

О'SMIR YOSHDAGI OG'IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI

Jaynarov Nodir Fozilovich

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar

Akademiyasining jismoniy tayorgarlik va

sport kafedrasining o'qituvchisi

***Annotatsiya:** Mazkur ishda o'smir yoshdagi og'ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning asosiy usullari yoritilgan. Sportchilarning yoshi, jismoniy holati va mashg'ulot yuklamasidan kelib chiqib, individual yondashuv zarurligi asoslab berilgan. Muvozanatli ovqatlanish, ovqatlanish tartibi, suv ichish rejimi, tiklanish davrida oziqlanish va biologik faol qo'shimchalardan foydalanishning ilmiy asoslangan tamoyillari keltirilgan. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari haqida ham ma'lumotlar berilgan. Ish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida ratsional ovqatlanishning o'rni va ahamiyatini ko'rsatishga qaratilgan.*

***Kalit so'zlar:** O'smir sportchilar, og'ir atletika, ratsional ovqatlanish, individual yondashuv, muvozanatli dieta, biologik qo'shimchalar, mashg'ulot yuklamasi, energiya balansi, tiklanish, sog'lom ovqatlanish, suv balansini saqlash, sport dietologiyasi*

KIRISH

O'smir yoshdagi og'ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirish — ularning sportdagi yutuqlari, salomatligi va sog'lom rivojlanishi uchun muhim omillardandir. Quyida bu jarayonni samarali tashkil qilish bo'yicha asosiy usullar keltirilgan:

1. Individual yondashuv

Har bir sportchining yoshi, vazni, jinsiy rivojlanish darajasi va mashg'ulot yuklamasiga mos ovqatlanish rejasi tuziladi. Kunlik kaloriya ehtiyoji hisoblanadi (odatda o'smir sportchilarda bu 3000–4000 kkal atrofida bo'ladi).

2. Muvozanatli ovqatlanish

Oqsillar: mushaklar o'sishi va tiklanishi uchun (tovuq go'shti, baliq, tuxum, tvorog).

Uglevodlar: energiya manbai (grechka, guruch, kartoshka, mevalar).

Yog'lar: gormonal faoliyat va immunitet uchun (zaytun moyi, yong'oqlar, baliq yog'i).

Vitamin va minerallar: suyaklar, mushaklar va nerv tizimi uchun (sabzavotlar, mevalar, sut mahsulotlari).

3. Ovqatlanish tartibi

Kuniga 5–6 mahal ovqatlanish: 3 asosiy (nonushta, tushlik, kechki ovqat) va 2–3 yengil tamaddi

Mashg'ulotdan 2 soat oldin va 30–60 daqiqa keyin ovqatlanish muhim:

Oldin: uglevod va oqsilga boy engil ovqat.

Keyin: tiklanish uchun oqsil + uglevodli ovqat (masalan, banan + protein kokteyli yoki guruch + tovuq).

4. Suv ichish tartibi

Dehidratsiyadan saqlanish uchun yetarli miqdorda suv ichish:

Mashg'ulot davomida va undan oldin/so'ng 100–250 ml oralig'ida suv ichish tavsiya etiladi.

Shirin ichimliklar va gazli suvlar cheklanadi.

5. Biologik faol qo‘shimchalar

Agar shifokor va dietolog tavsiya qilsa, quyidagilar mumkin:

Protein kukunlari

Omega-3 yog‘ kislotalari

Multivitaminlar

Kreatin (faqat 16+ yosh va mutaxassis nazoratida)

6. Noto‘g‘ri ovqatlanishdan ogohlantirish

Fast-food, gazli ichimliklar, shakarli mahsulotlar cheklanishi kerak.

Haddan ortiq kaloriya yoki noto‘g‘ri ratsion sportchining formasi va sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir qiladi.

Respublikamizda bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Ammo bu muammoning yechilishi bir qancha sabablar tufayli keyinga surilmoqda. Chunonchi, ovqatlanish muammosi bog‘cha bolalarida ham uchrashi aniqlandi. Bola organizmi taxminan uch haftali bo‘lganidan boshlab ovqatiga 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. Bir yoshli bolalar organizminida yog‘lar almashinuvini o‘rganish 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. O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari

Og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarning jismoniy rivojlanishi, mashg‘ulotlarda yuqori natijalarga erishishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi ko‘p jihatdan ularning ratsional ovqatlanishiga bog‘liq. O‘smirlik davrida organizm intensiv o‘sadi, moddalar almashinuvi faollashadi, shuning uchun bu davrda to‘g‘ri ovqatlanish nafaqat sportchining sog‘lig‘i, balki uning sportdagi muvaffaqiyatlarini ham belgilaydi.

1. Kaloriyalarning yetarli bo‘lishi

O‘smir og‘ir atletikachilar kunlik kaloriyaga bo‘lgan ehtiyoji yoshiga, jismoniy faollik darajasiga va tana vazniga qarab belgilanadi. Kunlik energiya sarfi odatda 3000–4000 kilokaloriyani tashkil qilishi mumkin. Ovqatlanishda energiyaning asosiy manbalari bo‘lmish uglevodlar, oqsillar va yog‘lar muvozanatli bo‘lishi zarur.

2. Oqsillarni to‘g‘ri iste‘mol qilish

Oqsillar mushak to‘qimalarining o‘sishi va tiklanishi uchun zarur. O‘smir sportchilarga kuniga tana og‘irligining har kilogrammiga 1.5–2 gramgacha sifatli hayvon va o‘simlik oqsillari tavsiya etiladi. Bular go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, dukkaklilar va yong‘oqlarda mavjud.

3. Uglevodlar va yog‘lar balansini saqlash

Murakkab uglevodlar (bo‘tqalar, non mahsulotlari, sabzavotlar) asosiy energiya manbai bo‘lib xizmat qiladi. Oddiy shakarlarni cheklash tavsiya etiladi. Yog‘lar esa gormonlar sintezi va vitaminlar singishi uchun kerak, ammo ular sog‘lom manbalardan – o‘simlik moylari, yong‘oqlar va baliq yog‘idan olinishi lozim.

4. Vitamin va mineral moddalar

Organizmning normal ishlashi, suyaklarning mustahkamligi, immunitet va energiya almashinuvi uchun vitaminlar va minerallar muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, kalsiy, temir, rux, D va B guruh vitaminlari sportchilarning ratsionida bo'lishi zarur. Meva-sabzavotlar, sut mahsulotlari, go'sht va don mahsulotlari bu jihatdan boy manbadir.

5. Ovqatlanish tartibi

Kun davomida 4-5 mahal ovqatlanish, mashg'ulotlar oldidan va keyin to'g'ri tayyorlangan yengil ovqatlar iste'mol qilish muhim. Mashg'ulotdan 1,5-2 soat oldin energiya beruvchi, ammo og'ir bo'lmagan ovqat tanovul qilinadi. Mashg'ulotdan keyin esa oqsil va uglevodlarga boy yeguliklar mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi.

6. Suv rejimi

Organizmning suvsizlanishini oldini olish uchun sportchilar yetarli miqdorda suv iste'mol qilishi lozim. Ayniqsa, mashg'ulotlar paytida va undan so'ng suyuqliklar yetarli darajada ichilishi zarur. .

XULOSA

O'smir yoshdagi og'ir atletikachilar uchun ratsional ovqatlanishni samarali tashkil etish ularning sog'lom rivojlanishi, sportda yuqori natijalarga erishishi va jarohatlardan himoyalaniishi uchun muhim omildir. Har bir sportchining yosh, jins, jismoniy yuklama va individual ehtiyojlariga mos ovqatlanish rejasi ishlab chiqilishi lozim. Muvozanatli dieta, to'g'ri ovqatlanish tartibi, yetarli miqdorda suyuqlik iste'moli va biologik faol qo'shimchalardan oqilona foydalanish orqali sportchilarning jismoniy holati va funksional imkoniyatlarini oshirish mumkin. Shu bois, o'smir sportchilarning ovqatlanishini nafaqat ota-onalar, balki murabbiy va mutaxassis dietologlar bilan hamkorlikda rejalashtirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov S.X., "Sportchilar ovqatlanishining nazariy va amaliy asoslari", Toshkent, 2019.
2. Yusupova G.M., "Sport tibbiyoti va gigiyenasi", O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim vazirligi, Toshkent, 2020.
3. Ziyayeva M.I., "Yoshlarda ratsional ovqatlanishning gigiyenik asoslari", Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2018.
4. Назаров Р.А., "Олимпиада спорти физиологияси", Тошкент, 2021.
5. World Health Organization (WHO). "Nutrition for Adolescents – A review of recommendations". Geneva, 2005.
6. American College of Sports Medicine. "Nutrition and Athletic Performance", Medicine & Science in Sports & Exercise, 2016.
7. Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition and Athletic Performance." Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016.