘ini saqlaydigan pro- va prebiyotiklarni o‘z ichiga olgan mahsulotlarga nisbatan keng tarqalgan.

Tadqiqot maqsadi. “O‘zbekiston Kamondan otish Federatsiyasi” da so‘rovnoma va kompyuter dasturidan foydalangan holda kamondan otish federatsiyasi o‘quvchilarining (7 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan) haqiqiy ovqatlanishini baholash.

Tadqiqot materiallari, usullari va natijalari.

“O‘zbekiston Kamondan otish Federatsiyasi” da yosh sportchilar uchun maxsus sport mahsulotlarini samaradorligini nazoratga olish bo‘yicha tadqiqot o‘tkazdik. Tadqiqotda "O‘zbekiston Kamondan otish Federatsiyasi"ning 10 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan, sog‘lom 35 nafar yosh sportchilari ishtirok etishdi. 21 kun ichida asosiy guruhda bolalar sinov mahsulotini, taqqoslash guruhida - ixtisoslashtirilgan mahsulotlardan foydalanmasdan dietaga amal qildilar. O‘rganish ikkala guruhda bir vaqtning o‘zida o‘tkazildi. Bolaning yoshi va jinsiga qarab, mahsulotning bir porsiyasini (200 ml) qabul qilish oqsilga bo‘lgan ehtiyojning 6 dan 10% gacha va vitaminlar, muhim mikroelementlarga bo‘lgan ehtiyojni 5 dan 14% gacha qopladi. Mahsulotning 2 ta porsiyasini (400

ml) iste'mol qilish oqsilga bo'lgan ehtiyojni 12-20% ga, vitaminlar va mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojni - 10-28% ga qopladi.

Ovqatlanish holatini baholash. Ovqatlanish samaradorligini nazorat qilish antropometrik ko'rsatkichlar natijalari bo'yicha ham, chuqurroq - bioimpedans tahlili va psixofiziologik ko'rsatkichlar ma'lumotlari bo'yicha ham amalga oshirilishi mumkin.

Tana tarkibining bioimpedans tahlili. sport tibbiyotida morfologik va funksional diagnostikaning zamonaviy usullari. Ushbu tadqiqot usulining o'ziga xos xususiyati sportchilarni dinamika bo'yicha alohida mashg'ulot paytida, ham mashg'ulot tsikli bosqichlarida operativ tekshirish imkoniyatidir.

8-18 yoshli 90 nafar sportchi ishtirokidayosh sportchilarga xos bo'lgan tana massasi tarkibi ko'rsatkichlarining xususiyatlari aniqlandi. Tekshiruvdan o'tgan sportchilarning ko'pchiligida (68%) ozg'in massa ko'rsatkichlari normal qiymatlarga ($39,3 \pm 0,8\%$) to'g'ri keldi; qoida tariqasida, bunday ma'lumotlar odatda normostenik fizika bilan bog'liq. Biroq, kuzatuvlarning 31 foizida bu ko'rsatkichlar yosh va jinsiy me'yorlardan past bo'lgan, 1 foizda - ulardan oshib ketgan. Shuni ta'kidlash kerakki, yog'siz tana massasining ko'payishi jismoniy holat va umumiy salomatlikni yaxshilash uchun zarurdir. Ozg'in massaning eng yuqori ko'rsatkichlari (yosh va jins normasining yuqori chegarasiga yaqinroq) yosh qizbola sportchilarda topilgan. Bioimpedansni tahlil qilish usuli, shuningdek, tananing suv balansini baholash va tananing suyuqlik yo'qotilishini nazorat qilish imkonini beradi, bu esa yuqori samaradorlikni ta'minlash uchun juda muhimdir.

Xulosa. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimiga, tayanch-harakat tizimiga, ovqat hazm qilish organlariga yuqori zo'riqishlar, shuningdek, suyaklar, bo'g'imlarning takroriy shikastlanishi, mushaklar, ligamentlar, tendonlarning shikastlanishi bilan bog'liq zamonaviy intensiv mashg'ulotlar rejimiga ega yosh sportchilarning yetarli ovqatlanishni tashkil etish va ularga qo'yilgan gigiyenik talablarning bajarilishini nazoratga olish kerak. Shunga ko'ra, yosh sportchilarning

ratsionidagi har qanday buzilishlar nafaqat sport ko‘rsatkichlarining pasayishiga, balki sog‘ligiga ham ta’sir etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Баранов А.А., Корнеева И.Т., Макарова С.Г. и др. Нутритивная поддержка и лечебно-восстановительные мероприятия в детско-юношеском спорте. — М.: Педиатр; 2015. — 163 с.
2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт; 2007. — 240 с.
3. Макарова С.Г., Боровик Т.Э., Чумбадзе Т.Р. и др. Питание детей-спортсменов. Взгляд с позиций теории адекватного питания // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации. — 2010. — № 1 — С. 21–25.
4. Макарова С.Г., Боровик Т.Э., Коденцова В.М. и др. Питание детей-спортсменов. Современные подходы / Сб.: Питание основа образа жизни и здоровья в условиях Севера. — Якутск; 2012. — С. 165–169.
5. Поляев Б.А., Макарова Г.А., Цедов Р.А. и др. Питание спортсменов: отечественный и зарубежный опыт. — М.: ФМБА; 2010. — 98 с.
6. Удалов Ю.Ф. Основы питания спортсменов. — Малаховка: МГАФК; 1997.
7. Шатерников В.А., Волгарев М.Н., Коровников К.А. Физическая активность и потребность человека в энергии и пищевых веществах // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5 — С. 22–26.
8. Phillips SM. Protein requirements and supplementation in strength sports. *Nutrition*. 2004;20(7–8):689–695. doi: 10.1016/j.nut.2004.04.009.
9. Tipton KD, Witard OC. Protein requirements and recommendations for athletes: relevance of ivory tower arguments for practical recommendations. *Clin Sports Med*. 2007;26(1):17–36. doi: 10.1016/j.csm.2006.11.003
10. Абдумаликова, И. А., Садуллаева, Х. А., Мадумаров, Д. Н., Иванина, В. А., & Гусарова, М. А. (2019). Ремоделирование венечного русла и миокарда крысы под сочетанным действием высокогорья и открытой распределительной установки мощностью 35 кВт. *Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета*, 19(5), 99-103.

11. Садуллаева, Х. А. С. Ф. (2021). Замонавий шаҳарлар ва аҳоли касалланиши. Republican scientific-practical conference with international participation “Problems of Preventive Medicine”.
12. Садуллаева, Х. А., & Шарипова, С. А. (2017). Подготовка врачей общей практики к формированию у населения основ здорового образа жизни. *Молодой ученый*, (23-2), 5-7.
13. Нарметова, Ю. (2016). Соғлиқни сақлаш тизимида психологик хизматнинг бугунги ҳолати ва истиқболлари.
14. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., & Тошматова, Г. О. (2022). Шаҳар ва қишлоқ шароитида таълим олаётган ўқувчилар саломатлигига уларнинг овқатланишининг ва мактаб шароитининг аҳамияти.
15. Тошматова, Г. (2022). *Shaxar va qishloq sharoitida ta'im olayotgan maktab o'quvchilari ovqatlanishini gigiyenik baholash* (Doctoral dissertation, “Tibbiyotdagi zamonaviy ilmiy Tadqiqotlar: dolzarb muammolar, yutuqlar va innovatsiyalar” Mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy Konferensiya Materiallari To'plami Termiz 201 bet 2022 yil 13 may).
16. Равшанова, М. З., & Тошматова, Г. А. (2023, February). Влияние питания на здоровье школьников обучающихся в городских и сельских условиях. Соғлом турмуш тарзи” мавзусидаги халқаро илмий–амалий конференция материаллари тўплами/.