



SPORTCHILARNING KUN TARTIBIDAGI OVQATLANISH RATSIONI

Shavkatov Shohjahon Shuxrat o'g'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Kurash" fakulteti, "Xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrası" "Erkin kurash" ta'lim yo'nalishi

1-bosqich, EK 51-23 guruh talabasi.

shohjahonshavkatov40@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10579077>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 23-January 2024 yil

Ma'qullandi: 26- January 2024 yil

Nashr qilindi: 29- January 2024 yil

KEY WORDS

konferensiya, tizim, ma'ruza,
federatsiya, hamkorlik,
murabbiylar,soha, qo'mita,
seminar, sportchi, oqsil,mahsulot,
iste'mol.

ABSTRACT

Maqolada sportchilarning to'g'ri ovqatlanish tizimini yo'lga qo'yish, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitsi yordamida va sport shifokorlari assotsatsiyasi bilan hamkorlikda sport turlarini hisobga olgan holda sportchilarning ovqatlanish tizimini to'g'ri yo'lga qo'yish haqida fikir bildirilgan.

Mavzuning dolzarbligi: Prezidentimizning 2017 yil 3-sonli qarori ijrosini ta'minlash bo'yicha 4 aprel kuni Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan O'zbekiston Milliy Olimpia qo'mitasi binosida sportchilar to'g'ri ovqatlanishining dolzarb muammuolari nomli halqaro ilmiy-amaliy konferensiya bo'lib o'tdi. Unda Respublika Olimpiya Zahirolari sport maktab-internati murabbiylari, barcha sport federatsiya xodimlari va shu sohada faoliyat yuritayotgan shifokorlar, sport tibbiyoti mutaxassislari ham ishtirok etdilar.

Ushbu konferensiyani o'tkazishdan maqsad sport turlarini hisobga olgan holda sportchilarni ovqatlanish tizimini yo'lga qo'yish va amalga oshirishdan iborat. Seminarda sportchilarning rejali ovqatlanish, tabiiy oqsilga boy mahsulotlarni iste'mol qilish mavzusida ma'ruzalar tinglandi.

Tadqiqot maqsadi: Sportchining ratsionit tuzishda nimani yodda tutishingiz kerak.Umid qilamizki, to'g'ri ovqatlanish va sport bilan shug'ullanadigan kontseptsiyalarning ajralmasligi sizni to'liq qamrab oladi. Sportchilarning to'g'ri tartibda, tabiiy mahsulotlarni istemol qilishni ta'minlash va kuzatib borish. Energetik, fast-food, gazli va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish davomida organizmda kelib chiqayotgan turli xil kasalliklarning oldini olish va to'g'ri ovqatlanish rejasini yo'lga qo'yish.

Sportchilarning me'yoriy ovqatlanish rejasini nazorat qilish:Ovqat meyori kunlik energiya sarfini to'liq qoplashi kerak. Agar ovqat miqdori energiya sarfiga nisbatan kam bo'lsa, energiya balansi manfiy hisoblanadi. Bu holat bir necha kun, hafta davom etsa sportchi ozadi. Ovqat meyori (kalloriyasi) bilan organizmning energiya sarfi mosligini nazorat qilishning oddiy usuli tana vaznini

tarozida muntazam ravishda aniqlashdan iborat. Tana vaznining bir xilda saqlanishi ovqatlanish ya'ni ovqat miqdori me'yorida ekanligini ko'rsatadi. Muskullar rivojlanishi unchalik sezilarli bo'lmagan holda, teriosti yog' to'qimasining qalinlashuvi tufayli tana vaznining me'yoriga nisbatan ortib borishi, ovqat miqdori ko'pligini energiya sarfi esa kamligini ko'rsatadi. Shuni ham e'tiborga olish lozimki, mashg'ulotni endigina boshlagan yosh sportchida keraksiz harakatlarni bajarishi, ortiqcha energiya sarflashi, teriosti yog' qatlamining kamayishi hamda ko'p terlashi natijasida suv yo'qotishi tufayli tana vaznini bir necha kun va hafta davomida 3 kg gacha kamayishi mumkin. Sportchining chiniqishi oshganisari, mashg'ulot jarayonida uning harakatlari tartibli me'yorida bo'ladi. Keraksiz harakatlarni qilmaydi. Shu bois uning tana vazni doimiylashadi yoki muskullarining yaxshi rivojlanishi hisobiga, tana vazni ma'lum darajada ko'payishi mumkin.

Ovqatlanishning kunlik kaloriyasi quyidagicha taqsimlanishi tavsiya etiladi:

- birinchi nonushta – kunlik ovqat kaloriyasining 25%ni
- ikkinchi nonushta kunlik ovqat kaloriyasining 10%ni
- tushlik – kunlik ovqat kaloriyasining 40-45%ni
- kechki ovqat – kunlik ovqat kaloriyasining 20-25%ni tashkil etadi.

Sportchilarning ovqatlanish rejimini tashkil etishda quyidagi masalalarga etibor berishimiz lozim:

- 1.Sharoit o'zgarishiga ko'ra ikkinchi nonushta o'rniga soat 16-17 larda (tushlik va kechki ovqat o'rtasida) ikkinchi nonushta berilishi mumkin.
- 2.Ovqatlanish rejimida ko'rsatilgan ovqat doimiy bo'lishi kerak. Bu ishtahaning yaxshi bo'lishini, ovqatning yaxshi hazim bo'lishini taminlaydi.
- 3.Ovqat ist'emol qilgandan keyin sport mashg'ulotlari o'tkazguncha orada 1,5-2 soat bo'lishi kerak.
- 4.Og'ir jismoniy mashg'ulotdan keyin 20-30 minut dam olib, so'ngra ovqatlanish lozim. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarda kuniga 5 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi.

Energiya sarfi: Ovqat moddolari tarkibiga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral maddalar, tuzlar, suv va vitaminlar kiradi. Shulardan oldingi uchtasi organizmda parchalanib, energiya hosil qilad. Keying uchtasi esa eneregiya hosil qilmaydi, lekin moddalar almashinuvi va organizmdagi boshqa hayotiy jarayonlar normal o'tishida muhim ro'l o'ynaydi. Bu moddalarning har biri o'ziga hos fiziologik xossaga ega. Shuning uchun ularning moddalar almashinuvi jarayonidagi ahamiyati bilan alohida tanishamiz.

Kurashchilarda oqsillar sarfi: Oqsillar, ya'ni protainlar odam organizmning sog'lig'i, normal o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular organizmda ikki xil fizologik vazifani o'taydi. Plastik va enrgetik, oqsillarning plkastik ahamiyati shunda iboratki, ular barcha hujjatlarning eskirgan qismlari yangilanib turishida va ularning ko'payishida asosiy ro'l o'ynaydi. Oqsillarning energetik vazifasi shundan iboratki, ular organizmda kislarot ishtirokida oksidlanib, parchalanadi va energiya ajratadi. Bu energiya odam tanasi haroratining doimiyligini saqlash, ichki a'zolarining normal ishlashini ta'minlash, odamning harakatlanishi va ha xil ishlar bajarishi organizmdan tashqi muhitga issiqlik ajralishi ko'payadi. Gigiyena fanida aniqlanishicha, o'rta yoshli, aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning bir kecha-kundagi ovqat ratsioni quyidagicha bo'lishi mumkin. Go'sht 100-150 gr (haftada ikki marta shuncha miqdorda baliq iste'mol qilish mumkin) yog'100 gr bo'lib, yarmi mol yog'i va yarim o'simlik (paxta, zig'ir, kungaboqar) moyi bo'lishi lozim.

Tuxum ikki kunda bir dona (go'sht, baliq bo'lmaganda ularning o'rniga tuxumni 3-4 tagacha ko'paytirish mumkin) sut va sut mahsulotlari 300-500 gr tvorog 50-100 gr (shuncha miqdorda qaymoq, pishloq iste'mol qilish mumkin) non 300-400 gr, shuning yarmi oq non va yarmi qora non bo'lishi kerak. Don va xamirdan tayyorlangan mahsulotlar 60 gr (guruch, mosh, no'xat, loviya, grechka, makaron, vermishel, lag'mon, ugra kabilar). Bu mahsulotlar har kuni almashtirib ishlatiladi. Qand-shakar 30-35 gr, kartoshka 200-300 gr, sabzavotlar 200-400 gr (karam, sabzi, piyoz, lavlagi, turp, sholg'om kabilar). Bular miqdori ko'p bo'lsa, ham zarar qilmaydi. Sabzavotlarning yarmi xom holatda iste'mol qilingani ma'qul, mevalar 200-400 gr, ko'p bo'lsa ham zarar qilmaydi. Tuz 5-6 gr, (sabzavotlarga tuz sepmasdan iste'mol qilgan ma'qul, ya'ni tuzni faqat issiq ovqatga ishlatish lozim, chunki tuzni ko'p iste'mol qilish skleroz hamda buyrak va jigar tosh kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin).

Keling, qaysi jihatlar muvozanatli sportchining menyusiga moskelishi haqida gapiraylik:

Kantitativ tarkib - sportchilar imkon qadar ko'proq yeyish kerakligi haqida fikr yuritishadi, keyin mushaklar tezroq o'sadi. Lekin, aslida, shu tarzda, siz faqat ortiqcha kaloriyalardan kechikib ketadigan yog'ni ko'paytirishingiz mumkin. Sportchilarning menyusini, albatta, energiya bahosining balandligi - 2100 kkal (ayollar), 2700 kkal (erkaklar) bilan farqlash kerak, ammo sifati ham muhimdir. 2. Sifatli tarkib-oqsillar, yog'lar, uglevodlar va mikroelementlar. Oqsillar, uglevodlar va yog'larning kopchiligi juda yashi malum -30:60:10, har bir vitaminning do'zasi yakka tartibda, lekin suv o'rtacha kundan kam emas - kuniga kamida 2,5 litr talab qiladi. Assimilyatsiya - mashg'ulotlar davomida to'g'ri oziqlanish mavzusining bu qismi asosan oqsillarga tegishli. Proteinlarni tanlashda birinchi navbatda ularning miqdori (ko'pincha yog'larning konsentratsiyasi oshganiga) mos kelmasligi va assimilyatsiya faktori bo'yicha - eng yashi indikator 1.0 va taxminiy natijalarni ko'rish kerak. Oziqlantirish rejimi - yaxshi, va oxirgi. Albatta, ozgina yeyish kerak. O'zingizni bo'ri ochlikka olib bormang, ammo ovatingiz yo'q - kuniga 4-5 ta taom - bu norma.

		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
7:30 8:00	Nonushta	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Sutli osh 200 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Koffee 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Sutli osh 200 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Koffee 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Sutli osh 200 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Koffee 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr	1.Maniy kasha 100 gr 2.Qaynatilgan tuxum 2 dona 3.Shirin choy 100 gr 4.Kalbasa 100 gr 5.Pishloq 50 gr
10:00 11:00	2-Nonushta	1.Novotli choy 100 gr 2.Tvarog 100 gr 3.Banan 1dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong' 50 gr	1.So'k 100 gr 2.Qaymoq 50 gr 3.Oлма 1 dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong'oq 50 gr	1.Shirin choy 100 gr 2.Oлма 1 dona 3.Quymoq 4-5 dona 4.Saryog' 30 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong'oq 50 gr	1.Novotli choy 100 gr 2.Tvarog 100 gr 3.Banan 1dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong' 50 gr	1.So'k 100 gr 2.Qaymoq 50 gr 3.Oлма 1 dona 4.Non 200 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong'oq 50 gr	1.Shirin choy 100 gr 2.Oлма 1 dona 3.Quymoq 4-5 dona 4.Saryog' 30 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong'oq 50gr	1.Novotli choy 100 gr 2.Tvarog 100 gr 3.Banan 1dona 4.Non 100 gr 5.Magiz 50 gr 6.Yong'oq 50 gr

kunlik ketmaketlik bilan taom istemol qilish tavsiya etiladi.

3.Tushlik: Tushlik tanovvul qilish asosan kun tartibidagi mashg'ulot jarayoniga qarab belgilanadi.

Dushanba: Dushanba kuni mashg'ulotlar og'ir bo'lganligi sababli hazim bo'lishi oson bo'lgan taomlar istemol qilishingizni tavsiya etiladi. Misol uchun, choy 100 gr, salat 100 gr, non 100 gr, no'xat sho'rva 200 gr, go'sht 200 gr, qozon kabob 250 gr.

Seshanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, qatig' 100 gr, osh 300 gr, go'sht 200 gr, non 100 gr. Seshanba kuni sportchilar dam olishlarini hisobga olgan holda, o'yin mashg'ulotlari o'tqaziladi. Bu kunda mashg'ulot yengil bo'lganligi sababli og'ir, yani hazim bo'lishi qiyinroq bo'lgan taom osh istemol qilinadi.

Chorshanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, bo'rsh 200 gr, go'sht 200 gr, grechka 100 gr, non 200 gr. Chorshanba kuni uzoq masofaga yugurish bo'lib o'tadi va mashg'ulot 2 mahal bo'ladi. Shu sababli hazim bo'lishi oson va kaloryasi kuchki og'ir qiyinchilikka yetarli kaloryaga ega mahsulot istemol qilish talab etiladi va bu retseptni tavsiya etiladi. Payshanba; payshanba kuni ham seshanba kuni kabi o'yin mashg'ulotlari o'tqazilganligi sababli seshanba kuni kabi retsept bilan ovqat istemol qilinadi.

Juma: Choy 100 gr, salat 100 gr, makaron sho'rva 200 gr, go'sht 200 gr, garo'x 150 gr, non 200 gr.

Shanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, non 200 gr, qozon kabob 200 gr, bo'rsh 150 gr, go'sht 200 gr.

Yakshanba: Choy 200 gr, salat 100 gr, qatig' 100 gr, hamirli ovqat 200 gr, go'sht 150 gr, non 200 gr. Hamirli ovqatlar tana uchun kerakli hamda mashg'ulot bor kunlari oshqozonga og'irlik qiganligini hisobga olgan holda, mashg'ulot bo'lmaydigan ya'ni yakshanba kuni istemol qilinadi.

4.-Tushlik: Ikkinchi tushlik 3-mashg'ulot oldidan beriladi. Bu retsept mashg'ulot oldidan kerakli vitaminlarni yetqazib berish va kam mahsulotkarni istemol qilgan holda oshqozonga ortiqcha qiyinchilik tug'dirmaslik uchun tuzildi. Dushanba: So'k 150 gr, bo'lichka 100 gr, shokolad 1 dona.

Seshanba: Shirin choy 150 gr, perashki 2-3 dona, shokolad 1 dona.

Chorshanba: Koffee 150 gr, yubileyni pechoni 4-5 dona, shokolad 1 dona. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom istemol qilishni tavsiya etiladi.

5.Kechki taom: Kechki taom mashg'ulotdan keyin iste'mol qilinadi. Bu retsept mashg'ulotdan keyin istemol qilinganligi sababli, tana azolarini yetarlicha charchaganini inobatga olgan holda kaloryasi kuchki va yengil taomlardan tuzildi.

Dushanba: Oddiy choy 100 gr, ilik sho'rva 250 gr, go'sht 100 gr, non 200 gr, olma 1 dona.

Seshanba: Choy oddiy 100 gr, bo'rsh 250 gr, go'sht 100 gr, non 200 gr, 1 dona mandarin.

Chorshanba: oddiy choy 100 gr, mastava 250 gr, go'sht 100 gr, non 200 gr, 1 dona banan. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom iste'mol qilishni tavsiya etiladi.

Xulosa:o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, sportchilarning Mashg'ulotdan oldingi va keyingi kun tartibidagi ratsional ovqatlanishlarida Fast-foodlar, shirin gazlangan ichimliklar, spirtli ichimliklar, achchiq taomlarni mashg'ulotdan oldin istemol qilish qilish mumkin emas. Mashg'ulotdan oldin va keyingi to'g'ri ovqatlanish tana tarkibining o'zgarishiga olib keladi. Yog' qatlamining nisbatlarini kamaytirish, mushaklarning nisbatlarini oshirish yoki har bir narsani o'zgarmagan holda qoldirish joiz.

Sportchilarning taomnomasidagi taomlar to'g'ridan-to'g'ri gormonal fonga ta'sir qiladi va gormonlar tananing qobiliyatiga va maksimal ishlashga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Mutahassislar mashg'ulotdan 30 daqiqa oldin oqsilli kokteyl ichishni maslahat beradilar oqsil ulushi tana vaznining 1 kg uchun 0,22gr bo'lishi kerak. Oqsilli kakteyl bilan shakari kam bo'lgan mevalar istemol qilishni tavsiya etadi. Misol uchun nok, olma, malina va hokozolar umuman olganda mashg'ulotdan oldin ovqatlanish vaqti 2-3 soat oldin bo'lishi kerak. Bunda sportchilarning istemol qilayotgan taoming tarkibi 30-35% oqsillar, 10-20% foydali yog'lar, 50-60% uglevodlardan tashkil topgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotdan 20 daqiqa o'tgach oqsilga boy bo'lgan taomni yeyish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarning mushaklari qayta tiklanishi uchun ularning organizimida faol so'rish rejimi ishga tushadi va u organizimdagi oqsil va uglevodlarni so'ra boshlaydi. Istalgan oqsilli taom to'g'ri keladi lekin sifatli va yog'siz bo'lishi kerak. Yog'li taomlar sportchilarning istemol qilayotgan oqsilini qonga yetib borishiga qarshilik qiladi. Bunday holatlarda oqsillar mushaklarning o'sishi uchun emas balki, kichrayishi uchun xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev Sh.A., Xolmurodov L.Z. – Erkin Kurash. O'quv-Uslubiy Qo'llanma. – Toshkent. "Ilmiy-Texnika Axboroti-Press Nashriyoti" 2017. – 132 B.
2. Adilov S.Q. - Sport Pedagogik Mahoratini Oshirish (Erkin Kurash). O'quv Qo'llanma. Toshkent: "Fanlar Akademiyasi Bosmaxonasida" Nashr Etilgan 2019. – B.221.
3. Кубитдинов, Жамшед Абдурахмонович. "Юқори Малакали Юнон-Рум Курашчиларини Махсус-Куч Тайёргарлиги Аҳамиятини Педагогик Тажриба Асосида Ўрганиш." (2022): 345-354.
4. Ilyasovich, S. I., & Mavlon o'g'li, Q. X. (2022). Erkin Kurash To'garaklariga Yosh Qizlarni Jalb Qilish Samaradorligi. Scientific Impulse, 1(5), 1686-1689.
5. Раджапов, М. А., Анарбаев, М. А., Қаюмов, Х. М. Ў., & Усмонова, И. З. Қ. (2021). Спортчининг Умумий Ва Махсус Тайёргарлиги Бирлиги. Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis), 1(4), 133-139.
6. Usmonova I.Z. Erkin Kurashchi qizlarni o'quv-mashg'ulot
7. Jarayonlarida Texnik Taayyorgarligi //Материалы Научной Конференции По Мультидисциплинарным Исследованиям. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 70-75.
8. Mavlon O'g'li Q. X. Et Al. Talaba Yoshlar Orasida Jismoniy Tarbiya Tizimini Tashkil Etish Uslublarini Takomillashtirish //Principal Issues Of Scientific Research And Modern Education. – 2023. – Т. 2. – №. 1.
9. Mavlon O'g'li Q. X., Risbekovich A. T., Baxriddinovich A. A. Erkin Kurashchi Qizlarning Jismoniy Sifatlarini Rivojlantirish Usullari //Proceedings Of International Conference On Modern Science And Scientific Studies. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 223-229.
10. Mavlon o'g'li Q. X. Sport Kurashida Olib Boriladigan O'quv Mashg 'Ulotlar Jarayonida Tezkorlik Va Chaqqonlikini Sifatlarini Axamiyati Va Taxlil Ko'rsatgichlari: Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li, o'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Xalqaro Kurash Turlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrası o'qituvchisi //Образование И Инновационные Исследования Международный Научно-Методический Журнал. – 2023. – №. 2. – С. 104-108.
11. Adilov S. Q., Anarbayerov T. R., Qayumov X. M. o'g'li. Sport Kurashlarida Chidamlilikni

Rivojlantirish Uchun Aylanma Mashqlardan Foydalanish Samaradorligi //Academic Research
In Educational Sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – C. 846-851.



INNOVATIVE
ACADEMY