



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

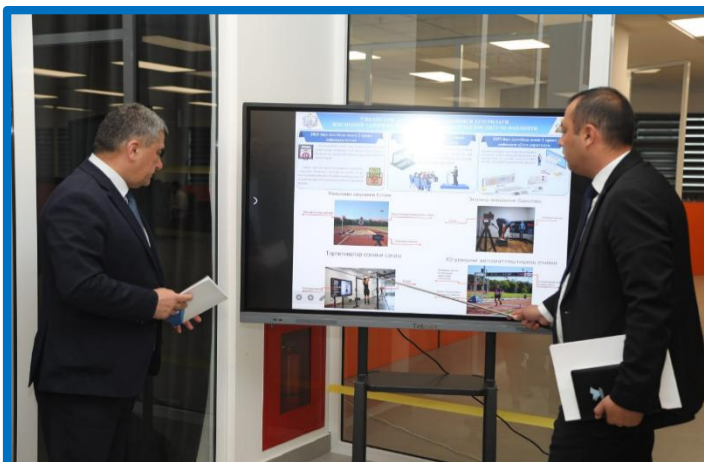


I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Muxammadiev - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschilarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Renesans ta'lim universiteti dotsenti
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
O'zbekiston sport ustasi
I.B. Isayev
Toshkent, O'zbekiston

YUQORI MALAKALI BELBOG'LI KUARSHCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIK DAVRDA OVQATLANISH RATSION MODEL

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: iqboljon.isayev@mail.ru
Tel: +998994426942

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

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.

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 oraliqida 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: yog' 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 ta'minlash (ayniqsa temir, magniy, kaliy) tiklanish jarayonlarini tezlashtirib, mushak faoliyatining barqarorligini ta'minladi.

Birinchi dan, energiya balansining optimal ta'minlanishi mashg'ulot yuklamalarini to'liq o'zlashtirish imkonini beradi. Energiya yetishmovchiligi sharoitida kuzatiladigan ish qobiliyatining pasayishi tajriba guruhida deyarli kuzatilmadi, bu esa ratsionning adekvat tuzilganini tasdiqlaydi.



1 – jadval

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni yillik tayyorgarlik davrda ovqatlanish ratsion modeli

	Tayyorgarlik davri					Musobaqa davri						O'tish davri				
	Kunlik energiya sarfi (kkal)	Oqsil (g/kg)	Uglevod (g/kg)	Yogʻ (g/kg)	Maqsad	Kunlik energiya sarfi (kkal)	Oqsil (g/kg)	Uglevod (g/kg)	Yogʻ (g/kg)	Maqsad	Kunlik energiya sarfi (kkal)	Oqsil (g/kg)	Uglevod (g/kg)	Yogʻ (g/kg)	Maqsad	
Yengil vazn 62-68	2900-3000	6-7	1.8-2.2	1.0-1.2	Kuch va tezkorlik	3000-3100	6-8	1.6-1.8	0.8-1.0	Vaznni ushlab turish	2400-2600	3-4	1.6-1.8	1.0-1.2	Funksional tiklanish	
Oʻrta vazn 75-82	3200-3400	5-6	1.6-2.0	1.0-1.2	Umumiy va maxsus chidamlilik	3000-3300	5-7	1.5-1.8	0.8-1.0	Tez tiklanish	2600-2900	3-4	1.5-1.8	1.0-1.2	Charchoqni bartaraf etish	
Ogʻir vazn 90-100 +100	3400-3600	4-5	1.5-1.8	1.0-1.1	Maksimal kuch va moʻtadillik	3400-3700	4-6	1.4-1.6	0.8-1.0	Kuchni saqlash	3000-3200	3-4	1.4-1.6	1.0-1.2	Mushaklarni saqlash	
Vazn toifa	Yengil vazn (57-62-68 kg)					Oʻrta vazn (75-82 kg)					Ogʻir vazn (90-100 va +100 kg)					
Vaqt	07:00		13:30		19-30	07:00		13:30		19-30	07:00		13:30		19-30	
Kunlik ratsion	Nonushta: 2 butun +1 oqi tuxum. suli		Tushlik: tovuq (150 g) + guruch (120 g) + salat		Kechki ovqat: baliq (150 g) + sabzavot	Nonushta: 3 tuxum. suli boʻtqasi (90 g). banan		Tushlik: mol goʻshti (200 g) + guruch (150 g)		Kechki ovqat: baliq 200 g + sabzavot	Nonushta : 4		Tushlik: mol goʻshti (250 g) + grechka (150 g)		Kechki ovqat: tovuq 250 g + sabzavot	
Vaqt	10:00		16:00			10:00		16:00			10:00		16:00			
Kunlik ratsion	2-nonushta: yogurt 200 g + salat, magʻzi 10		Mashgʻulot oldi: banan			2-nonushta: tvorog 200 g + yongʻoq		Mashgʻulot oldi: banan + asal			2-nonushta : yogurt 250 g		Mashgʻulot oldi: olma			
			18:45 Mashgʻulot keyin: kefir + asal					18:45Mashgʻulot keyin: protein +ichimlik					18:45 Mashgʻulot keyin: protein			
Uglevod (g)	52		90		10	60		95		15	70		90		10	
Oqsil (g)	22		39		30	40		66		40	35		80		45	
Yogʻ(g)	14		10		8	22		17		10	30		17		8	
Vazn	Yengil vazn (57-62-68 kg)					Oʻrta vazn (75-82 kg)					Ogʻir vazn (90-100 va +100 kg)					
	Vitaminlar															
Tayyorgarlik davri	A-750 mk; B1 1,2 mg; B6 1,3 mg; B12 2,4 mkg; C 80 mg; D 600 IU; E 12 mg;					A-800 mk; B1 1,3 mg; B6 1,4 mg; B12 2,6 mkg; C 90 mg; D 600-800 IU; E 15 mg;					A-900 mk; B1 1,4 mg; B6 1,8 mg; B12 2,8 mkg; C 100 mg; D 800 IU; E 18 mg;					
	Minerallar															
	Kalsiy 1200 mg; Temir 12–15 mg; Magniy 300 mg; Kaliy 2500 mg; Rux (Zn) 10;					Kalsiy 1200 mg; Temir 15 mg; Magniy 350 mg; Kaliy 3000 mg; Rux (Zn) 12;					Kalsiy 1300 mg; Temir 15-18 mg; Magniy 400 mg; Kaliy 3500 mg; Rux (Zn) 15;					
Musobaqa davri	Vitaminlar															
	A-800 mkg; B1 1,3–1,4 mg; B6 1,4–1,5 mg; B12 2,6–2,8 mkg; C 100 mg; D 800 IU; E 15 mg;					A-900 mkg; B1 1,5–1,6 mg; B6 1,6–1,7mg; B12 3,0 mkg; C 120 mg; D 800-1000 IU; E 18 mg;					A-1000 mkg; B1 1,7 mg; B6 1,8mg; B12 3,3 mkg; C 150 mg; D 1000 IU; E 20 mg;					
	Minerallar															
	Kalsiy 1300 mg; Temir 15 mg; Magniy 350 mg; Kaliy 3000 mg; Rux (Zn) 12;					Kalsiy 1400 mg; Temir 18 mg; Magniy 400 mg; Kaliy 3500 mg; Rux (Zn) 15;					Kalsiy 1500 mg; Temir 18 mg; Magniy 450 mg; Kaliy 4000 mg; Rux (Zn) 18;					
Oʻtish davri	Vitaminlar															
	A-600 mkg; B1 1,2 mg; B6 1,3 mg; B12 2,4 mkg; C 60 mg; D 600 IU; E 10 mg;					A-700 mkg; B1 1,3mg; B6 1,4mg; B12 2,6mkg; C 70 mg; D 600 IU; E 12 mg;					A-800 mkg; B1 1,4 mg; B6 1,5 mg; B12 2,8 mkg; C 80 mg; D 600 IU; E 15 mg;					
	Minerallar															
	Kalsiy 1000 mg; Temir 10 mg; Magniy 250 mg; Kaliy 2000 mg; Rux (Zn) 8;					Kalsiy 1100 mg; Temir 12 mg; Magniy 300 mg; Kaliy 2500 mg; Rux (Zn) 10;					Kalsiy 1200 mg; Temir 12 mg; Magniy 300 mg; Kaliy 3000 mg; Rux (Zn) 12;					



Ikkinchidan, oqsil iste'molining optimal darajada tashkil etilishi mushak to'qimalarining tiklanishi va regeneratsiyasini tezlashtirdi. Bu esa ayniqsa aylanma mashqlar va yuqori intensiv sparring mashg'ulotlaridan so'ng muhim ahamiyat kasb etadi. Uchinchidan, uglevodlar ulushining yetarli darajada ta'minlanishi glikogen zaxiralarini to'ldirish orqali yuqori intensiv yuklamalarda energiya manbaini barqaror saqlashga xizmat qildi. Natijada sportchilarda tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining pasayishi kuzatilmadi. To'rtinchidan, vitamin va mineral moddalar bilan boyitilgan ratsion antioksidant himoyani kuchaytirib, ortiqcha oksidlovchi stressni kamaytirdi hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirdi.

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning tayyorgarlik davrlarda yuqori shiddatli mashg'ulotlarda munosib qatnashish uchun organizmda yetarlicha ovqatdan hosil bo'lgan kkal bo'lishi kerak. Optimal jismoniy holatni 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 kkal, 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.

Yillik tayyorgarlik davrlarida tavsiya etilgan mahsulotlar ro'yxati yuqori malakali belbog'li kurashchilar uchun mo'ljallangan kunlik ratsionni shakllantirishda asosiy komponent hisoblanadi. Kunlik ratsion tarkibidagi mahsulotlar shiddatli va

yuqori yuklamaga ega mashg'ulotlar jarayonida ham aqliy faoliyat uchun zarur bo'lgan muhim oziq moddalar bilan tartiblashtirilgan.

Bu mahsulotlarning har biri belbog'li kurashchilarning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida organizm talablariga mos ravishda tanlab olinishi va ratsionga kiritilishi tayyorgarlikdagi yuqori yuklamalar uchun munosib ravishda kkal ajratib chiqardi hamda ovqatlanish rejasi sportchilarning jismoniy holatini barqarorlashtirdi va uzoq muddatli sog'likni ta'minladi.

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. Karumov A.A. Sportchilarning ovqatlanish asoslari. – Toshkent, 2020.

