tayyorgarlik jarayoni kamida ikki bosqichli, ixtisoslashtirilgan funksional tayyorgarlik tizimi asosida tashkil etilishi zarur. Mazkur yondashuv sportchilarni optimal funksional darajaga olib chiqish bilan birga, ularning texnik-taktik faoliyatining raqobatbardosh ishonchliligini ta'minlaydi.

Xulosalar. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning funksional tayyorgarligi bilan bog'liq muammolarni aniqlash imkonini berdi. Ushbu muammolar sportchilar organizmida jismoniy tayyorgarlikning o'sishini ta'minlovchi funksional tizimlarning intensiv rivojlanishi bilan izohlanadi. Shu bois mashg'ulot jarayonida sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish zarur. Qator mualliflar kurashchilarning funksional tayyorgarligini kurash faoliyatining takroriy intervalli xususiyatini inobatga olgan holda rejalashtirishni tavsiya etadi. Bunda dam olish oralig'ining faqat passiv shakli yetarli tiklanishni ta'minlamasligi qayd etiladi.

Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan o'quv yuklamasi modeli musobaqa davrida takroriy intervalli xarakterga ega bo'lgan yuqori intensivlikdagi sprint topshiriqlariga asoslandi. Ushbu model zamonaviy hakamlik talablari asosida shakllantirildi. Xususan, hujum (spurt) davomiyligi 10–12 soniya, spurtlar orasidagi tanaffus 8–10 soniya, spurt juftlari orasidagi tanaffus esa 15–16 soniyani tashkil etdi. Yuklama hajmining bosqichma-bosqich kamaytirilishi fonida intensivlik maksimal darajagacha oshirildi. Mazkur yondashuv A. D. Suxanov va R. A. Piloyan (1999) tomonidan asoslangan "zarba yuklamalari qonuni"ga muvofiq holda, musobaqadan 7 kun oldin qo'llanildi.

Kurashchilarni tayyorlashda qo'llanilgan musobaqadan oldingi mezotsikl modeli quyidagi yuklama nisbatlarini o'z ichiga oldi: aerob – 43 %, aralash – 31 %, glikolitik – 20 %, anaerob-alaktat – 6 %. Asosiy yuklamalar takroriy intervalli xarakterga ega bo'lib, an'anaviy tayyorgarlik usullariga nisbatan yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Xususan, funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari ijobiy o'sishga ega bo'ldi (O'FT o'sishi an'anaviy usulda 5,8 ga nisbatan tajriba usulida yanada maqbul natijalarni ko'rsatdi).

Shu asosda, 19–20 yoshli kurashchilarni tayyorlash jarayonida taklif etilgan funksional tayyorgarlik modeli qo'llanilishi maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchilarni musobaqalarga samarali tayyorlashga xizmat qiladi hamda zamonaviy hakamlik amaliyoti bilan belgilanadigan raqobat faoliyati talablariga yuqori darajada mos keladi.

Adabiyotlar:

1. Xoliqov B.X. (2020). Malakali kurashchilarni tayyorlashda texnik usullarni bajarish sifatining o'rni. Fan-Sportga, (5), 41-43.
2. Холиқов Б.Х. (2022). Малакали курашчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик воситалари нисбатини оптималлаштириш. Fan-Sportga, (1), 28-3.
3. Odilov, B. B. (2021). Malakali belbog'li kurashchilar misolida raqibni ko'tarib tashlash bilan bog'liq maxsus ish qobiliyatiga muvozanat saqlash turg'unligining ta'siri. Fan-Sportga, (8), 19.
4. Bobomurodov, F. I. (2021). Kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini sifatli bajarishda relaksatsiyaga yo'naltiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish. Fan-Sportga, (8), 42.



Texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD) dotsent v.b.
D.A. MUXAMMADIYEVA[1]
[1]Toshkent farmasevtika instituti
Toshkent shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0005-7607-4545

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0022

SPORTCHILARDA SUVNI RATSIONAL ISTE'MOL QILISHNING SPORT NATIJALARI VA FUNKSIONAL HOLATGA TA'SIRI

Annotatsiya

В данной статье отмечается, что рациональное и правильное потребление спортсменами воды и напитков является базой для их спортивных достижений и непосредственно повышает спортивное мастерство, а неправильное потребление напитков приводит к преждевременному утомлению организма, снижению работоспособности, спортивных достижений и нарушению функционального состояния и здоровья организма, в результате чего у спортсменов, тренированных на выносливость, дефицит углеводов приводит к снижению энергетических запасов, раннему утомлению в процессе тренировок и соревнований. Изложены научные мнения о том, что в результате неправильного или недостаточного потребления алкоголя у спортсменов уменьшается накопление белка в мышцах из-за недостатка микро-и макроэлементов и белков в организме, поэтому даже при правильной нагрузке на организм во время

Abstract

Mazkur maqolada sportchilarning suv va ichimliklarni ratsional va to'g'ri iste'moli ularning sport yutuqlari uchun baza bo'lib, bevosita sport mahoratini oshiradi, noto'g'ri ichimlik istemoli esa organizmning barvaqt charchashiga, ish qobiliyati, sport yutuqlarining pasayishiga va organizmda funksional xolat hamda sog'liqning buzilishlariga olib keladi. Natijada chiniqqan sportchilarda uglevodlarning yetishmasligi energiya zaxirasining kamayishiga olib kelishi, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida erta charchashga sabab bo'ladi. Sportchilarda noto'g'ri yoki kam ichimlik istemoli organizmga mikro va makro elementlar, oqsil yetishmovchiligidan mushaklarda oqsil to'planishi kamayadi, shu sababli mashg'ulotlarda organizmga to'g'ri yuklama berilganda ham kutilgan mashg'ulot samarasi yuzaga kelmasligi haqida ilmiy fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: *sport, mashg'ulot, suv, minerallar, uglevod, charchoq, chidamlilik, gidratatsiya, digidratatsiya, vitamin, to'g'ri ichimlik istemol qilish, qanchoq.*

In this article, it is noted that the rational and correct consumption of water and beverages by athletes is the basis for their sports achievements and directly increases sports mastery, and the incorrect consumption of beverages leads to premature fatigue of the body, a decrease in work capacity, sports achievements, and a disruption of the functional state and health of the body, as a result of which in athletes trained for

тренировок ожидаемый тренировочный эффект не будет достигнут.
Ключевые слова: *спорт, тренировки, вода, минералы, углеводы, усталость, выносливость, гидратация, дегидратация, витамины, правильное потребление напитков, сколько.*

endurance, carbohydrate deficiency leads to a decrease in energy reserves, early fatigue during training and competitions. Scientific opinions have been expressed that as a result of incorrect or insufficient alcohol consumption in athletes, protein accumulation in muscles decreases due to the lack of micro- and macroelements and proteins in the body, therefore, even with proper load on the body during training, the expected training effect will not be achieved.
Keywords: *sports, training, water, minerals, carbohydrates, fatigue, endurance, hydration, dehydration, vitamins, proper drinking, how much.*

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy sportda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan ikki yo‘nalishda olib borilmoqda. Ulardan birinchisi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini qo‘llashni optimallashtirish, optimal mashg‘ulot vositalarini tanlash, mashg‘ulot jarayonini (makro va mikrosikllar, davrlar, bosqichlar) tuzishni nazarda tutadi. Ikkinchisi bajariladigan ishning ulkan hajmi, sportchi organizmining eng yuqori sport natijalarini kafolatlaydigan moslashuvchan qayta tiklanishga olib kelishi mumkin bo‘lgan sharoitlarni yaratish bilan bog‘liq. Bu sharoitlar turli yo‘llar bilan ta’minlanadi: sportchilarning ish qobiliyatini va tiklanish reaksiyalarini pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik xarakterdagi vositalarning keng doirasini qo‘llash, sportchilarni turli iqlim va geografik sharoitlarda tayyorlashni rejalashtirish va hokazo. Shuningdek, bu yo‘nalishdagi tayyorgarlik tizimi samaradorligini oshirishni belgilovchi omillardan biri, shubhasiz, sportchilarning suv va boshqa ichimliklarni istemol qilinishidadir. Hozirgi vaqtda suv va boshqa ichimliklarni istemoli sport jamiyatida shu qadar yuqori ahamiyat kasb etmoqdaki, uni inson faoliyatining asosiy turlaridan biri deb hisoblash uchun asoslar paydo bo‘lmoqda [4, 5].

Bugungi kunda ratsional suv va boshqa ichimliklarni istemoli salomatlik asosi, normal jismoniy ish qobiliyati, tiklanish vositasi ekanligiga shubha yo‘q. Turli mamlakatlarda soha mutaxassislari ratsional suv va boshqa ichimliklarning istemoli orqali salomatlikni har tomonlama mustahkamlash kerakligini ta’kidlaydilar. Respublikamizda sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha davlat dasturi tasdiqlangan. Unda ratsional suv va boshqa ichimliklarning istemoli nafaqat sog‘lom, balki sog‘lomlashtiruvchi bo‘lishi kerakligi qayd etilgan. Ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda ratsional suv va boshqa ichimliklarni istemol qilish sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi degan xulosalar berilmoqda [6, 10, 11].

Tadqiqotimizning maqsadi turli sport mahoratiga ega bo‘lgan sportchilarning ratsional suv va boshqa ichimliklarning istemoli to‘g‘risida ma’lumot olish usullarini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Suv iste’mol qilishning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, organizmda muhim fiziologik funksiyalarni bajaradi. Sog‘lom katta yoshdagi odamga 2-3 litr suyuqlik iste’mol qilish tavsiya etiladi, uning asosiy qismini suv tashkil etishi kerak. Tadqiqotlarimiz shuni ko‘rsatdiki, organizmdagi suyuqlik o‘rnini to‘ldirishning asosiy mezoni kuniga bir necha marta suv iste’mol qilish bilan qoplanadi [4, 5].

Biz tajribaga jalb qilgan sport o‘yinlari bilan shug‘illanuvchi sportchilarning – 89,41 foizi ($\chi2$=257,059, df=4, r=0,000), uchkurash (chidamlilik) sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning – 100 foizi va yakkakurashchilarning – 84 foizi ($\chi2$=94,160, df=3, r=0,000) chanqoqni qondirishning asosiy manbaini suv deb hisoblashadi. Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarning – 38,82 foizi va uchkurash bilan shug‘ullanuvchilarning – 40 foizi haftasiga bir necha marta mineral suv iste’mol qiladi, yakkakurashchilarning – 38 foizi esa kuniga o‘rtacha 1 marta mineral suv ichadi. Sut, qatiq, yogurt iste’moli bo‘yicha sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarning 36,47 foizi, uchkurashchilarning 40,90 foizi va 38 foiz yakkakurashchilar ushbu mahsulotlarni kuniga o‘rtacha bir marta iste’mol qilishni aytishgan. So‘rovnomada qatnashgan uchkurashchilarning 31,81 foizi yangi sharbatlarni kuniga faqat bir marta ichishgani, sport o‘yini bilan shug‘illanuvchilarning 61,17 foizi va yakkakurashchilarning 36 foizi esa haftada bir necha marta ichishi aniqlandi. 1-jadval.

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarning 44,70 % i ($\chi2$=28,176 df =3, r=0,000), chidamlilik sport turlari bo‘yicha uchkurashchi sportchilarning 40,93 % i ($\chi2$=11,636 df =4, r=0,020) va yakkakurashchi sportchilarning 42 % i ($\chi2$=23,000 df =4, r=0,000) do‘kondan sotib olingan sharbatlarni haftada bir necha marta iste’mol qilishi aniqlangan. Shuningdek, so‘rovnomada ishtirok etgan sportchilarning aksariyati, ya’ni, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarning 75,29 % i ($\chi2$=32,476, df=3, r=0,000) chidamlilikni rivojlantiruvchi uchkurashchi sportchilar – 54,54 %, va 54 % yakkakurashchilar kuniga bir necha marta qahva, choy ichishadi [4, 6].

Energetik ichimliklarni iste’mol qilish to‘g‘risidagi savolga sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning 38,82 % i ($\chi2$=32,353, df=4, r=0,000), chidamlilik bilan shug‘illanuvchi sportchilarning 27,27 % i ($\chi2$=4,364, df=4, r=0,359) va yakkakurashchilarning 42 % i ($\chi2$=18,400, df=4, r=0,001) bir oyda o‘rtacha bir marta energetik ichimliklarni iste’mol qilishlari to‘g‘risida ma’lumot berishdi (1-jadval). Olimlarning fikricha, gazlangan ichimliklarni (spirt, soca-sola, pepsi-sola) istemol qilish organizm uchun zararli ekanligini ta’kidlashsa-da, so‘rovnoma ishtirok chilarining barcha javoblarida – “kuniga bir necha marta” dan “hech qachon”, ayrimlari esa oyda bir marta ichish javobini aytganlar.

Shuningdek, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilar – 38,82 %, ($\chi2$=53,529, df=4, r=0,000),

yakkakurashchilar – 36 % ($\chi2$=2,600, df =4, r=0,000), uchkurashchilarning 45,45 % i bu ichimliklarni umuman ichmasligini aytgan. Pivo iste'mol qilish haqidagi savolga 85,88% sport o'yinchilari, 95,45% uchkurashchilar va 92% yakkakurashchilar hech qachon iste'mol qilmasliklarini aytishgan 1-jadval.

1-jadval

"Bu ichimliklarni qanchalik tez-tez iste'mol qilasiz?" degan savolga respondentlar javoblarining foizli taqsimoti

T/r	Kuniga bir necha bor			Kuniga bir bor			Xaftasiga bir necha bor			Oyiga bir marta			Umuman ichmayman		
	Sport o'yini bilan shug'ullanuvchilar	Uch kurashchilar	Yakkakurashchilar	Sport o'yini bilan shug'ullanuvchilar	Uch kurashchilar	Yakkakurashchilar	Sport o'yini bilan shug'ullanuvchilar	Uch kurashchilar	Yakkakurashchilar	Sport o'yini bilan shug'ullanuvchilar	Uch kurashchilar	Yakkakurashchilar	Sport o'yini bilan shug'ullanuvchilar	Uch kurashchilar	Yakkakurashchilar
Suv	89,41	100	84	7,08	0	12	1,17	0	2	1,17	0	2	1,17	0	0
Gazli suv	18,84	22,74	20	34,11	27,27	38	38,82	40,90	32	5,88	9,09	10	2,35	22,74	0
Sut, qatiq, yogurt	25,88	22,74	26	36,47	40,90	38	32,96	36,36	32	3,52	0	2	1,17	0	2
Svejiy sok	7,07	18,19	14	15,29	31,81	28	61,17	18,19	36	16,47	31,81	20	0	0	2
Magazindan olingan sok	7,07	31,81	16	16,47	4,54	28	44,70	40,93	42	31,76	18,18	10	0	4,54	4
kofe, choy	75,29	54,54	54	10,58	13,63	22	8,26	13,63	12	3,52	13,63	12	2,35	4,57	0
Energetik ichimlik	2,35	9,09	6	11,78	9,09	14	22,35	27,27	22	38,82	27,27	42	24,70	27,27	16
Gazli ichimlik	5,88	9,09	4	7,07	9,09	14	40	13,65	36	38,82	22,72	36	8,23	45,45	10
Pivo	1,17	0	0	1,17	0	0	4,70	0	2	7,08	4,55	6	85,88	95,45	92
Spirtli ichimlik	1,17	0	2	0	0	0	2,37	0	0	7,05	0	6	89,41	100	92

O'zbekiston o'zining geografik joylashuviga ko'ra, asosan issiq iqlim sharoitidagi mintaqa hisoblanadi, bu yerda atrof-muhit harorati ko'pincha 45-500S ga yetadi. Bunday sharoitda jismoniy zo'riqish paytida organizmda degidratatsiya xavfi paydo bo'ladi. Shu sababli, jismoniy faoliyat jarayonida suv va boshqa suyuqliklarni iste'mol qilish hajmi va rejimini o'rganish dolzarb hisoblanadi. Respublikamizda sportchilarning sport turlarida suyuqlik iste'mol qilish tartibi va odatlari hali yetarlicha o'rganilmagan [10,11].

Tadqiqot davomida yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilar tomonidan iste'mol qilinadigan suyuqlik miqdori baholanganida kun davomida 1-2 litr suyuqlik – 26,65 %, 2,1-3,0 litr suyuqlik – 41,67 %, 3,1-4,0 litr suyuqlik – 21,67 % iste'mol qilinishi aniqlandi. Shuni ta'kidlash kerakki, klub jamoalarida turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar o'rtasida suv va boshqa ichimliklarni iste'mol qilishni o'rganganimizda, uchkurashchilar orasida 2,1 litrdan 3,0 litrgacha bo'lgan ichimliklar – 73,3 % ($\chi2$=18,867, r<0,001), kurashchilari orasida – 40 %, voleybolchilar orasida – 26,7 % iste'mol qilinishi kuzatildi. 3,1 litrdan 4,0 litrgacha – 33,3 % voleybolchilar va – 40,0 % terma jamoa kurashchilari iste'mol qiladi.

Tadqiqotda ishtirok etuvchi respondentlarning – 6,7 foizi 4,0 litrdan 6,0 litrgacha suv va boshqa ichimliklar istemol qilishi aniqlandi (2-jadval).

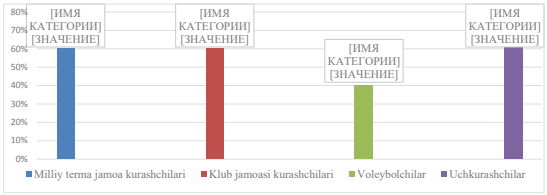
2-jadval

Respublikamiz sportchilarining suv va ichimliklar iste'moli

T/r	Iste'mol qilinadigan suv va ichimlik miqdori	Voleybol-chilar n=15	Milliy terma jamoa kurash-chilari n=15	Klub jamoasi kurashchilari n=15	Uchkurash-chilar n=15	$\overline{X}$
	1 litrdan kam	13,3	0	0	0	3,32
	1 – 2 litr	20	33,3	40,0	13,3	26,65
	2,1-3,0 litr	26,7	26,7	40	73,3	41,67
	3,1-4,0 litr	33,3	40	6,6	6,7	21,67
	4,1-5,0 litr	6,7	0	6,7	6,7	5,02
	5,1-6,0 litr	0	0	6,7	0	1,67

Jismoniy mashqlar paytida tanadagi suyuqliklarning optimal muvozanatini saqlash va shu bilan suvsizlanishga yo‘l qo‘ymaslikka harakat qilib, sportchilarga mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot paytida va undan keyin yetarli miqdorda suyuqlik iste’mol qilish tavsiya etiladi [4,5, 6].

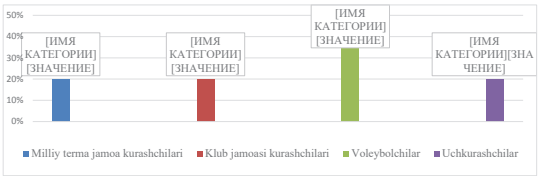
Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, biz o‘rgangan sportchilarning – 58,3 foizi mashg‘ulotdan 2 soat oldin 200-400 ml, ularning – 25 foizi esa 500-600 ml iste’mol qiladi. Uchkurashchilar orasida – 73,3 % mashg‘ulotdan 2 soat oldin 200-400 ml. suyuqlik iste’mol qiladi ($\chi2$=11,200, r<0,02), terma jamoa kurashchilari orasida esa – 60,0 % ($\chi2$=10,333, r<0,07) 1-2-rasmlar.



1-rasm. Mashg‘ulotdan 2 soat oldin 200-400 ml. ichimlik iste’mol qilgan o‘rganilgan sportchilarning foiz taqsimoti

Tavsiya etilgan kunlik me’yorga ko‘ra, sportchilar mashg‘ulot boshlanishidan 2 soat oldin o‘rtacha 500-600 ml ichimlik iste’mol qilishlari kerak. Biz o‘rganilgan respublikamizdagi sportchilarning atigi – 25,0 foizi bunday miqdorni iste’mol qilishini va faqat – 10,0 foizi tavsiya etilgan me’yordan (700 dan 1400 ml gacha) ko‘proq iste’mol qilishini aniqladik.

Sportchilarning mashg‘ulotlarda yetarli miqdorda suv va ichimliklar iste’mol qilish o‘ta muhimdir. Shuningdek, ularga o‘z vaqtida har 15-20 daqiqada 200-400 ml ichimlik iste’mol qilish tavsiya etiladi. Demak, 2 soat davom etadigan mashg‘ulotlarda 700-1000 ml ichimlik iste’mol qilish tavsiya etiladi.



2-rasm. Mashg‘ulotdan 2 soat oldin 500-600 ml. ichimlik iste’mol qilgan o‘rganilgan sportchilarning foiz taqsimoti

Tadqiqotimiz ma’lumotlari shuni ko‘rsatadiki, biz o‘rgangan sportchilarning suv va boshqa suyuqliklarni iste’mol qilishlari aksariyat hollarda tavsiya etilgan me’yorlarga mos kelmaydi [4,5].

Shunday qilib, o‘rganilgan sportchilarning – 13,3 foizi mashg‘ulot paytida umuman ichimlik ichmasliklari, 20,0 % i 200-400 ml. ichimlik iste’mol qilishlari, 30,0 foizi 500-600 ml., 600 dan 1000 ml. gacha va undan ko‘p ichimliklarni – 36,7 % sinaluvchilar iste’mol qilishi aniqlandi (3-jadval).

3-jadval

Respublikamiz sportchilarining mashg‘ulot paytida suv va boshqa ichimliklar iste’mol qilishi

T/r	Iste’mol qilinadigan suv va boshqa ichimlik miqdori	Voleybol-chilar n=15	Milliy terma jamoa kurashchilari n=15	Klub koman-dasi kurash-chilari n=15	Uchkurash-chilar n=15	$\overline{X}$
	Ichmayman	20	0	13,3	20,0	13,3
	200-400	6,7	26,7	26,7	20,0	20,0
	401-600	26,7	20,0	26,7	46,7	30,0
	601-800	26,7	20,0	6,7	13,3	16,7
	801-1000	20,0	26,7	0,0	0,0	11,7
	1001-1400	0,0	6,7	20,0	0,0	6,7
	1401-1600	0,0	0,0	6,7	6,7	1,6

Shuni ta’kidlash kerakki, turli sport turlari bilan shug‘illanuvchi sportchilar o‘rtasida mashg‘ulotlar paytida suv va boshqa ichimliklarni iste’mol qilish bo‘yicha o‘rganilgan ma’lumotlarini taqqoslaganimizda, uchkurashchilarning eng ko‘p soni (46,7) 500-600 ml. suyuqlik iste’mol qiladi ($\chi2$=3,933, r = 0,97). Shuni ta’kidlash kerakki, 600-1600 ml suyuqlik iste’mol qiladigan O‘zbekiston terma jamoasi kurashchilari orasida – 53,4 %, voleybolchilar orasida esa – 46,7 % va uchkurashchilar orasida esa atigi – 20,0 % suyuqlik iste’mol qilinishi aniqlandi.

Mashg‘ulotdan keyin suyuqlik iste’moli tahliliga ko‘ra, suyuqlik iste’mol qilishning tavsiya etilgan me’yoriga (500-800 ml.) biz o‘rgangan sportchilarning – 58,4 % i to‘g‘ri keladi va bu me’yordan oshgan hajmni sinaluvchilarning – 15,0 % i iste’mol qiladi. Tekshirilgan sportchilarning – 26,6 % i mashg‘ulotlardan keyin suyuqlik ichmaydi yoki atigi 200-400 ml. ichadi (4-jadval).

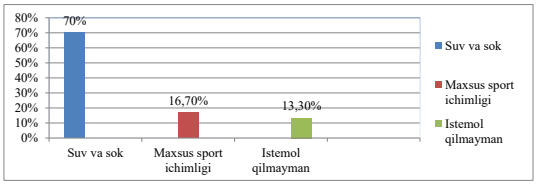
4-jadval

O‘zbekiston sportchilarining mashg‘ulotdan keyin suv va ichimliklar iste’moli

T/r	Iste’mol qilinadigan suv va ichimlik miqdori	Voleybol-chilar n=15	Milliy terma jamoa kurash-chilari n=15	Klub komandasi kurashchilari n=15	Uchkurash-chilar n=15	$\overline{X}$

	Ichmayman	0,0	13,3	0,0	0,0	3,3
	200-400	26,7	40,0	6,7	20,0	23,4
	401-600	26,7	20,0	46,7	60,0	38,4
	601-800	13,3	13,3	33,3	20,0	20,0
	801-1000	20,0	13,3	6,7	0,0	10,0
	1001-1400	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1401-1600	13,3	0,0	6,7	0,0	5,0

Tadqiqot davomida, shuningdek, biz o‘rgangan sportchilarning – 70,0 foizi mashg‘ulot paytida suv va sharbatlar, maxsus ichimliklar, 16,7 % i ichimlik iste’mol qilishi, 13,3 % i esa o‘z vaqtida ichmasligi aniqlandi (3-rasm).



3-rasm. O‘rganilgan sportchilarning turli xil ichimliklarni iste’mol qilish foiz taqsimoti

Tadqiqot davomida respublikamiz sportchilari tanadagi suyuqlik muvozanatini qanday nazorat qilishi, mashg‘ulotdan keyin vazn o‘lchashi, mashg‘ulotlardan keyin tana vaznining qanday pasayishi kuzatilayotgani ham aniqlandi. Olingan natijalari shuni ko‘rsatdiki, voleybolchilar – 86,7 % va uchkurashchilarning – 10 % i vazn o‘lchamaydi. Aksincha, milliy terma jamoa kurashchilarining – 93,3 foizi va klub terma jamoasi kurashchilarining shuncha qismi buni muntazam ravishda amalga oshiradi. Yuqori sport mahoratiga ega bo‘lgan kurashchilarning – 28,6 % i mashg‘ulotlar davomida organizmdan suyuqlik yo‘qotishi hisobiga 2,5 kg gacha vazn yo‘qotadi, kamroq mashq qilgan kurashchilarning – 57,1 % i esa 1,5 kg gacha vazn yo‘qotadi [2].

Ichimlik istemol qilish haqidagi bilimlar sport mahoratini oshirishga hissa qo‘shishi mumkin bo‘lgan ichimliklarni tanlashda vositachi omil hisoblanadi. Sportchilarning ratsional ichimlik istemol qilish qoidalariga rioya qilishlariga yordam bermaydigan omillardan biri ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi bilimlarning yetarli emasligidir. Sportchilar ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi bilimlarni turli axborot manbalaridan olishsa-da, ko‘plab mualliflarning fikriga ko‘ra, ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi bilimlarning eng muhim manbalari: murabbiy, yaqinlar, do‘stlar, radio va televidenie ko‘rsatuvlari ko‘rsatilgan.

O‘tkazilgan anketa so‘rovi shuni ko‘rsatdiki, biz o‘rgangan sportchilar birinchi navbatda ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi ma’lumotlarni murabbiy, o‘qituvchidan olishadi. Shunday qilib, sportning o‘yin turlari turlarida – 52,94 % ($\chi2$=153,588, df=7, r=0,000), chidamlilik turlarida – 36,36 % ($\chi2$=8,455, df=4, r=0,076) va yakkakurashchilarning – 30 % ($\chi2$=16,960, df=5, r=0,000) ichimlik istemol qilish bo‘yicha bilimlarni murabbiydan olishlarini ko‘rsatdilar. So‘rovnomada qatnashgan sportchilarning nisbatan kam qismi o‘z ichimlik istemol qilishida OAV, do‘stlari ma’lumotlaridan foydalangan 5-jadval.

5-jadval

“Ichimlik istemol qilish haqida ma’lumot olaman” savoliga javob bergan respondentlarning foizli taqsimoti

T/r	Mezonlar	Sportning o‘yin turlari n=85	Chidamlilik turlari n=22	Yakkakurash n=50
1.	Ijtimoiy tarmoq, radio va TV ko‘rsatuvlari bo‘yicha	3,52	9,09	10
2.	Ota-onalardan	23,52	31,81	24
3.	Murabbiy, o‘qituvchi tomonidan	52,94	36,36	30
4.	Jurnal, gazetalardan	2,35	4,56	4
5.	Do‘stlaridan	7,07	0	0
6.	Shifokorlar, dietologlardan	9,43	0	24
7.	Boshqa manbalardan	1,17	18,18	8

Yuqori sport mahoratiga ega bo‘lgan sportchilarning “ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi bilimlarni qaerdan olasiz?” degan savolga bergan javoblarini baholab, ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi asosiy ma’lumotlar manbalari aniqlandi. Tadqiqotimiz ma’lumotlariga ko‘ra, respondentlarning – 36,7 foizi ichimlik istemol qilish to‘g‘risidagi ma’lumotlarni murabbiydan, oila a’zolaridan – 20,0 foizi, shifokorlar va dietologlardan – 18,3 foizi, boshqa manbalardan – 16,7 foizi, kamroq hollarda do‘stlari va ommabop adabiyotlardan oladilar 6-jadval.

6-jadval

Ichimlik istemol qilish haqida olinadigan ma'lumotlar manbalarining foizli taqsimoti

T/r	Ijtimoiy tarmoq axborot manbalari	Voleybol-chilar n=15	Milliy terma jamoa kurash-chilari n=15	Klub komandasi kurashchilari n=15	Uchkurash-chilar n=15	$\overline{X}$
1.	Ijtimoiy tarmoq, radio va TV ko'rsatuvlari bo'yicha	13,3	0	0	6,7	5,0
2.	Ota-onalardan	13,3	26,7	33,3	6,7	20,0
3.	Murabbiylardan	40,0	20,0	53,4	33,3	36,0
4.	Jurnl va gazetalardan	6,7	0	0	0	1,7
5.	Do'stlaridan	6,7	0	0	0	1,7
6.	Shifokorlar, dietologlardan	20,0	33,3	0	20,0	18,3
7.	Boshqa manbalardan	0	20,0	13,3	33,3	16,7

Shuni ta'kidlash kerakki, biz tekshirgan sportchilarning ichimlik istemol qilish bo'yicha bilim darajasi aslida sog'lom, tegishli ratsional ovqatlanishni belgilaydi.

Xulosa. Respublikamizdagi yuqori sport mahoratiga ega sportchilarning suv va ichimlik istemol qilish rejimi optimal emas, o'rganilgan sportchilarning aksariyati kuniga 3-4 marta ichimlik istemol qiluvchilar: sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning – 60,01 % i, kurashchilarning – 68 % i va uchkurash turlarida – 59,09 %. Biroq, sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi – 34,11% va – 14% kurashchilar kuniga atigi 2 marta ichimlik istemol qilishadi. Bu yetarli emas, yuqori sport mahoratiga ega sportchilarning – 22,7 foizi bir marta suv va ichimliklarni istemol qiladi, – 11,7 foizi esa suv va ichimliklarni istemol qilmaydi. So'rovnomada ishtirok etgan sportchilarning eng ko'p qismi (– 45,88 % – sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi, – 46 % – kurashchilar va 36,36% – uchkurash turlarida) asosiy ichimlik istemol qilishi 1-2 ligi kuzatildi. Shuningdek, ko'p sonli sportchilar (sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi – 40 % - kurashchilar va uchkurashchilar – 45,46 %) 3-4 marta ovqatlanishadi. O'rganilgan yuqori sport mahoratiga ega sportchilarning yarmidan ko'pi (– 5 2 %) har kuni bir vaqtda muntazam suv va ichimliklarni istemol qiladilar – 48 % esa har doim ham muntazam istemol qilmaydilar.

Adabiyotlar:

1. Гришин, А. А., Коляда, А. В., & Завьялов, А. И. (2013). Биопедагогика и регулирование лабильных компонентов массы тела в спортивных единоборствах. Современная медицина: актуальные вопросы, (20), 142–150.
2. Дуанбекова, Г. Б., Жангабыл, М. С., & Багдаулет, Т. (2017). Спортивное питание как эффективное средство поддержания физической работоспособности. Современные научные исследования и разработки, 2(1), 64–67.
3. Курашвили, В. А. (2014). Современные методы оценки степени дегидратации организма спортсменов. Вестник спортивных инноваций, (47), 37.
4. Курашвили, В. А. (2012). Оптимальная гидратация организма. Вестник спортивных инноваций, (39), 11.
5. Красина, И. Б., & Бродовая, Е. В. (2017). Современные исследования спортивного питания. Современные проблемы науки и образования, (5). https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809
6. Мухамеджанов, Э. К., & Кульназаров, А. К. (2014). Питание спортсменов – продукт для повышения работоспособности. In Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений (pp. 228–236). Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.
7. Тищенко, В. П. (2011). Коррекция водного баланса в спорте. Физическое воспитание студентов, (5), 81–85.
8. Штерман, С. В., & Сидоренко, Ю. И. (2011). Товароведная классификация продуктов интенсивного спортивного питания. Товаровед продовольственных товаров, (8), 31–38.