



BELBOG‘LI KUARSHCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIK DAVRDA ENERGETIK VA OZIQAVIY TA‘MINOTNI OPTIMALLASHTIRISH MODELI

Renesans Ta‘lim Universiteti
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent O‘zbekiston sport ustasi

I.B.Isayev

Toshkent, O‘zbekiston

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

Email: iqboljon.isayev@mail.ru

Tel +998994426942

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsionini ilmiy asosda tashkil etishga qaratilgan. Unda energiya ehtiyoji, ovqatlanishning mashg‘ulot yuklamalari bilan uyg‘unligi yoritilgan. Natijada ratsionni optimallashtirish sportchilarning ish qobiliyati, tiklanishi va natijadorligini oshirishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, yuqori malakali sportchilar, ovqatlanish ratsioni, yillik tayyorgarlik, energiya sarfi, sport ovqatlanishi.

Аннотация: Цель данного исследования – научное обоснование рациона питания высококвалифицированных борцов-чемпионов в течение годового тренировочного периода. Исследование охватывает энергетические потребности, совместимость питания с тренировочными нагрузками. В результате доказано, что оптимизация рациона способствует повышению производительности, восстановления и эффективности спортсменов.

Ключевые слова: борьба на поясах, высококвалифицированные спортсмены, рацион питания, годичный тренировочный цикл, энергетические затраты, спортивное питание.

Annotation: This study aims to scientifically organize the diet of highly qualified belt wrestlers during the annual training period. It covers energy needs, the compatibility of nutrition with training loads. As a result, it is proven that optimizing the diet helps to increase the performance, recovery and efficiency of athletes.

Key words: belt wrestling, highly qualified athletes, nutrition model, annual training cycle, energy expenditure, sports nutrition.



Dolzarbligi: Bugungi kunda sportning milliy va xalqaro turlarida yuqori natijalarga erishishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning to'g'ri va ratsional ovqatlanishini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, belbog'li kurash yuqori kuch, tezkorlik, chidamlilik va taktik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi bo'lib, yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilar organizmiga katta yuklama tushadi. Shu sababli ovqatlanish ratsionini tayyorgarlik bosqichlariga mos ravishda ilmiy asosda rejalashtirish dolzarb masala hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik davrida noto'g'ri ovqatlanish sportchilarning funksional holatining pasayishiga, tiklanish jarayonlarining sekinlashishiga hamda sport natijalarining tushib ketishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida energiya sarfi, metabolik ehtiyojlari hamda mashg'ulot yuklamalarining davriyligini inobatga olgan holda, ilmiy asoslangan va individual xususiyatlarga moslashtirilgan optimal ovqatlanish ratsion modelini ishlab chiqish va uning sport natijadorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Yillik tayyorgarlik bosqichlarida (tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri) energiya va oziq moddalariga bo'lgan ehtiyojini aniqlash.

Ovqatlanish modelining sportchilarning funksional holati, tiklanish tezligi va musobaqa natijadorligiga ta'sirini tajriba asosida baholash.

Maxsus chidamlilik, kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda ratsional ovqatlanishning rolini eksperimental tarzda aniqlash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba va nazorat-o'lchov ishlari natijasida yuqori malakali belbog'li kurashchilarda yillik tayyorgarlik davriga moslashtirilgan ratsional ovqatlanish modeli qo'llanilishi sportchilarning funksional holati hamda sport natijadorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi.

Tajriba guruhida mashg'ulot yuklamalariga mos ravishda energiya ta'minoti (45–55 kkal/kg), oqsil (1,8–2,2 g/kg), yog' (0,8–1,0 g/kg) va uglevodlar (5–7 g/kg) me'yoriy taqsimlangan holda berilganda quyidagi natijalar kuzatildi:

Maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi (nazorat guruhiga nisbatan o'rtacha 10–15%ga yuqori). Tezkor-kuch sifatleri va kuch chidamliligi oshdi, ayniqsa qisqa tiklanish oralig'ida yuqori intensivlikni saqlash qobiliyati yaxshilandi. Mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayoni tezlashdi, yurak urish tezligi va subyektiv charchash ko'rsatkichlari qisqaroq muddatda normallashti. Tana tarkibi optimallashti:



yogʻ massasi kamayib, mushak massasi ulushi oshgani qayd etildi. Musobaqa faoliyatida texnik usullarni bajarish samaradorligi va umumiy bellashuv natijadorligi ortdi. Shuningdek, suyuqlik balansini nazorat qilish va mikroelementlar bilan taʼminlash (ayniqsa temir, magniy, kaliy) tiklanish jarayonlarini tezlashtirib, mushak faoliyatining barqarorligini taʼminladi.

Olingan natijalar shuni koʻrsatadiki, yuqori malakali belbogʻli kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida ovqatlanishni ilmiy asosda rejalashtirish sport faoliyatining barcha komponentlariga kompleks taʼsir koʻrsatadi.

Birinchidan, energiya balansining optimal taʼminlanishi mashgʻulot yuklamalarini toʻliq oʻzlashtirish imkonini beradi. Energiya yetishmovchiligi sharoitida kuzatiladigan ish qobiliyatining pasayishi tajriba guruhida deyarli kuzatilmadi, bu esa ratsionning adekvat tuzilganini tasdiqlaydi. Ikkinchidan, oqsil isteʼmolining optimal darajada tashkil etilishi mushak toʻqimalarining tiklanishi va regeneratsiyasini tezlashtirdi. Bu esa ayniqsa aylanma mashqlar va yuqori intensiv sparring mashgʻulotlaridan soʻng muhim ahamiyat kasb etadi. Uchinchidan, uglevodlar ulushining yetarli darajada taʼminlanishi glikogen zaxiralarini toʻldirish orqali yuqori intensiv yuklamalarda energiya manbaini barqaror saqlashga xizmat qildi. Natijada sportchilarda tezkorlik va chidamlilik koʻrsatkichlarining pasayishi kuzatilmadi. Toʻrtinchidan, vitamin va mineral moddalar bilan boyitilgan ratsion antioksidant himoyani kuchaytirib, ortiqcha oksidlovchi stressni kamaytirdi hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirdi.

1-jadval

YUQORI MALAKALI BELBOGʻLI KURASHCHILAR UCHUN YILLIK TAYYORGARLIK DAVRIDA TAVSIYA ETILGAN MAXSULOTLAR

№	Mahsulot nom	Ogʻirligi	Ajratilgan kkl	T/d	M/d	Oʻ/d
1.	Tuxum (2 butun + 1 oqi)	150 g	210	+	△	×
2.	Suli boʻtqasi (sut bilan)	90 g + 200 ml	320	+	△	×
3.	Banan	100 g	90	+	+	+
4.	Yongʻoq	250g	60	+	×	+
5.	Yogurt	250g	150	+	+	+
6.	Salat (bodring, pomidor, sabzi)	250g	50	+	+	+
7.	Mol goʻshti	200g	400	+	×	×
8.	Guruch	150g	200	+	×	+
9.	Zaytun	5g	45	+	+	+
10.	Asal	5g	15	+	+	△
11.	Tvorog	150g	180	+	+	+
12.	Kefir	300	180	+	+	+



13.	Qurtilgan mevalar	30g	80	+	+	△
14.	Baliq	200g	350	+	△	+
15.	Kartoshka (pishirilgan)	150g	130	+	△	×
16.	Sabzi (pishirilgan)	100g	40	+	+	+
17.	Apelsin	150g	70	+	+	+
18.	Sut	200 ml	100	+	+	+
19.	Tovuq ko'kragi	150g	250	+	+	+
20.	Olma	100g	30	+	+	+
21.	Qizil loviya	100 g	110	+	×	×
22.	Mayiz	20g	60	+	+	△
23.	Bodam	15g	90	+	×	+
24.	Sabzavot sho'rva	250g	120	+	+	+
25.	Protein ichimligi	250ml	160	+	+	×

Izoh; **+** -tavsiya etiladi; **△** -cheklangan holda tavsiya etiladi; **×** -tavsiya etilmaydi

+ Ushbu belgidagi tavsiya etiladi kunlik ratsiondan o'rin olgan quyidagi ovqat mahsulotlarini tanlash bo'yicha belgiga ega mahsulotlar sportchining jismoniy ish qobiliyatini saqlash va tiklash uchun fiziologik jihatdan maqbul hisoblanadi. Ular yuqori biologik qiymatga ega bo'lib, organizmni zarur energiya, oqsil va mikroelementlar bilan ta'minlaydi. Mazkur mahsulotlar tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida ratsionning asosini tashkil etildi.

△ Ushbu belgidagi cheklangan holda tavsiya etilayotgan mahsulotlar yuqori ozuqaviy qiymatga ega bo'lishiga qaramay, tarkibidagi yog' miqdori yoki hazm bo'lish tezligi sababli ma'lum davrlarda cheklangan holda qo'llanildi. Ularni iste'mol qilish vaqtini va miqdorini qat'iy nazorat qilish talab etiladi. Ayniqsa, musobaqa oldi va musobaqa kuni ushbu mahsulotlardan foydalanish individual funksional holatga qarab belgilab borildi.

× Ushbu belgidagi tavsiya etilmaydigan mahsulotlar sport faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib ular oshqozon-ichak tizimiga ortiqcha yuk tushiradi, energiya ta'minotining operativligini pasaytiradi yoki tiklanish jarayonlarini sekinlashtiradi. Shu sababli, ayniqsa musobaqa davrida bunday mahsulotlardan foydalanish ratsiondan chiqarilib imkon qadar minimal darajaga tushirilibdi.

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning tayyorgarlik davrlarida yuqori shiddatli mashg'ulotlarda munosib qatnashish uchun organizmda yetarlicha ovqatdan hosil bo'lgan kkl bo'lishi kerak optimal jismoniy holatini saqlash va ularning samaradorligini oshirishda to'g'ri tuzilgan kunlik ratsion muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni ovqatlanishda ratsion mahsulotlardan hosil bo'lgan energiya manbai bo'lib xizmat qiladi hamda organizm uchun kerakli bo'lgan vitaminlar va minerallar va boshqa mikroelementlarni ham yetarli holda bo'lishi zarur. Yillik tayyorgarlik



davrlarda ushbu tavsiya etilgan mahsulotlar ro'yxati yuqori malakali belbog'li kurashchilar uchun mo'ljallangan kunlik ratsion ovqatlanish tartibi bo'yicha asosiy komponent hisoblanadi. Kunlik ratsion mahsulotlar tarkibida shiddatli hamda katta yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulotlar jarayoni va aqliy faollik uchun zarur bo'lgan kka shu bilan birga muhim oziq moddalar bilan tartiblashtirilgan.

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning tayyorgarlik davrlarida yuqori shiddatli mashg'ulotlarda samarali qatnashishi uchun organizmda ovqatdan hosil bo'lgan kaloriya yetarli bo'lishi kerak. Optimal jismoniy holatni saqlash va ularning samaradorligini oshirishda to'g'ri tuzilgan kunlik ratsion muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning ovqatlanishida ratsion mahsulotlardan hosil bo'lgan energiya manbai bo'lib xizmat qiladi, shuningdek, organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar va boshqa mikroelementlar ham yetarli miqdorda bo'lishi zarur.

Xulosa: Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsionini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish ratsioni tayyorgarlik bosqichlariga, individual xususiyatlarga va mashg'ulot yuklamalariga mos bo'lishi lozim. Yillik tayyorgarlik siklining bosqichlari — tayyorgarlik (umumiy va maxsus), musobaqa va o'tish davrlariga mos ravishda differensial tarzda rejalashtirilishi lozim. Tayyorgarlik davrida energiya sarfi yuqori bo'lganligi sababli ratsionning kaloriyaviy qiymati oshiriladi (odatda 45–55 kkal/kg tana vazniga nisbatan), uglevodlar ulushi yetarli darajada (5–7 g/kg) ta'minlanadi, oqsillar esa mushak to'qimalarining tiklanishi va rivojlanishi uchun 1,6–2,2 g/kg diapazonda belgilanadi. Yog'lar organizmning gormonal muvozanatini saqlash va energiya manbai sifatida 0,8–1,2 g/kg miqdorda kiritiladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa ratsion tarkibi mashg'ulot intensivligi va yo'nalishiga moslashtirilib, yuqori intensiv yuklamalardan keyin glikogen zaxiralarini tez tiklashga qaratiladi. Bu bosqichda tez hazm bo'ladigan uglevodlar, elektrolitlar va suyuqlik balansini tiklash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, mikroelementlar (temir, magniy, kalsiy) va vitaminlar (ayniqsa B guruhi, C va D vitaminlari) sportchining metabolik jarayonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** – Kiev, 2015.
2. Volkov N.I. **Sportivnaya fiziologiya.** – Moskva, 2016.
3. Burke L., Deakin V. **Clinical Sports Nutrition.** – Sydney, 2018.
4. Maughan R., Shirreffs S. **Nutrition for Sports Performance.** – Oxford, 2019.



5. Karimov A.A. **Sportchilarning ovqatlanish asoslari.** – Toshkent, 2020.