



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING SANITARIYA QOIDALARI VA
ME’YORLARI, GIGIYENA NORMATIVLARI**

**PROFESSIONAL SPORTCHILAR UCHUN TAVSIYA ETILGAN O‘RTACHA
KUNLIK OVQATLANISH ME’YORLARI**
(Kurash, erkin kurash, dzyudo, turon, yunon-rim kurashi, karate, sambo, boks va
boshqa yakkakurash turlari)

**O‘zbekiston Respublikasi
0140-03 sonli SanQvaM**

Rasmiy nashr

Toshkent – 2003

1-bob. Tushuntirish qismi

1. Zamonaviy sportga xos bo'lgan xususiyatlar – mashg'ulotlar va musobaqalar paytidagi jadal jismoniy yuklamalar, kurashning yuqori asab-emotsional zo'riqishi, rekord darajadagi sport natijalariga intilishdir. Professional sportda yutuqlarga erishishning eng muhim shartlaridan biri, mashg'ulotlar va kun tartibini to'g'ri tashkil etish bilan bir qatorda, organizmning energiya sarfi va fiziologik ehtiyojlariga mos keladigan ovqatlanishdir. Chunki ovqatlanish insonning jismoniy va ruhiy holati hamda salomatligini belgilovchi eng muhim omillardan biridir.

To'g'ri ovqatlanish yuqori ish qobiliyatini saqlaydi, organizmni atrof-muhitning salbiy ta'sirlaridan himoya qiladi. Shu bilan birga, sportchilar organizmidagi energiya sarfi va modda almashinuvi jarayonlarini o'rganish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p martalik mashg'ulotlar va o'ta shiddatli musobaqalar sharoitida sportchilar organizmida katta fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar ro'y beradi.

Jismoniy yuklamaning doimiy o'zgarib turishi modda almashinuvini bir turdan boshqasiga o'tkazadi: kuch va tezkorlikka asoslangan mashqlarda oqsil almashinuvi ustunlik qilsa, chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlarda uglevodlar va yog'lar almashinuvi faollashadi. Shu sababli, O'zbekistonning professional sportchilari uchun maxsus ovqatlanish me'yorlarini ishlab chiqish zarurati paydo bo'ldi. Bu me'yorlar quyidagi omillarni hisobga olishi kerak: energiya sarfi, sportchilar organizmining asosiy oziq moddalarga bo'lgan haqiqiy ehtiyojlari, milliy taomlar xususiyatlari, yosh va jins guruhlar, sport turlari, kasbiy mahorat darajasi hamda issiq iqlim sharoitlari.

2. Sportchilar uchun to'g'ri ovqatlanishni ta'minlashning asosi taklif etilgan o'rtacha kunlik oziq-ovqat me'yorlariga asoslanib kunlik taomnomani to'g'ri tuzishdir.

Sport turlari bo'yicha kunlik taomnomani tuzishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

har bir sport turi va yosh guruhi bo'yicha sportchilarning haqiqiy energiya sarfi hamda har bir taom va mahsulotning energetik qiymati;

ovqatlanish ratsioniga kiritilgan barcha mahsulotlarning ozuqaviy va biologik qiymati haqidagi ma'lumotlar, shuningdek, mahsulotlar va taomlarga texnologik va issiqlik bilan ishlov berishda ozuqaviy moddalarning o'rtacha yo'qolishi to'g'risidagi ma'lumotlar;

mashg'ulot turlari (mashg'ulotlar, musobaqalar jadalligi) va dam olish kunlari;

ilovaga muvofiq mahsulotlarning o'zaro almashtirilish imkoniyatlari;

yosh sportchilarning shakllangan ovqatlanish odatlari va alohida mahsulotlarni iste'mol qilishning milliy xususiyatlari;

3. Professional sportchilarda o'tkazilgan tadqiqotlar va ilmiy adabiyotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, barcha o'rganilgan sportchilar guruhlarida yuqori energiya talabi va shunga mos ravishda sportchilar organizmining vitaminlar, biomikroelementlar, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar, mediatorlarga bo'lgan ehtiyojining yuqoriligi hamda tabiiy oziq-ovqat mahsulotlarini tuzatish orqali ularning optimal darajasiga erishib bo'lmazligi tufayli, oziq-ovqat mahsulotlari to'plami me'yorlariga biologik faol qo'shimchalarni (BFQ) kiritish zarurligi aniqlanadi. BFQlar kunlik ratsionning qimmatbaho tarkibiy qismlari bo'lsada, ularning professional sportchilar salomatligini ta'minlashdagi ahamiyati beqiyosdir (4-ilova).

2-bob. Professional sportchilarning ovqatlanishini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar

4. Har bir sportchining antropometrik ma'lumotlari, salomatlik holati, mashg'ulotlar va musobaqalar turlari hamda moddalar almashinuvining kompensator (lipidli), aerob-anaerob (uglevodli) va anaerob-glikolitik shakllari bilan bog'liq bo'lgan individual parhez yondashuvini hisobga olgan holda, sport tibbiyoti shifokorlari va diyetologlarga quyidagilar tavsiya etiladi:

har oyda (musobaqa kunlarida esa har kuni) antropometrik ma'lumotlarni qayd etish va sportchilarda tana vazni indekslarini (TVI) tahlil qilish;

sportchilarda moddalar almashinuvi holatining biokimyoviy ko'rsatkichlarini muntazam ravishda laboratoriyada tekshirish;

moddalar almashinuvi holatining biokimyoviy ko'rsatkichlari (oqsil-vitaminli va zarur hollarda uglevod-mineral) natijalariga ko'ra, sportchilarga ovqatga qo'shiladigan BFQ (biologik faol qo'shimchalar) va vitamin preparatlarini buyurish (4-ilova);

5. Shifokor-dietologga quyidagilar tavsiya etiladi:

ovqatlanish ratsionlarining ozuqaviy va biologik qiymatini kundalik tahlil qilish hamda ushbu me'yorlar, mahsulotlarning o'zaro almashtirilishi jadvallari, mashg'ulotlar va musobaqalar rejimiga muvofiq sportchilarning ovqatlanish ratsioniga tegishli tuzatishlar kiritish.

har bir sportchiga bo'y-vazn indeksi va mashg'ulotlar shiddatiga muvofiq individual haftalik (musobaqa kunlarida - kunlik) parhez (shu jumladan ichimlik rejimi) ko'rsatmalarini taqdim etish;

oshxonada sanitariya-gigiyena va epidemiyaga qarshi chora-tadbirlarga rioya etilishi ustidan doimiy nazorat olib borish.

**Kurash, erkin kurash, dzyudo, turon, yunon-rum kurashi, karate, sambo, boks va
yakkakurashning boshqa turlari bilan shug‘ullanuvchi professional sportchilar uchun o‘rtacha
kunlik tavsiya etiladigan ovqatlanish me‘yorlari, g/kun**

T/r	Mahsulot nomi	SUN va 1-2-razryad		XSU	SU
		erkaklar	ayollar	erkaklar	ayollar
1	dukkakli mahsulotlar	30,0	25,0	40,0	35,0
2	bug‘doy uni	40,0	30,0	50,0	45,0
3	boshqa un turlari	8,0	5,0	10,0	10,0
4	guruch	50,0	40,0	70,0	50,0
5	boshqa yormalar (guruchdan tashqari)	50,0	40,0	60,0	55,0
6	bug‘doy noni	265,0	240,0	270,0	250,0
7	javdar noni	240,0	220,0	250,0	235,0
8	makaron mahsulotlari	50,0	40,0	55,0	45,0
9	kartoshka	400,0	300,0	450,0	350,0
10	karam	200,0	150,0	250,0	225,0
11	bodring va pomidor	50,0	40,0	70,0	50,0
12	lavlagi va sabzi	80,0	60,0	100,0	80,0
13	boshqa sabzavotlar	80,0	60,0	100,0	80,0
14	poliz ekinlari	120,0	100,0	150,0	120,0
15	qovoq	80,0	60,0	100,0	100,0
16	yangi meva va rezavorlar	375,0	325,0	400,0	350,0
17	quritilgan meva va rezavorlar	100,0	80,0	100,0	100,0
18	sitrus mevalar	100,0	50,0	100,0	50,0
19	go‘sht-mol go‘шти	150,0	120,0	160,0	140,0
20	go‘sht-qo‘y go‘шти	100,0	100,0	100,0	100,0
21	parranda go‘шти	100,0	80,0	100,0	90,0
22	kolbasa mahsulotlari	80,0	60,0	100,0	80,0
23	yangi baliq	100,0	100,0	100,0	100,0
24	baliq konservalari	80,0	50,0	100,0	100,0
25	to‘liq yog‘li sut	500,0	500,0	550,0	500,0
26	qaymoq, slivka	50,0	40,0	60,0	50,0
27	hayvon yog‘i	70,0	60,0	75,0	70,0
28	tvorog	100,0	90,0	100,0	100,0
29	pishloq, brinza	80,0	60,0	100,0	70,0
30	tuxum, dona	2,0	1,5	2,0	1,5
31	shakar	85,0	75,0	85,0	80,0
32	asal	30,0	25,0	40,0	30,0
33	qandolat mahsulotlari	50,0	50,0	70,0	50,0
34	margarin	25,0	20,0	30,0	25,0
35	o‘simlik yog‘i	50,0	40,0	60,0	45,0
36	ziravorlar, ko‘katlar	45,0	35,0	50,0	45,0
37	xamirturush	3,0	3,0	3,0	3,0
38	yodlangan tuz	15,0	15,0	15,0	15,0
39	qahva, kakao	3,0	2,5	4,0	3,0
40	choy	3,0	3,0	3,0	3,0
41	tabiiy sharbatlar	200,0	200,0	200,0	200,0
42	tomat pastasi	5,0	5,0	10,0	5,0
43	biologik faol qo‘shimchalar	25,0	25,0	25,0	25,0
Kaloriyasi, kkal		6557,1	5532,5	7169,0	6344,3

Izoh: XSU - xalqaro sport ustasi;
 SU - sport ustasi;
 SUN - sport ustasi nomzodi.

1-ilova

Yakkakurash sport faoliyatining jismoniy faollik koeffitsiyentlari (JFK) bo'yicha ma'lumotnoma

T/r	Sport faoliyati turlari	Erkaklar	Ayollar
1	boks	8,4	8,2
2	dzyudo, karate, erkin kurash, kurash, sambo, turon, yunon-rim kurashi	8,3	8,1

2-ilova

Kurash bilan shug'ullanuvchi professional sportchilarning o'rtacha sutkalik energiya sarfi

T/r	Professional sport turi	Toifa	Yosh	Jins	O'rtacha sutkalik energiya sarfi, kkal
1	boks	XSU	25-35	erkak	7160,0
			25-35	ayol	6340,0
		SU	18-24	erkak	7140,0
			18-24	ayol	6310,0
		SUN	18-24	erkak	6550,0
			18-24	ayol	6300,0
			11-17	erkak	7100,0
			11-17	ayol	6280,0
		1-2-razryad	11-17	erkak	7080,0
			11-17	ayol	6250,0
2	dzyu-do, karate, erkin kurash, kurash, sambo, turon, yunon-rum kurashi	XSU	25-35	erkak	7150,0
			25-35	ayol	6320,0
		SU	18-24	erkak	7120,0
			18-24	ayol	6310,0
		SUN	18-24	erkak	6500,0
			18-24	ayol	6480,0
			11-17	erkak	7080,0
			11-17	ayol	6250,0
		1-2-razryad	11-17	erkak	7050,0
			11-17	ayol	6200,0

Oziq-ovqat mahsulotlarining o'zaro almashtirilish me'yorlari

T/r	Mahsulot nomi	Almashtirilayotgan mahsulot	Almashtiriluvchi mahsulot miqdori
1. Non va un-yorma mahsulotlari			
1.1	Jaydari undan tayyorlangan javdar yoki bug'doy	100	
	jaydari undan tayyorlangan javdar yoki bug'doy qotirmasi		70
	javdar yoki jaydari bug'doy uni		65
	jaydari bug'doy unidan oddiy galetlar		70
	qarsildoq nonlar		70
	qarsildoq nonlar		70
	2-navli undan tayyorlangan bug'doy noni		80
	makkajo'xori noni		60
	jo'xori noni		55
1.2	2-navli undan tayyorlangan bug'doy noni:	100	
	2-navli bug'doy qotirmasi		65
	2-navli bug'doy uni		70
	2-navli bug'doy unidan oddiy galetlar		65
	makkajo'xori noni		60
	jo'xori noni		55
1.3	1-navli undan tayyorlangan bug'doy noni	100	
	1-navli bug'doy qotirmasi		65
	1-navli bug'doy uni		75
	1-navli bug'doy unidan oddiy galetlar		30
	yog'li yaxshilangan galetlar		25
	vafli		20
	"Obi-non" nonlari		60
	"Patir non" non bilan		50
1.4	Javdar yoki kepakli bug'doy unidan tayyorlangan	100	
	kepakli undan tayyorlangan javdar yoki bug'doy noni		143
	kepakli bug'doy unidan oddiy galetlar yoki qarsildoq nonlar bilan		100
1.5	O'simlik yog'i qo'shilgan yaxshilangan galetalar	100	
	1-navli bug'doy unidan tayyorlangan non		400
	1-navli bug'doy suxarisi		260
1.6	2-navli bug'doy uni	100	
	makaron mahsulotlari		100
1.7	1-navli bug'doy uni	100	
	guruch yoki manna yormasiga		100
1.8	Turli xil yorma	100	
	qaynatishni talab qilmaydigan yormalar		100
	tarkibida porsiyaga 2% gacha yog' bo'lgan yorma va sabzavotli konsentratlar		100
	yangi kartoshka va sabzavotlar		500
	quritilgan kartoshka, quruq kartoshka pyuresi		100

	guruch	100	
	turli xil yorma		100
	manna yorma		100
	makaron mahsulotlari	100	
	turli xil yorma		100
	kartoshka		500
2	Go'sht mahsulotlari		
	1-toifali mol go'shti, qo'y go'shti	100	
	suyakli go'sht bloklari		100
	suyaksiz go'sht bloklari		80
	tozalangan yoki yarim tozalangan parranda go'shti		120
	normaga kiritilgan go'sht-sabzavotli konservalar		250
	dudlangan go'sht mahsulotlari (vetchina, to'sh go'shti,		60
	yangi baliq		150
	go'sht konservalari		75
3	Sut va sut mahsulotlari		
	kefir va qatiq		100
	quyultirilgan sut		30
	qaymoq		15
	yog'li tvorog		30
	eritilgan pishloq		18
4	Sabzavot va mevalar		
4.1	yangi sabzavotlar	100	
	tuzlangan sabzavotlar		100
	quritilgan sabzavotlar		20
	sabzavot konservalari		50
	salatlar		75
	bosh piyoz	100	
	quritilgan piyoz		10
	ko'k piyoz		200
	yangi sarimsoqpiyoz		50
4.2	yangi mevalar	100	
	quritilgan mevalar		20
	meva sharbatlari		100
	poliz ekinlari	100	
	quritilgan tarvuz		20
	quritilgan qovun		15
	qovoq		100
	yangi mevalar		30

Vitamin-mineral preparatlarini qo'llash bo'yicha tavsiyalar

1. Vitamin preparatlari

Dekamevit, aerovit, undevit kabi vitamin komplekslari yoki ularning zamonaviy analoglari kuniga 2-3 marta 1 drajedan yil davomida qabul qilinadi

A vitamini va beta-karotin immunitet tizimining tabiiy boshqaruvchilari sifatida (sabzi sharbati, treska jigari, hayvon jigari va tarkibida A vitamini bo'lgan barcha mahsulotlar) qo'llaniladi. Bundan tashqari, ular saraton kasalliklarining oldini oluvchi vositalar hisoblanadi

PP vitamini - kompleks vitaminlashtirishga qo'shimcha ravishda lipoat kislota va V5 (kalsiy pantotenat) bilan birgalikda kuniga 2 marta 1 drajedan (5 mg) qabul qilinadi. Musobaqalar davrida qo'llanilmaydi

V1 vitamini (tiamin bromid, tiamin xlorid) kompleks vitaminlashtirishga qo'shimcha ravishda kuniga 1-2 marta 1 tabletkadan (5 mg) qabul qilinadi. Kokarboksilaza bilan almashtirilishi mumkin

S vitamini (askorbin kislota) eng ko'p zo'riqish davrida kuniga 3 mahal 0,25 grammdan qabul qilinadi

V15 vitamini (kalsiy pangamat) - tog'ga chiqishdan bir hafta oldin va tog'da bo'lish davomida kuniga 1 tabletkadan (50 mg) qabul qilinadi. Musobaqa boshlanishidan bir hafta oldin 1-2 tabletkadan, start oldidan 45 daqiqa avval masofaga qarab 2-3 dozada qo'llaniladi

E vitamini - gipoksiya sharoitida mashq qilishda kompleks vitaminlashtirishga qo'shimcha ravishda 100-150 mg miqdorida qabul qilinadi

2. Alohida preparatlar:

kaliy orotat kuniga 0,5 g dan va riboksin, afzali inozin kuniga 0,2 g dan 3 oy davomida qabul qilinadi. Agar dori vositalarini qo'llash musobaqadan 25-30 kun oldin boshlansa, mos ravishda 2,0 g kaliy orotat va 0,4 g riboksin-inozin ishlatiladi. Kompleksni qo'llash musobaqadan 16 kun va undan kamroq vaqt qolganda boshlansa, 1,2-2 g kaliy orotat va 0,6-0,8 g riboksin-inozin qabul qilish lozim. Musobaqa davrida kuniga 2,0 g kaliy orotat va 1,0 g riboksin-inozin qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

musobaqadan 5 kun oldin va musobaqa kunlarida anaerob ish bajarilganda, kaliy orotat miqdorini kuniga 2,0 g gacha, riboksin-inozinni esa 1 g gacha oshirish mumkin. Bu preparatlar ta'sirida mushaklarda glikogen to'planishi hisobiga organizmning anaerob imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

3. Yuklamalar ortishi davrida qo'shimcha dori vositalari:

energetik preparatlar;

glutamin kislotasi kuniga 2 marta 1 tabletkadan (0,5 g); musobaqa kunlari 4 tabletkadan;

eng yuqori darajadagi yuklamalar paytida tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun panangin (yoki asparkam). Musobaqa kunida 6 ta draje;

kalsiy laktat musobaqa boshlanishidan bir oy oldin va musobaqa kunlari kuniga 3 mahal 0,5-1,0 g dan (ammo startdan kamida 1 soat oldin);

karnitin kuniga 2 marta 1,0 g dan, eng yuqori yuklamalar davrida kuniga 3 marta 2,0 g dan; neoton, kokarboksilaza;

sitoxrom C musobaqa oldi davrida 10-14 kun davomida 10-15 mg miqdorida qo'llaniladi yoki uni aktovegin bilan almashtirish mumkin. 7-14 kun davomida qo'llanilganda, to'qimalarga kislorod o'tkazilishini kuchaytiradi, fosfatlarga boy moddalar almashinuvini oshiradi, sut

kislotasining parchalanishini tezlashtiradi.

Turli sport turlarida sportchilarda energiya hosil bo'lish manbalari va yo'llari har xil bo'ladi.

Misol uchun, suzuvchilar va yengil atletikachilarning 50 metrlik masofasida energiyaning asosiy komponenti kreatinfosfatdir. 100 va 200 metrda asosiy reaksiya glikolizmdir. 400, 800 va 1500 metrda anaerob-aerob uglevod resintezi, stayerlarda esa energiya ta'minotining sof aerob manbalari ishlatiladi.

Tayyorgarlik siklining tayyorlov va asosiy davrlarida farmatsevtik vositalar bir-biridan keskin farq qilmaydi. Musobaqa oldi va musobaqa davrida yengil atletika va 50-200 metr masofaga suzishga ixtisoslashgan sportchilarda kreatinfosfat guruhidagi preparatlar - neoton-karnitin, kreatin, sitoxrom C qo'llaniladi.

400 va 800 metrga mildronat kuniga 3 mahal 2-3 kapsuladan 15-20 kun davomida qo'llaniladi. 1500 metrga oksidlanishli fosforlanish jarayonlarini va qon aylanishini yaxshilovchi E vitamini, marinil, essensiale qo'llaniladi. Bir vaqtning o'zida ko'pi bilan 5 ta tarkibiy qismni qo'llash mumkin.

Mashg'ulot kunlarida vitaminlar va preparatlarni yuklama tugagandan so'ng qabul qilish ma'qul, chunki ular organizmda biz ko'zlagan o'zgarishlarni almashtirmasligi kerak. Ularning vazifasi nafaqat mashg'ulotlarda sarflangan vitaminlar va mikroelementlar zaxirasini to'ldirish, balki organizmning bajarilgan ishdan keyin tezroq tiklanishiga yordam berishdir.

4. Markaziy asab tizimiga tetiklashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan vositalar.

Bularga o'simliklardan olingan tegishli stimulyatorlarning tez me'yorga kelishi hisobiga og'ir ishdan so'ng organizmda tiklanish jarayonlarini tezlashtiradigan preparatlar kiradi. Ularga jenshen, limonnik, eleuterokokk, levzey, zamanixa va arali preparatlari kiradi.