

OVQATLANISH GIGIYENASI

Bekzojon Mamirov G'ayratjon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali.

SF dzyudo 06-21guruh talabasi

Annotatsiya: *Yosh sportchilarning to'g'ri ovqatlanish holatni narma holatida Taomlar tarkibini oqsilga boy bo'lgan go'sht va go'sht mahsulotlari (kolbasa, sosiska), nonushtada sut va sut mahsulotlari: tvorog, sutli bo'tqalar, brinza, pishloq, mevali yogurt, tamaddi vaqtida ratsionga mevalar, sabzavotlar, boshqoli o'simlik mahsulotlari, ayniqsa, sitrusli mevalar va karamdoshlar oilasiga mansub bo'lgan, karotinga boy sabzavotlarni kiritish tavsiya etildi.*

Аннотация: *Правильное питание юных спортсменов должно включать богатое белком мясо и мясные продукты (колбасы, колбасы), молоко и молочные продукты на завтрак: творог, молочные каши, брынзу, сыр, фрукты, йогурт, рекомендовано включать фрукты, овощи, продукты из крестоцветных овощей, особенно цитрусовые и овощи, богатые каротином, принадлежащие к семейству капустных.*

Annotation: *The correct nutrition of young athletes should include protein-rich meat and meat products (sausages, sausages), milk and dairy products for breakfast: cottage cheese, milk porridge, brinza, cheese, fruit. yogurt, it was recommended to include fruits, vegetables, cruciferous vegetable products, especially citrus fruits and vegetables rich in carotene, belonging to the cabbage family.*

Калит сўз: *Gigenik, yurak qon-tomir, Sportchilarning ovqatlanishi, Natijalar, tayanch harakat, mevali yogurt, charchoq, suv miqdori.*

Ключевые слова: *Гигиеническая, сердечно-сосудистая, Питание спортсменов, Результаты, базовое движение, фруктовый йогурт, утомляемость, содержание воды.*

Key words: *Hygienic, cardiovascular, Nutrition of athletes, Results, base movement, fruit yogurt, fatigue, water content.*

Yosh Sportchilarning Ovqatlanish Holatini Gigiyenik Baholash: Erkinov Sh.E. 1-kurs magistratura talabasi Gigiyena (yo'nalishlar bo'yicha) Ilmiy rahbar: Toshmatova G.A., Phd, Atrof muhit gigiyenasi kafedrasida katta o'qituvchisi Toshkent tibbiyot akademiyasi, O'zbekiston Ovqatlanish optimal o'sish va rivojlanishga imkon berishdan tashqari, yosh sportchilar uchun sport ko'rsatkichlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Yetarli miqdordagi makronutrientlar (oqsillar, uglevodlar va yog'lar), mikronutrientlar©

Toshkent Davlat Stomatologiya Instituti “Yosh Olimlar Kunlari” 2022 417 (vitaminlar va minerallar) hamda suyuqliklar o'sish, faollik shu bilan bir qatorda energiya bilan ta'minlash uchun zarurdir. Tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar davrida sportchi ko'p miqdorda quvvat sarf etadi. Tayyorgarlik mashqlari davomida sportchining asab tizimi kuchli hayajon tufayli og'irlikka duch keladi, o'z vaqtida stress holatidan chiqib ketmaslik oshqozon-ichak, yurak qon-tomir tizimi kasalliklari rivojlanishiga sabab bo'ladi. Sportchilarning ovqatlanishi va energiya sarf qilishi ular shug'ullanadigan sport turi va yuklamaning og'irlik darajasiga bog'liq. Sportdagi faoliyatini optimallashtirish uchun yosh sportchilar mashg'ulotlardan oldin, mashg'ulot paytida va keyin nima, qachon va qanday ovqatlanish va ichishni o'rganishlari kerak. Sportchilar sport bilan shug'ullanmaydigan aholiga nisbatan uch barobar ko'proq energiya sarf qilganligi sababli iste'mol qiladigan mahsulotlariga va ovqat ratsioniga alohida e'tibor qaratishlari kerak. Energiya taqchilligi yoki ortiqcha bo'lishining oldini olish uchun energiya iste'molini energiya sarfi bilan muvozanatlash juda muhimdir. Energiya tanqisligi past bo'y, balog'at yoshining kechikishiga, hayz ko'rish disfunktsiyasi, mushak massasining yo'qolishiga va charchoq, shikastlanish yoki kasallikka moyillikning oshishiga olib kelishi mumkin. Ortiqcha energiya ortiqcha vazn va semirishga olib kelishi mumkin. Sportchilar taomnomasida quyidagiasosiy tarkibiy qismdan iborat oziq-ovqat mahsulotlari bo'lishi kerak: 1. Oqsil: yog'siz go'sht va parranda go'shti, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya va yong'oqlar, shu jumladan yeryong'oq kiradi.; 2. Yog': baliq, yong'oqlar, sut, turli o'simlik urug'lari – zaytun, kungaboqar; 3. Uglevod: don mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar, sut va yogurt. 4. Vitaminlar (A, D, E, K) 5. Minerallar. Yosh o'g'il va qiz bola sportchilar uchun minimal ovqatlanish va energiya talablari (kaloriya ehtiyojlari) bir xil bo'ladi. O'smirlar uchun energiya talablari yoshi, faollik darajasi, o'sish tezligi va jismoniy yetuklik bosqichiga qarab ko'proq o'zgaruvchan bo'ladi. Ushbu tavsiya etilgan energiya miqdori to'g'ri o'sish va tana funksiyalarini ta'minlash uchun zarur bo'lgan minimal miqdordir. O'sish sur'atlari va sport mashg'ulotlari paytida sarflangan energiyani to'ldirish uchun qo'shimcha kaloriya kerak. Masalan, 60 daqiqa futbol o'ynagan 30 kg vaznli qiz o'rtacha 270 kaloriya yoki 60 daqiqa xokkey o'ynagan 60 kg vaznli o'g'il bola o'rtacha 936 kaloriya sarflaydi. Tadqiqot maqsadi. “Kamonchilar federatsiyasi”ning xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchikamonchilarini ovqatlanish holati yuzasidan energiyaga bo'lgan ehtiyojlarini gigiyenik baholash va tayanch harakat tizimining quvvatmandligini oshirish. Material va usullar. Tadqiqot obyekti bo'lib “Kamonchilar federatsiyasi”ning xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi kamondan otish sport turi bilan shug'ullanadigan kamonchilar jamoasining sportchilari bo'lishdi. Sportchilar ovqatlanishi yetarli ekanligini aniqlash hamda ularning musobaqadan oldin, musobaqa va musobaqadan keyingi davrlarda

energiyaga bo'lgan ehtiyojlariga gigiyenik baho berish bilan bir qatorda tayanch harakat tizimining quvvatmandligini oshirish maqsadida ular orasida antropometrik o'lchovlar va anketa so'rovnomalar o'tkazildi. Natijalar va muhokama. O'tkazilgan tekshiruv natijalariga ko'ra kamondan otish bilan shug'ullanuvchi sportchilarda mushak massasining yetarli emasligi, ortiqcha yog' miqdori va tana vazni indeksining me'yoridan ortiqcha ekanligi va shu o'rinda bazi sportchilarning tayanch harakat tizimida (asosan, yelka va tizza© Toshkent Davlat Stomatologiya Instituti "Yosh Olimlar Kunlari" 2022 418 bo'ginlarida) og'riq sezishlari ma'lum bo'ldi. Ovqat tarkibi tashkillashtirilgan taomnoma bo'yicha o'rganilganda taomnomada ovqat quvvatmandligining yetarli emasligi, taomnomasida asosiy tarkibiy qismdan iborat oziq-ovqat mahsulotlari ya'ni ko'proqtarkibida oqsil, vitamin va minerallar saqllovchi oziq-ovqatlar miqdor jihatidan kam berilishi, kun tartibi bo'yicha ovqatlanish rejimi vaqt va grafik bo'yicha to'g'ri taqsimlanmaganligi (3 mahallik) va ovqat tarkibida yog' va uglevod miqdorining me'yoridan ortiqcha ekanligi aniqlandi. Taomnoma tarkibida, ho'l meva va sabzovotlar miqdorining yetarli emasligi, suv miqdori me'yoridan pastligi xam aniqlandi. Olingan ma'lumotlar asosida sutkalik ratsionda oziq moddalarining fiziologik me'yorlaridan: hayvon oqsillarining tanqisligi (ma'lumotlar hisoblash usuli bilan olindi) 13-22%, o'simlik yog'i tanqisligi – 12%, kalsiy tanqisligi – 37-40%, vitamin A tanqisligi – 25-50%, askorbin kislotasi tanqisligi – 17-32% aniqlandi. Aniqlangan natijalardan kelib chiqqan holda ularga quyidagi tavsiyalar berildi: Kamonchilar uchun haftalik taomnoma tavsiya etildi. Taomnoma bo'yicha ovqatlanish 5 mahallik rejim asosida taskil etish: uchta asosiy ovqat, ikkita kichik tamaddilar. Taomlar tarkibini oqsilga boy bo'lgan go'sht va go'sht mahsulotlari (kolbasa, sosiska), nonushtada sut va sut mahsulotlari: tvorog, sutli bo'tqalar, brinza, pishloq, mevali yogurt, tamaddi vaqtida ratsionga mevalar, sabzavotlar, boshoqli o'simlik mahsulotlari, ayniqsa, sitrusli mevalar va karamdoshlar oilasiga mansub bo'lgan, karotinga boy sabzavotlarni kiritish tavsiya etildi. Suv sportchilar uchun muhim komponent hisoblanadi. Sport ko'rsatkichlari sportchining nima, qancha va qachon ichishiga bog'liq bo'lishi mumkin. Suyuqlik tana haroratini tartibga solishga yordam beradi va mashqlar paytida yo'qolgan suv balansini tiklab beradi. Suvsizlanish ish faoliyatini pasayishi va sportchilarni issiq kunlarda issiqlik urishi xavfiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ularga suv ichish tartibi va me'yorlari haqida ko'rsatmalar berildi. Kunlik ratsionlariga mineralga boy "Chortoq" yoki "Borjomi" suvlarini ichish ham tavsiya etildi. Xulosa. Kuzatuv ostida bo'lgan sportchilar orasida qayta so'rov-anketa o'tkazilganda ularda ish qobiliyati va chidamlilikning ortganligi, sport natijalarining yuqorilashganligi, uyquchanlik holatlari qayd etilmagani va mushaklarning yuklamalarga bo'lgan chidamliligini ortganligi aniqlandi. Bundan

ko‘rinib turibdiki sportchilarni yuqori natijalarga erishishida oqsil va vitaminlarga boy ovqatlanishning o‘rni beqiyos.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni //Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq nashriyot matbaa-kontserni.1997.- B.20-29.
2. O'zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayrlash milliy dasturi” //Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq nashriyot matbaa-kontserni.1997.- B.31-61.
3. Abdumalikov R., Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixini o'rganish masalalari, O'quv qo'llanma. T., 1994, 42-bet.
4. Abdumalikov R., Quدراتov R., Yarashev K., Ko'pkari, ilmiy ommabop kitob, T., O'zDJTI nashr., 1997 y.
5. Akramov A.K. O'zbekistonda Olimpiya bilimlari asoslari/ O'quv qo'llanma. T., UZGIFK, 1997
6. Axmatov M.S. Uzlaksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish./ Monog. Ibn Sino, T., UZGIFK. - 2005.
7. Ikromjon, Y., & Shaxnoza, P. L. (2022, November). UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISI KASBINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA TALABLARI. In E Conference Zone (pp. 67-78).
8. Yo‘ldashev, I. (2023). UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA O‘QITUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISI KASBIGA QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH SHARTLARI VA METODLARI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(15), 39-45.