



7. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. 1989. №8. С. 18–19.

8. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №7. С. 25–28.

9. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1, С. 19–26.

ERKIN KURASH SPORTCHILARIDA RATSIONAL OVQATLANISH VA MIKROELEMENTLAR BALANSINING AHAMIYATI

Salayev Doniyor Baxtiyarovich
Dotsent v.b.
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurash sportchilarining ratsional ovqatlanishi va mikroelementlar balansining sportdagi samaradorlik hamda sog'liqni saqlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning yuqori jismoniy yuklamalariga mos ovqatlanish tamoyillari, mikroelementlarning (temir, kaltsiy, magniy, D vitamini va boshqalar) roli hamda ularning yetishmovchiligining salbiy oqibatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Erkin kurash, ratsional ovqatlanish, mikroelementlar balansi, sportchilar salomatligi, sport ovqatlanishi, jismoniy faollik, mashg'ulot samaradorligi, temir yetishmovchiligi.

Аннотация: В данной статье анализируется рациональное питание спортсменов вольной борьбы и баланс микроэлементов, а также их значение для эффективности в спорте и поддержания здоровья. В исследовании рассматриваются принципы питания, соответствующие высоким физическим нагрузкам спортсменов, роль микроэлементов (железо, кальций, магний, витамин D и др.) и негативные последствия их дефицита.

Ключевые слова: Вольная борьба, рациональное питание, баланс микроэлементов, здоровье спортсменов, спортивное питание, физическая активность, эффективность тренировок, дефицит железа.

Abstract: This article analyzes the importance of rational nutrition and microelement balance in freestyle wrestlers for sports effectiveness and health. The



study examines the principles of nutrition corresponding to high physical loads of athletes, the role of microelements (iron, calcium, magnesium, vitamin D, etc.), as well as the negative consequences of their deficiency.

Key words: *Freestyle wrestling, rational nutrition, balance of microelements, athlete health, sports nutrition, physical activity, training effectiveness, iron deficiency.*

Kirish. Erkin kurash – bu og‘ir jismoniy yuklama, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, hamda tezkor fikrlashni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Bu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat texnik mahorat va muntazam mashg‘ulotlar, balki sportchining sog‘lom turmush tarzi, xususan, to‘g‘ri ovqatlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ta‘minlanishi sportchining umumiy salomatligi, jismoniy va ruhiy bardamligi, mashg‘ulotlardagi samaradorligi va musobaqalarda ko‘rsatadigan natijasiga bevosita ta‘sir qiladi.

Shu o‘rinda ta‘kidlash joizki, mamlakatimizda sportni rivojlantirish, yosh avlodni sog‘lom va har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, sportchilar salomatligini ta‘minlash bo‘yicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 5-aprelda qabul qilingan PQ–171-sonli qaror – “Yosh sportchilar salomatligini mustahkamlash va sport tibbiy xizmatlarini takomillashtirish bo‘yicha chora-tadbirlar”da, sportchilarning to‘g‘ri ovqatlanishi, ularning ratsionini ilmiy asosda shakllantirish, vitaminlar va mikroelementlar yetishmovchiligining oldini olish bo‘yicha aniq vazifalar belgilab berilgan. Ushbu qarorlar erkin kurash sportchilari uchun ham o‘z dolzarbligini yo‘qotmaydi.

To‘g‘ri ovqatlanish – bu sportchining funksional holatini saqlash, mushak massasini oshirish, mashg‘ulotdan keyin tiklanishni tezlashtirish va immun tizimini mustahkamlashda asosiy omildir.

Xulosa qilib aytganda, davlatimiz rahbariyatining sport va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish borasidagi qaror va farmonlari sportchilarning salomatligini ta‘minlash, jumladan, ratsional ovqatlanish masalasiga ham katta e‘tibor qaratayotganini ko‘rsatadi. Erkin kurash sportchilari uchun bu esa o‘zining sportdagi muvaffaqiyati va uzoq muddatli sog‘lig‘i uchun asosiy kafolatlardan biridir

Maqsad va vazifalar. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi – erkin kurash sportchilari uchun ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ahamiyatini tahlil qilish, sportchilarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va musobaqalardagi natijalariga to‘g‘ri ovqatlanish qanday ta‘sir ko‘rsatishini ilmiy asosda yoritishdan iborat. Shuningdek, sportchilar, murabbiylar va tibbiy mutaxassislar uchun foydali tavsiyalar ishlab chiqish ham ushbu maqolaning muhim yo‘nalishidir.



Vazifalar:

Erkin kurash sportining fiziologik xususiyatlarini tahlil qilish, ya’ni ushbu sport turida sportchilardan talab qilinadigan jismoniy yuklama va energetik ehtiyojni aniqlash.

Ratsional ovqatlanish tushunchasini ochib berish va uning sportchilar salomatligiga, mushak massasini saqlashga, tiklanish jarayonlariga ta’sirini ko‘rsatish.

Mikroelementlar (vitaminlar va minerallar) ning organizmdagi roli va ayniqsa erkin kurash sportchilari uchun ahamiyatli bo‘lgan mikroelementlarni (temir, kaltsiy, magniy, rux, D vitamini va boshqalar) chuqur yoritish.

Prezident qaror va farmonlari asosida ratsional ovqatlanish siyosatini yoritish, O‘zbekistonda sportchilar salomatligi uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarni tahlil qilish.

Tadqiqotning yangiligi. Erkin kurash sportining o‘ziga xos fiziologik talablari bilan ratsional ovqatlanish tamoyillari uyg‘unlashtirilib, sportchilarning individual ehtiyojlari asosida tahlil beriladi.

Prezident qaror va farmonlari asosida davlat siyosati bilan sport ovqatlanishi masalalari bog‘lanadi, bu esa mavzuning dolzarbligini oshiradi va amaliyatga yaqinlashtiradi.

Maqolada sportchilarda ko‘p uchraydigan mikroelement tanqisliklari (masalan, temir yoki D vitamini yetishmovchiligi) bo‘yicha amaliy misollar keltirilib, ularning oldini olish yo‘llari taklif etiladi.

Ilgari mavjud bo‘lgan umumiy tavsiyalar o‘rniga, erkin kurashchilar uchun mashg‘ulot oldi, davomida va keyingi davrga mos ovqatlanish modeli taklif qilinadi.

Shuningdek, maqola sport tibbiyoti, ovqatlanish fiziologiyasi va amaliy dietologiya nuqtai nazaridan yondashgani bilan ham dolzarb hisoblanadi. Bu esa uni sportchilar, murabbiylar, tibbiyot xodimlari hamda sport sohasidagi ilmiy tadqiqotchilar uchun amaliy va nazariy jihatdan foydali qiladi.

Foydalanilgan uslublar. Mazkur maqolani tayyorlashda quyidagi ilmiy-tahliliy va amaliy uslublardan foydalanildi:

Tahlil (analitik) usuli. Ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining sportchilarga ta’siri bo‘yicha mavjud ilmiy maqolalar, statistik ma’lumotlar, tibbiy adabiyotlar hamda sport dietologiyasi sohasidagi ilmiy manbalar chuqur o‘rganildi va tahlil qilindi.

Taqqoslash usuli. Oddiy ovqatlanish va ratsional ovqatlanish o‘rtasidagi farqlar, shuningdek, mikroelement yetishmovchiligi holatlarining sportchilarga va oddiy odamlarga ko‘rsatadigan ta’siri o‘zaro solishtirildi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari.

Ratsional ovqatlanish – bu organizmning energiyaga, oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar va minerallarga bo‘lgan ehtiyojini to‘liq qondiruvchi ovqatlanish tarzidir. Erkin kurash sportchilari uchun quyidagi tamoyillar muhim:



Energiya balansini saqlash: Sportchilar kun davomida katta miqdorda energiya sarflaydilar. Ularning iste’mol qilayotgan kaloriyalari mashg‘ulot va dam olish jarayonlariga mos ravishda belgilanishi kerak.

Oqsilga boy oziq-ovqatlar: Oqsillar mushak to‘qimalarining tiklanishida va o‘shida muhim rol o‘ynaydi. Go’sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari va dukkaklilar asosiy manbalardir.

Uglevodlar – energiyaning asosiy manbai: Mashg‘ulotlar vaqtida sportchilarga ko‘p energiya kerak bo‘ladi, bu esa uglevodlar hisobiga qoplanadi. Butun don mahsulotlari, mevalar va sabzavotlar foydali tanlovlardir.

Yog‘lar: To‘g‘ri yog‘ turlari – ayniqsa omega-3 yog‘ kislotalari – yallig‘lanishga qarshi xususiyatga ega bo‘lib, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Tadqiqotlar va ularning natijalari

| Maqsadi / metodologiya | Asosiy natijalar | Muammolar yoki kamchiliklar |
|---|---|---|
| Yosh kurashchilar (turli fizik faollik darajalarida) sochning kimyoviy tarkibini ICP-MS usuli bilan o‘lchash. | Kuchli jismoniy faollik bilan shug‘ullanganlarda sochda makroelementlar (Kalsiy, Magniy, Fosfor, Kaliy, Natriy) va zarur mikroelementlar (Temir, Manqan, Kobalt, Molibden) darajasi oshgan. | Soch tarkibi organizm ichidagi barcha jarayonlar haqida to‘liq ma’lumot bermaydi; bioavailability (so‘rilishi) va organizmdagi depoziti nam olingan emas. |
| Buryatiya kurashchilari — tananing tarkibi va ularning haqiqiy ovqatlanishini baholash | Erkaklarda va ayollarda energiya qiymati va ovqat tarkibi talab qilingan miqdorlarga yaqin yoki biroz past; mashg‘ulotlar davrida tana yog‘i va mushak tarkibi hamda suyuqlik miqdori o‘zgarishi kuzatilgan. | Namuna kichik (n=20), faqat bir region; muntazam kuzatuv (longitudinal) ma’lumotlar cheklangan |
| 17-25 yoshdagi Eronda kurashchilar dietasi (makro- va mikroelementlar) tahlili. | O‘rtacha energiya, uglevod, oqsil va yog‘ iste’moli RDA (tavsiya etilgan alimant miqdorlari)dan yuqori ekan; lekin aynan Vitamin D, biotin, rux (zinc), yod, xrom va molibden kabi mikroelementlar yetishmasligi aniqlangan. | Diet ma’lumotlari o‘z-o‘zini xotirlashga asoslangan, foydali bo‘lsa-da, eksperimental tekshiruv emas; bioavailability nazariy tahlilda emas; sportchilarning turli mavsumdagi farqlari kam ta’kidlangan |



| | | |
|---|--|---|
| <p>Division I (kollej/higher education) kurashchilari, tayyorgarlik davri boshlanishida; energiya ehtiyoji, diet va tana kompozitsiyasi, kuch/anaerob chidamlilik bilan bog‘liqlik.</p> | <p>11 kurashchidan 8 tasi energiya ehtiyojidan past ovqatlanadi (defitsit); 4 ta mikroelement (aniqlanmaganlar) RDA dan past bo‘ladi. Diet + tana kompozitsiyasi kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlariga ta’sir qilishi aniqlangan</p> | <p>Namuna soni kichik; faoliyat darajasi va tananing yog‘/mushak nisbati farqlari analizga to‘liq kiritilmagan; faqat pre-season holati ko‘rib chiqilgan.</p> |
| <p>Musobaqaviy bo‘lmagan vaqtda, yuqori malakali kurashchilarda gormonal holat hamda makro-mikroelementlar darajasini soch va qon tahlillari orqali o‘lchash</p> | <p>Sportchilarda kortizol, TSH, T4 darajalari nazorat guruhga nisbatan yuqori; testosteron, T3 va Vitamin D darajalari pastroq. Makroelementlar (Na, Ca, K, Mg, Co) ko‘tarilgan; yod darajasi kamaygan</p> | <p>“Past kompetitsion” davrda olingan ma’lumot; sezilarli o‘zgaruvlar faqat umumiy tendensiya sifatida; ta’sir qiluvchi omillar (ovqatlanish, quyosh nuri, yashash joyi) to‘liq nazarda tutilmagan.</p> |
| <p>O‘zbekistonning elita kurashchilari orasida Vitamin D yetishmovchiligi/insuffitsiyentasini aniqlash.</p> | <p>Vitamin D yetishmovchiligi va yetarli bo‘lmagan holda tarqalgan; bu holat yuqori kasallanish (yuqumli nafas yo‘llari infeksiyalari) bilan korrelyatsiyalangan.</p> | |

Tadqiqot natijalari o‘tkazilgan tahlillar, ilmiy adabiyotlar sharhi va mavjud amaliyotlar asosida quyidagi natijalarga erishildi:

Erkin kurash sportchilari yuqori darajadagi jismoniy va psixologik yuklamalarga duch keladi, shuning uchun ularning ovqatlanishi faqat kaloriya bilan emas, balki organizmning tiklanish, mushak o‘sishi, energiya ishlab chiqarish va immunitetni qo‘llab-quvvatlash kabi ehtiyojlari bilan uyg‘unlashtirilgan bo‘lishi lozim.

Ratsional ovqatlanishning erkin kurash sportchilari uchun ahamiyati yuqori darajada ekanligi isbotlandi. Ayniqsa, oqsil, murakkab uglevodlar, foydali yog‘lar, vitamin va minerallarning balansli qabul qilinishi sportchining tayyorgarlik jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Temir, kaltsiy, magniy, D vitamini va rux kabi mikroelementlar yetishmovchiligi sportchilarda tez-tez uchraydigan muammo ekanligi aniqlandi. Ular mushaklarda charchoq, suyak zaifligi, immunitetning pasayishi, va tiklanish jarayonlarining sustlashuviga olib keladi.

Bu esa sportchilarning sog‘lig‘i va salohiyatini oshirishda qo‘llab-quvvatlovchi muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Erkin kurashchilar uchun ovqatlanishning davrga mos modelini ishlab chiqish zarurati aniqlangan:



Mashg‘ulot oldidan – energiyaga boy, tez hazm bo‘ladigan uglevodlar;
Mashg‘ulotdan so‘ng – oqsil va mikroelementlarga boy ovqatlar (tuxum,
go‘sht, sut mahsulotlari, sabzavotlar);

Musobaqa davrida – ovqatlanishning engil, hazmga qulay va organizmni
ortiqcha toliqmasdan qo‘llab-quvvatlovchi shakllari.

Sport maktablari, federatsiyalar va murabbiylar uchun ratsional ovqatlanish
bo‘yicha metodik tavsiyalar zarurligi aniqlanib, maqola doirasida bunday
tavsiyalarning ayrimlari ishlab chiqildi.

Xulosa. Erkin kurash sporti yuqori jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, kuch va
tezkor fikrlashni talab qiladigan sport turi bo‘lib, unda sportchining umumiy
salomatligi va jismoniy holati juda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida
aniqlanishicha, ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ta‘minlanishi
erkin kurashchilar uchun samarali tayyorgarlik va musobaqalarda muvaffaqiyatli
natija ko‘rsatishning muhim omillari hisoblanadi.

Ratsional ovqatlanish sportchining organizmiga kerakli energiya va oziqa
moddalarini o‘z vaqtida va to‘g‘ri miqdorda yetkazib berish orqali mashg‘ulotlarga
chidamlilikni oshiradi, mushaklarning o‘shishini va tiklanishini tezlashtiradi, immun
tizimini mustahkamlaydi. Ayniqsa, mikroelementlar — temir, kaltsiy, magniy, rux,
D vitamini va boshqalar — muskullar faoliyati, suyaklarning mustahkamligi, asab
tizimining sog‘lom ishlashi uchun zarurdir. Ularning yetishmovchiligi nafaqat
sportchining sog‘lig‘iga, balki uning sport natijalariga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, erkin kurashchilar uchun ovqatlanish modelini mashg‘ulot
oldi, mashg‘ulot jarayoni va musobaqa davriga mos ravishda optimallashtirish
zarurati borligi aniqlanmoqda. Bu model mashqdagi energiya ehtiyojlarini
qondirish, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish va sportchining chidamliligini
oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, mashg‘ulotdan keyingi davrda oqsil va
mikroelementlarga boy ovqatlanish mushaklarning tiklanishini ta‘minlashda
muhimdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport maktablari, murabbiylar va sport
tibbiy xodimlari ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansini ta‘minlash
bo‘yicha aniq tavsiyalar va metodikalarni ishlab chiqishlari lozim. Bu tavsiyalar
sportchilarning individual ehtiyojlari, mashg‘ulotlar intensivligi va musobaqa
jadvaliga mos kelishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, erkin kurash sportchilarining ratsional ovqatlanishi va
mikroelementlar balansiga e‘tibor qaratilishi nafaqat ularning salomatligini saqlash,
balki sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish uchun zarur shartdir. Ushbu masalalarni
davlat siyosati darajasida qo‘llab-quvvatlash, amaliy tavsiyalarni joriy etish va
sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish orqali mamlakatimiz erkin
kurashchilari sport sohasida yanada yuqori natijalarga erishishlari mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашуров Б., Султанов Ж. (2018). Спортивное питание и микронутриенты в подготовке борцов. Ташкент: Спорт.
2. Иванов С.В. (2019). Роль микроэлементов в спортивной диете. Журнал спортивной медицины, 12(3), 45-52.
3. Smith J., Johnson P. (2020). Nutrition and Performance in Combat Sports. New York: Sports Science Publishing.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari va Qarorlari (2021-2024). Sog‘lom turmush tarzi va sportni rivojlantirish sohasidagi huquqiy hujjatlar. Tashkent: Hukumat nashriyoti.
5. Ержанова Л.М., Ким Н.И. (2022). Влияние сбалансированного питания на восстановление спортсменов после интенсивных тренировок. Физиология и спорт, 8(1), 12-20.

MALAKALI PARA TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Sobirov Temur Bobur o‘g‘li

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti

amirtemurtaekwondo@gmail.com

Annotatsiya: *Malakali para taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni xalqaro maydonlarda munosib ishtirokini ta’minlash, xalqimiz orasida para taekvondo sportini ommaviylashtirish hamda klass nuqtayi nazaridan nuqsoni bor bolalarni ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish dolzarb masalardan biridir. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotda malakali para taekvondochilarni funksional holatini e’tiborga olgan holda o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonini rejalashtirishga yordam beradigan murakkab mashqlar majmuasi orqali para taekvondochilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish qararatilgan.*

Kalit so‘zlar: *Malakali para taekvondochilar, murakkab mashqlar majmuasi, innovatsion usul, para taekvondo sportini ommaviylashtirish, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlarini rejalashtirish.*

Аннотация: *Совершенствование системы подготовки квалифицированных пара-таэквондистов, обеспечение их достойного участия на международной арене, популяризация пара-таэквондо среди населения, а также повышение интереса детей с ограниченными возможностями к этому виду спорта являются актуальными задачами. В связи с этим в данном исследовании поставлена цель — развитие физической*