ОҒИР АТЛЕТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНАЁТГАН ЎҚУВЧИЛАРНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШ ТАРТИБИНИ БАҲОЛАШ

Илҳом И. Отажонов, Жамшид Р. Матяқубов

Қабул қилинди: 19.01.2026
Кўриб чиқилди: 20.01.2026
Тасдиқланди: 21.01.2026

Калит сўзлар:
Спортчи-ўқувчилар, овқатланиш, озиқ-овқат маҳсулотлари, овқат рациони

Аннотация. Овқатланиш профессионал ва ҳаваскор спортчилар тайёргарлигида муҳим омил ҳисобланади. Спортчи-ўқувчиларнинг озиқ-овқат маҳсулотларини кундалик истеъмоли таҳлил қилиниб, уларнинг кунлик таомномалари ўрганилди ва тавсия этилган кунлик меъёрлар билан солиштирилди. Тадқиқот натижаларига кўра, ўсимлик ёғи, сут, пишлоқ ва колбаса маҳсулотлари меъёрганисбатан камроқ эканлиги, тухум, сабзавотлар, ҳўл мева ва резаворлар меъёрнинг ярми, қаймоқ, творог, балиқ маҳсулотлари эса кўпол равишда меъёрдан жуда кам миқдорда истеъмол қилаётганлиги кузатилди.

Кириш. Озиқ-овқат маҳсулотлари инсон организмини зарур энергия ҳамда тўқималар ҳосил бўлиши учун керакли моддалар билан таъминлаши, шу билан бирга, руҳий ҳолатга ижобий таъсир кўрсатиши лозим. Айниқса, юқори спорт ютуқларига интилаётган спортчилар учун мувозанатли ва тўғри овқатланиш алоҳида аҳамият касб этади, чунки ҳозирги кунда овқатланиш тартиби билан жисмоний имкониятлар ўртасидаги мустаҳкам боғлиқлик илмий жиҳатдан асосланган. Спорт билан мунтазам шуғулланувчи ёшлар ратсиони уларнинг энергия ва озуқа моддалари бўйича эҳтиёжларини тўлиқ қондириши, бу эса нафақат машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш ва юқори спорт натижаларига эришиш, балки боланинг узлуксиз ўсиши ҳамда тўлақонли ривожланишини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга. Илмий изланишларимиз Чирчиқ шаҳари олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказидаги оғир атлетика спорт тури билан шуғулланувчи спортчи-ўқувчилар овқатланиши ўрганилди. 2024-2025 ўқув йили баҳор фасли давомидаги овқат маҳсулотларини кунлик истеъмоли таҳлил қилиниб ушбу муддат давомидаги ҳар бир кун учун тузилган таомнома (меню)лари ўрганиб чиқилди. Олинган маълумотлар Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 30-декабрдаги 731-сонли "Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари фаолиятини ташкил

этиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Қарорида ўқувчи-спортчилар учун тавсия этилган кунлик озиқ-овқат меъёрлари билан таққосланди.

Асосий кисм. Ўрганилган марказда буғдой нонининг баҳор фаслидаги кунлик истеъмоли тавсия этилган меъёрдан 7,9 % кам бўлган. Ёрма, макарон маҳсулотларининг кунлик миқдори меъёрга 14,3 % етишмаслиги аниқланди. Марказда йил давомида фаслдан қатъий назар оғир атлетикачиларнинг шакарга бўлган ўртача кунлик эҳтиёжи меъёрдан 10 % га кам эканлиги аниқланди. Асал ва қандолат маҳсулотларига бўлган кунлик эҳтиёжнинг ҳаттоки ярми ҳам қондирилмаган. Сариёғга бўлган эҳтиёж 88,9 % га қопланган. Ўсимлик ёғининг бир нафар оғир атлетикачи учун кунлик миқдори тавсия этилган меъёрдан 12,1 % га кам эканлиги аниқланди. Сут-қатиқ маҳсулотларининг кунлик истеьмоли меёрдан 20,5 % кам эканлиги кузатилган. Творогнинг кунлик миқдори меъёрнинг чорак қисмини қопланган халос. Пишлоқга бўлган кунлик эҳтиёж тулик копланганб аммо гўшт етишмаслиги 8,5 % бўлган. Колбаса маҳсулотларига бўлган кундалик эҳтиёж эса тўлиқ қопланган бўлиб, хатто меъёрдан 6-18 % гача кўп эканлиги кузатилди. Балиқ маҳсулотининг кунлик етишмаслиги деярли 95 %ни ташкил этган. Тухумга бўлган меъёрий эҳтиёжнинг ярми ҳам қопланмаган. Картошканинг кунлик тавсия этилган меъёрдан камлиги 45 % атрофида бўлган бўлса, сабзавотларники 16,2 % ни ташкил этган. Мева резаворлар, хўл мева, шарбатлар, витаминли ичимликларга бўлган меъёрдаги эҳтиёжининг 1/3 қисми ҳам қопланмаган.

Хулоса. Тадқиқот натижалари оғир атлетикачиларнинг овқатланиши амалдаги меъёрларга жавоб бермаслигини кўрсатди. Асосий озиқ моддалар — углеводлар, оқсиллар, ёғлар, витамин ва минералларнинг етишмаслиги аниқланди. Бу ҳолат спортчиларнинг жисмоний иш қобилияти, тикланиши ва соғлигига салбий таъсир кўрсатади. Шу сабабли овқатланиш рационини илмий асосда такомиллаштириш зарур.

АДАБИЁТЛАР:

1. Гаврилова Н.Б., Щетинин М.П., Молибога Е.А. Современное состояние и перспективы развития производства специализированных продуктов для питания спортсменов // Вопр. питания. 2017. Т. 86. № 2. С. 100–106.;

2. Левчук С.И. Учасов Д.С. Анализ питания юных тяжелоатлетов / Наука-2020. – 2021. – № 6(51). – С. 6.

3. Huebner M., Ma W. Health challenges and acute sports injuries restrict weightlifting training of older athletes. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2022;8:e001372.