SPORTCHI O‘QUVCHILARNI HAQIQIY OVQATLANISHIGA GIGIYENIK BAHO BERISH

Ilhom I. Otajonov, Jamshid R. Matyaqubov

Received: 19.01.2026
Revised: 20.01.2026
Accepted: 21.01.2026

Kalit so‘zlar:
og‘ir atletika, sportchilar ovqatlanishi, ratsional ovqatlanish, energiya qiymati, nutrientlar, taomnoma.

Annotatsiya. Professional sportchilar, xususan og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchi-o‘quvchilarning ratsional ovqatlanish holati o‘rganildi. Tadqiqot Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida 2024–2025 o‘quv yili davomida kuz, qish va bahor fasllarida tuzilgan kunlik taomnoma (menyu)larni tahlil qilish asosida olib borildi. Jami 240 ta taomnoma tahlil qilinib, ularning oziq-ovqat mahsulotlari va asosiy nutrientlar tarkibi amaldagi fiziologik me’yorlar bilan taqqoslandi. Natijalar og‘ir atletikachilar ratsionida non, un mahsulotlari, go‘sht, baliq, tuxum, sut-qatiq, meva-sabzavotlar hamda vitaminli ichimliklar yetishmasligini ko‘rsatdi. Olingan ma’lumotlar asosida sportchi-o‘quvchilar ovqatlanishini ilmiy asoslangan me’yorlarga moslashtirish, individual ovqatlanish rejimlarini ishlab chiqish hamda zarur hollarda biologik faol qo‘shimchalardan foydalanish tavsiya etildi.

Kirish. To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish jismoniy hamda aqliy samaradorlikni saqlashga yordam beradi. Bu ayniqsa professional sportda yaqqol namoyon bo‘ladi. Sportchilar juda katta miqdorda energiya sarflaydilar. Ular ma’lum mushak massasiga va organizmda ma’lum yog‘ foiziga ega bo‘lishlari zarur. Shu bois ular ovqatlanish rejimi va muvozanatiga qat’iy rioya qiladilar. Muvozanatli ovqatlanish esa oziq-ovqat mahsulotlaridan eng samarali va ratsional foydalanishni ta’minlaydi. Tadqiqot doirasida Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchi-o‘quvchilarning ratsional ovqatlanish holati o‘rganildi. Ularning ovqat ratsionidagi nutrientlar tavsiya etilgan fiziologik me’yorlariga muvofiqligini aniqlandi; 2024-2025 o‘quv yili davomidagi (kuz, qish va bahor fasllari) ovqat mahsulotlarini kunlik iste’moli tahlil qilinib ushbu muddat davomidagi har bir kun uchun tuzilgan taomnoma (menyu)lari o‘rganib chiqildi. Bunda kuz faslida 77 ta, qish faslida 76 ta, va bahorda 87 bo‘lib, jami tahlil qilingan taomnoalar soni 240 tani tashkil qildi. Olingan ma’lumotlar O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 30-dekabrdagi 731-sonli “Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil

etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorida o‘quvchi-sportchilar uchun tavsiya etilgan kunlik oziq-ovqat me’yorlari bilan taqqoslandi.

Asosiy qism. Kuz fasli davomida markazida sportchi o‘quvchilari kunlik o‘rtacha 500 gramm bug‘doy noni iste’mol qilishgan, bundan ko‘rinib turibdiki, kunlik me’yorga nisbatan 16,7 % ga kam bo’lgan. Bundan tashqari markazda kuz faslida bug‘doy uni iste'moli me'yordan 71 %, qishda 44 %, bahorda esa 37,2 % ga kamligi aniqlandi. Sut-qatiqning bir nafar og‘ir atletikachi uchun kunlik miqdori markazda kuz faslida 6,4 %, qishda 7,7 %ga kam bo‘lgan, lekin bahor faslida ularning kunlik ehtiyoji deyarli (98,9 %) qondirilgan. Ushbu markazda sportchi o‘quvchilarga qaymoq deyarli berilmagan. Go’sht mahsulotning yetishmasligi esa qish va bahorda mos ravishda 21,5 va 20,3 % ni tashkil etgan. Kuz faslida esa bu ko‘rsatkich nisbatan kamroq, me'yordan 13,7 %ga kam ekanligi qayd etildi. Markazida sportchi o‘quvchilarning kolbasa mahsulotlariga bo‘lgan kundalik ehtiyoji to‘liq qondirilgan. Baliq iste'moli qish va bahor fasllarida mos ravishda me'yordan 57,6 va 37,9 % kam bo‘lgan. Tuxumning kunlik yetishmasligi uchala faslda ham deyarli 40 %ga teng bo‘lgan. Kartoshka mahsulotining miqdori esa kuz va bahor fasllarida nisbatan balandroq bo‘lsada me'yor to‘liq qoplanmagan. Meva rezavorlar, xo‘l meva, sharbatlar, vitaminli ichimliklarning ham belgilanga me'yorga yetishmasligi aniqlanib, o‘quvchilarning ushbu mahsulotlarga bo‘lgan me'yordagi ehtiyojining xattoki yarmi ham qoplanmagan.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, og‘ir atletikachilarning kundalik ovqatlanishi ko‘plab hollarda mavjud fiziologik talablarni to‘liq ta’minlamaydi. Jumladan, ratsionda oqsil, hayvon manbali yog‘lar, vitaminlar va mineral moddalarning yetishmasligi aniqlangan. Shuningdek, sportchilarning kunlik ovqat ratsionining energiya qiymati ularning yuqori darajadagi jismoniy mashg‘ulotlari talab qiladigan energiyani to‘liq qoplay olmayotgani kuzatildi. Bu esa mushak to‘qimalarining tiklanishi, jismoniy ish qobiliyati, mashg‘ulotlar samaradorligi hamda sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu munosabat bilan, og‘ir atletikachilar ovqatlanishini ilmiy asoslangan me’yorlarga mos ravishda qayta ko‘rib chiqish, individual yondashuv asosida ovqatlanish rejimini shakllantirish va zarurat tug‘ilganda biologik faol qo‘shimchalardan (oqsil preparatlari, vitamin-mineral majmualari) foydalanish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Никитюк Д.Б., Погожева А.В., Кешабянц Э.Э. Оценка фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев // Спортивная медицина: наука и практика. 2018. Т.8, №2. С.47-53.

2. Maxmudov, Sh.Sh., Otajonov I.O., Mendiboev B.R., Ochilov J.T. Og’ir atletika bilan shug‘ullanadigan sporchilar ovqat ratsionidagi asosiy oziqa moddalar tahlili //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №. 14 [1]. – С. 179-182.

3. Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini

tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida / O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 30 dekabrdagi 731-sonli Qarori

4. Djaoui L., Haddad M., Chamari K., Dellal A. Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers // Physiol Behav. 2017. №181. P. 86-94.