



УДК 612.39:547.96

СПОРТ ТУРЛАРИ БУЙИЧА СПОРТЧИЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ ҲОЛАТИНИ БАХОЛАШ

Валиева М.У.

Самарқанд Давлат Тиббиёт
Университети Эпидемиология
кафедраси катта ўқитувчиси

ОЦЕНКА СТАТУСА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА

Валиева М. У.

Старший преподаватель кафедры
эпидемиологии Самаркандского
государственного медицинского
университета.

ASSESSMENT OF SPORTS NUTRITION STATUS BY TYPE OF SPORT

Valieva M.U.

Senior Lecturer, Department of
Epidemiology, Samarkand State Medical
University.

Аннотация: Тадқиқотда тошкент шаҳридаги “Динамо” ва “Мехнат” спорт мажмуаларида 16 ёшдан 35 ёшгача бўлган 140 нафар спортчи иштирок этди. Спортчиларнинг овқатланиши ҳисоб-китоб ва лаборатория усуллари билан баҳоланди. Озиқланиш ва биологик қиймат умумий овқатланиш корхоналари ва оилавий овқатланиш учун 1260 та таомни ҳисобига олган ҳолда ҳисобланади. Амалий овқатланиш ҳолати умумий қабул қилинган усуллардан фойдаланган ҳолда оилавий овқатланиш асосида баҳоланади. Кундалик овқатланишининг статистик тахлили анкета усули ёрдамида баҳоланди. Озиқ-овқат маҳсулотларининг озуқавий қиймати ўрганилди. Оқсиллар, ёғлар, карбон сувлар, стероллар, холестерин, бетастероллар, витамин С, калория миқдори ва озиқ-овқатнинг фоиз қийматини ўрганиш учун лаборатория усуллари қўлланилди. Совуқ хавода озиқ-овқатнинг энергия қиймати иссиқ хавога қараганда бир оз юқори бўлиб, узоқ масофаларга югурувчилар орасида спортчиларнинг малакасига боғлиқ эмас эди, озиқ-овқатнинг энергия қиймати ва таркиби физиологик стандартларга мос келади.

Калит сўзлар: спортчи, таомнома, оқсил, ёғ, карбон сув, витамин С, энергия қиймати, лаборатория усуллари

Резюме: В исследование были включены сто сорок спортсменов в возрасте от 16 до 35 лет спортивных комплексов «Динамо» и «Мехнат» Ташкента. Рацион питания спортсменов оценивался расчетным и лабораторным методами. Пищевая и биологическая ценность рассчитана для предприятий общественного питания и семейного питания с



учетом 1260 блюд. Практическое состояние питания оценивали по питанию семьи общепринятыми методами. Статистический анализ суточного рациона оценивали методом анкетирования. Пищевая ценность продуктов питания изучалась по химическому составу продуктов питания. Лабораторными методами исследовали содержание белков, липидов, углеводов, стероидов, холестерина, бетастеролов, витамина С, калорийность и процентную ценность пищи. Энергетическая ценность пищи в холодное время была несколько выше, чем в теплое, и не зависела от квалификации спортсменов, у бегунов на длинные дистанции энергетическая ценность, состав пищи не соответствовали физиологическим нормам.

Ключевые слова: спортсмен, диета, белок, жир, углевод, витамин С, энергетическая ценность, лабораторные методы

Abstract: One hundred and forty athletes aged 16 to 35 years of Dinamo and Mehnat of Tashkent sports complexes were enrolled into the study. The nutrition ration of sportsmen was assessed by calculative and laboratory methods. Nutritive and biologic value were calculated for catering and familial nutrition and took into account 1260 dishes. Practical nutrition state was evaluated by familial nutrition using conventional methods. Statistic analysis of daily ration was assessed by questioning. Nutritive values of food were studied by chemical composition of food. Laboratory methods investigated the content of protein, lipids, carbohydrates, sterols, cholesterol, betasterols, vitamin C, calories and percent value of food. Energetic value of food in cold time was somewhat higher than in warm one and did not depend on sportsmen skills, in long distance runners food energetic value, composition did not correspond physiologic norms.

Key words: athlete, diet, protein, fat, carbohydrate, vitamin C, energy value, laboratory methods

Кириш. Одам организмига доимий тарзда таъсир кўрсатувчи атроф муҳитдаги комплекс омиллар орасида асосий ўринлардан бирини овқатланиш эгаллайди.

Спортчиларни доимий кузатишнинг умумий тизимида амалдаги овқатланишни баҳолаш кўрсаткичининг кўшилиши, уларнинг саломатлиги юксаклиги ва мусобақаларга тайёр эканлигини аниқловчи, айрим ҳолларда спортда ғалабаларга эришиш учун зарурий омилдир. Адабиёт маълумотларини таҳлил қилиш натижасида, спортчилар организми учун одатдаги овқатланиш, маҳаллий овқат маҳсулотларининг озуқавий, биологик ва фармакодинамик хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда, айрим маҳсулотларнинг спортчилар учун аҳамиятини аниқлашга бағишланган тадқиқотлар амалда олиб борилмаганлигига амин бўлдик [1-3]. Барча илмий тадқиқотлар аҳолининг айрим гуруҳларида овқатланиш ҳолатини ўрганишга бағишланган, бу нафақат гигиеник, балки умумдавлат миқёсида қийматлидир. Иккинчи томондан, бундай илмий ишлар профессионал спортни молиялаштириш доирасида харажатларни ишлаб чиқиш нуқтаи-иазаридан ҳам аҳамиятли ҳисобланади [5].



Тадқиқотимизнинг мақсади енгил атлетика буйича профессионал спортчиларнинг амалдаги овқатланиш ҳолатини ўрганиш ва баҳолашдан иборат бўлди.

Материал ва услублар. Тошкент шаҳридаги «Динамо» ва «Меҳнат» резервларига қарашли спорт мажмуалари базасида шуғулланувчи 16-35 ёшдаги 140 нафар (70 та эркак, 70 та аёл) енгил атлетикачилар (спорт усталари ва спорт устасига номзодлар) текширув объекти сифатида олинди.

Спортчиларнинг овқатланиш тарзи иккита - ҳисоблаш ва лаборатория усуллари билан ўтказилди. Ҳисоблаш усулида рационининг озуқали ва биологик қийматини аниқлаш учун жамоавий ва оиладаги овқатланишдан фойдаланилди. Статистик таҳлил жамоавий овқатланишга мўлжалланиб тузилган 1260 та таомномага асосан олиб борилди. Амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолашда умумий қабул қилинган усуллар асосида оиладаги овқатланиш ҳисобга олинди. Кунлик овқат рационининг статистик таҳлили махсус ишлаб чиқилган суров-анкета маълумотларига таянган ҳолда бажарилди, бунда 2700 анкета материаллари қўлланилди.

Олинган натижалар. Рационларнинг озуқавий қийматлилиги озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби жадвали асосида ҳисобланди. Олинган маълумотлар СанҚваМ 0105-01 «ЎзР аҳолиси учун овқат маҳсулотларининг уртача кунлик оқилона овқатланиш меъёрлари» талаблари Енгил атлетиканинг барча турларида фаолият кўрсатаётган спортчилар овқат рационининг таркибий энергетик қийматининг таҳлили амалдаги овқатланишда уртача кунлик рационинг энергетик қиймати оқсиллар ҳисобига бўлган солиштирма оғирлиги 12- 13,7% ташкил этади, бу эса физиологик мезонлар доирасига тўғри келади (11-13%), ёғлар ҳисобига кунлик энергия сарфининг тавсия этилган 26-27% га нисбатан 28,1- 28,8% қоплайди. Карбонсувлар буйича тавсия этилган 55% физиологик меъёрга қараганда сезиларли даражада юқори эканлигини кўрсатади (57,0-58,7%) [11].

Сакраш, гимнастика, теннис, ўқ отиш ва диск, тўқмоқ ва найза улоқтириш билан шуғулланувчи спортчиларнинг овқат рационидида озуқавий ва энергетик қиймат буйича айрим фарқлар аниқланди. Кўрсатиб ўтилган икки гуруҳдаги енгил атлетикачилар овқат рационларининг озуқавий қийматини таққослаш натижалари кўрсатишича, «улоқтирувчи» спортчиларда оқсиллар ва ёғларнинг энергетик ҳажми ишончли даражада ($p < 0,05$) юқори, бўлгани холда, карбонсувлар буйича олинадиган энергия ҳажми ўртасида деярли фарқ кузатилмайди [9].



Турли масофаларда югуриш турлари билан шуғулланувчи спортчиларда ҳам овқат рационининг озуқавий ва энергетик қийматлари ўртасида айрим фарқлар оқсилларнинг энергетик сиғимига таалукли: бажариладиган югуриш масофаси қанчалик узоқ бўлса ва кучли зўриқиш талаб қилса оқсилларнинг энергетик ҳажми шунчалик ишончли юқори қийматга эга экан. Агар, узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда оқсилнинг энергетик ҳажми 12,8-13,1%) ни ташкил этса, қисқа масофаларга югурувчи спортчиларда бу кўрсаткич 13,4-13,5% ($P < 0,05$) га тенг (2- жадвал).

Ўта узоқ масофаларга - тўсиқлар орқали 2000 метрга, тўсиқлар орқали 3000 метрга, 5000; метрга, марафон, 5 км га спортча юриш, ярим марафон турлари буйича югуриш билан банд бўлган спортчиларнинг озуқавий моддалар буйича овқат рационларининг энергетик сиғимини таққослаш орқали олинган маълумотлар, улар овқатининг мувозанатлаштирилмаганлиги ва энергетик жиҳатдан физиологик меъёрларга нисбатан тақсимланишининг ноадекват эканлигидан далолат беради.

Умуман олганда спортчиларнинг амалдаги уртача кунлик овқатланиш рационидagi умумий оқсилларнинг энергетик сиғими физиологик эҳтиёжларни қоплайди. Аммо, ҳайвон маҳсулотларига оид оқсилларининг даражаси умумий оқсиллар таркибида етарлича эмас ва у 55% дан кам бўлмаган физиологик даража ўрнига $51,5 \pm 1,1$ ни ташкил қилади.

Карбонсувлар ва ёғларнинг энергетик сиғими спортчиларнинг амалдаги ўртача кунлик овқатланиш рационидagi умумий энергетик қиймати физиологик даражадан ортиқ бўлиб чиқди, яъни ёғлар 2,9% га, карбонсувлар 3-4% га.

Хулосалар

1. Енгил атлетикачиларнинг йилнинг совуқ фаслларидagi ўртача кунлик овқатланиш рационининг энергетик қиймати, иссиқ вақтларга қараганда бироз юқорирок.
2. Спортчиларнинг усталик даражаси буйича ўртача кунлик овқат рационининг энергетик қиймати ўртасидagi фарқ ишончли катталиқка эга эмас.
3. Овқат моддалари буйича узоқ ва ута узоқ масофаларга югуриш билан банд булган спортчиларда овқат рационининг энергетик сиғими, овқатланишнинг мувозанатлашмаганлиги ва энергиянинг тақсимланиши физиологик меъёрларга нисбатан ноадекват эканлиги хақида далолат беради



Адабиётлар:

1. TUHTAROV, B. (2011). ESTIMATION OF THE IMPORTANCE OF BIOLOGICAL VALUE OF NUTRITION ALLOWANCES OF SPORTSMEN OF WEIGHTLIFTING IN THE CONDITIONS OF THE HOT CLIMATE. *Medical Health and Science Journal*, 8(4), 107-110.
2. Тухтаров, Б. Э., & Валиева, М. У. (2024). ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТОМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ В ДИНАМИКЕ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(2), 133-137.
3. Eshnazarovich, T. B., & Usmonovna, V. M. (2024). ATTITUDE OF DENTAL MEDICAL WORKERS TO THEIR HEALTH. *Western European Journal of Linguistics and Education*, 2(2), 49-56.
4. Тухтаров, Б. (2023). Эколого-гигиеническая забота о состоянии атмосферного воздуха. (На примере Алмазарского района города Ташкента). *Каталог монографий*, 1(1), 1-131.
5. Tukhtarov, B. E., & Abdumuminova, R. N. (2021, February). DO YOU KNOW THE NORM OF NITRATES. In *Archive of Conferences* (Vol. 15, No. 1, pp. 7-9).
6. Шовалиев, И., Тухтаров, Б., & Абдуллаева, Д. (2021). Основы функционального питания в стоматологии. *Журнал биомедицины и практики*, 1(4), 36-42.
7. Тухтаров, Б. Э. (2008). Гигиеническая оценка в эксперименте на крысах биологически активных добавок к пище, предназначенных для применения в спортивной медицине. *Вопросы питания*, 77(3), 72-73.
8. Tukhtarov, B. E. (2008). Hygiene estimation of sport medicine food supplements in experiment on rat. *Voprosy Pitaniya*, 77(3), 72-73.
9. Tukhtarov, B. E. (2008). Protein provision of professional men sportsmen, indulge in kurash wrestling. *Voprosy Pitaniia*, 77(1), 46-47.
10. Тухтаров, Б., Бегматов, Б., & Валиева, М. ASSESSMENT OF THE NUTRITIONAL STATUS OF INTERNATIONAL STUDENTS OF THE SKMA. «PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF BIOLOGY, MEDICINE AND PHARMACY» 8-9 December, 2022, 2306, 128.
11. Tukhtarov, B. E., & Abdumuminova, R. N. (2021, February). DO YOU KNOW THE NORM OF NITRATES. In *Archive of Conferences* (Vol. 15, No. 1, pp. 7-9).
12. Соатов, М. М., Тухтаров, Б. Э., & Валиева, М. У. (2022). ЎҚУВЧИЛАР МАКТАБ ЖИҲОЗЛАРНИНГ БОЛАЛАР САЛОМАТЛИК ҲОЛАТИГА



ТАЪСИРИ. PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION, 1(5), 54-57.

13. Хидиров, Н. Ч., Тухтаров, Б. Э., & Валиева, М. У. (2023). ASSESSMENT OF THE AVERAGE DAILY DIETS OF PROFESSIONAL ATHLETES ON ACTUAL AND ALTERED DIETARY BACKGROUNDS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 433-441.

