

«Stomatologiya» - илмий-амалий журнал
1998 йилда асос солинган Ўзбекистон
матбуот ва ахборот агентлиги томонидан
15 август 2007 йилда қайта рўйхатга олинган.
Гувоҳнома № 0289.

STOMATOLOGIYA

№ 4, 2025 (101)

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ЖУРНАЛ

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси
хузуридаги Олий аттестация комиссияси (ОАК)
қарорига асосан «Stomatologiya» журнали Фан
доктори илмий даражасига талабгорларнинг
диссертация ишлари илмий натижалари юзасидан
илмий мақолалар эълон қилиниши лозим бўлган
республика илмий журналлари рўйхатига кири-
тилган (ОАК Раёсатининг 2013 йил 30 декабрдаги
201/3-сон қарори билан тасдиқланган)

ТАХРИРИЯТ МАНЗИЛГОҲИ:

100048, Ўзбекистон Республикаси,
Тошкент ш., Махтумқули кўчаси, 103
тел.: +99871-236-26-75;
факс: +99871-230-47-58
Интернетдаги манзилгоҳи:
stomjurnal.tibbiyot.com.

Дизайнер ва компьютерда терувчи:

Е.Алексеев

Мухаррир О.А.Козлова

Баҳоси келишилган нархда.

Рекламани чоп қилиш ҳақ тўлаш йўли билан
амалга оширилади.

Реклама матнининг тўғрилиги бўйича
жавобгарлик реклама берувчи зиммасидадир.

Қўлёзмалар, суратлар ва расмлар тақриз
қилинмайди ҳамда эгасига қайтарилмайди.

Келтирувчи фактларнинг тўғрилиги, рақамли
материалларнинг аниқлиги, препаратларнинг
номлари, атамалар, илмий-адабий манбалар, исм
ва фамилияларнинг тўғрилиги учун жавобгарлик
муаллифларнинг ҳамда таҳририят хайъатининг
зиммасидадир.

Бош муҳаррир: т.ф.д., проф. Нигматов Р.Н.
Бош муҳаррир муовуни: т.ф.д., проф. Жуматов У.Ж.
Масъул котиб: т.ф.н., доц. Рахматуллаева Д.У.

ТАХРИРИЯТ ХАЙЪАТИ

Ando Masatoshi – АҚШ
Baek il Kim – Жанубий Корея
Daisuke Inaba – Япония
Elbert de Josselin de long – Голландия
Jin Young Choi – Жанубий Корея
Peter Botenberg – Бельгия
Абдуллаев Ш.Ю., т.ф.д., проф.
Аверьянов С.В. (Россия), т.ф.д., проф.
Азимов М.И., т.ф.д., проф.
Акбаров А.Н., т.ф.д., проф.
Алиева Р.К. (Озарбайжон), т.ф.д., проф.
Амануллаев Р.А., т.ф.д., проф.
Бекжанова О.Е., т.ф.д., проф.
Ғаффоров С.А., т.ф.д., проф.
Даминова Ш.Б., т.ф.д., проф.
Иноятлов А.Ш., т.ф.д., проф.
Ирсалиев Х.И., т.ф.д., проф.
Колбаев А.А. (Қирғизистон), т.ф.д., проф.
Комилов Х.П., т.ф.д., проф.
Мухамедов И.М., т.ф.д., проф.
Нигматова И.М., т.ф.н., доцент
Ризаев Ж.О., т.ф.д., проф.
Рузудинов С.Р. (Қозоғистон), т.ф.д., проф.
Тоиров У.Т. (Тожикистон), т.ф.д., проф.
Токаревич И.В. (Белоруссия), т.ф.д., проф.
Трунин В.А. (Россия), т.ф.д., проф.
Хабилов Н.Л., т.ф.д., проф.
Хасанов А.И., т.ф.д., доц.
Юлдошев И.М. (Қирғизистон), т.ф.д., проф.

ТАХРИРИЯТ КЕНГАШИ

Абдукодиров А.А. (Тошкент), т.ф.д., проф.
Боймуродов Ш.А. (Тошкент), т.ф.д., проф.
Ғуломов С.С. (Тошкент), т.ф.д., проф.
Исмоилов М.М. (Фарғона)
Кисельникова Л.П. (Россия), т.ф.д., проф.
Қурбонов Ф.Р. (Хоразм)
Тулаганов Б.О. (Тошкент вилояти)
Усмонов Ф.К. (Тошкент), т.ф.н., доц.
Узакберганаева У.А. (Нукус)
Хасанова Л.Э. (Тошкент), т.ф.д.
Худанов Б.О. (Тошкент), т.ф.д.
Шукурова У.А. (Тошкент), т.ф.д.
Юлдошев А.А. (Тошкент), т.ф.д.

**Расулова Ш.Р., Абдужабборова С.С., Нема-
това Н.Б., Артыкова А.У.** Сравнительная морфо-
метрическая оценка симметрии и параметров
челюстно-лицевой области с применением техно-
логий искусственного интеллекта в диагностике
аномалий прикуса 51-54

Новрӯзова Н.О., Саидов А.А., Ахадов А.А.
Тиш-жағ аномалияларини ортодонтик даволаш
жараёнида оғиз бўшлиғи шиллиқ қавати трав-
матик жароҳатланишлари ва уларни даволаш
усуллари 55-59

СТОМАТОЛОГИЯ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Махмудбеков Б.О., Хасанов А.И. Болаларда
пастки жағ ўткир одонтоген остеомиелитида опе-
рациядан кейинги яраларни махаллий даволаш
усулларини такомиллаштириш 60-67

Хамдамова Л.З., Камалова Ф.Р. Взаимосвязь
биохимических и стоматологических показателей
при стоматологических заболеваниях у детей в
зависимости от вида вскармливания в раннем
детстве 67-70

Umarova O.N., Rasulova M.M. Bolalarda
ildiz shakllanmagan doimiy tishlarda pulpiti vital
amputatsiya usuli bilan davolash 71-75

ОБЗОРНЫЕ СТАТЬИ

**Юсупбекова Д.Д., Нигматова И.М., Муқимов
О.А.** Этиология, патогенез и методы лечения диа-
стемы 75-83

Dinikulov J.A., Muxammadov B. Bolalarning
og'iz bo'shlig'ida qo'llaniladigan shaxsiy gigiyenik
vositalarning samaradorligi 84-88

**Кучкарова М.К., Мухаммадов М.К., Сайдул-
лаева М.Д.** Роль цифровых технологий в восста-
новлении разрушенных жевательных зубов мето-
дами непрямого протезирования 89-93

**Расулова Ш.Р., Немадова Н.Б., Абдужаббо-
рова С.С.** Оценка эффективности ортодонтиче-
ской коррекции скученного положения зубных ря-
дов 94-98

ПРОБЛЕМЫ СМЕЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНО- СТЕЙ

**Abduholiqova G.A., Sharipova A.U., Mardonov
J.N.** Surunkali tonzillitni tashxislash va davolashda
streptotestdan foydalanish samaradorligi 98-103

Валиева М.У. Профессионал енгил атлетика-
чи спортчиларни амалдаги овқатланиш ҳолатини
баҳолаш 104-108

**Rasulova Sh.R., Abdujabborova S.S.,
Nematova N.B., Artykova A.U.** Comparative
morphometric assessment of symmetry and
parameters of the maxillofacial region using artificial
intelligence technologies in the diagnosis of bite
anomalies 51-54

**Novro'zova N.O., Saidov A.A., Axadov
A.A.** Traumatic injuries of the oral mucosa
and methods of their treatment in the
process of orthodontic treatment of dental
pathology 55-59

PEDIATRIC DENTISTRY

Maxmudbekov B.O., Xasanov A.I. Methods of
local treatment of postoperative wounds in acute
odontogenic osteomyelitis of the lower jaw in
children are being improved. 60-67

Khamdamova L.Z., Kamalova F.R. The
relationship between biochemical and dental
parameters in dental diseases in children
depending on the type of feeding in early
childhood 67-70

Umarova O.N., Rasulova M.M. Treatment of
pulpitis in permanent teeth with unformed roots in
children by vital amputation method 71-75

REVIEWS

**Yusupbekova D.D., Nigmatova I.M., Muqimov
O.A.** Diastema: analysis of causes and effective
treatment methods 75-83

Dinikulov J.A., Mukhammadov B.
Effectiveness of personal oral hygiene products in
children 84-88

**Kuchkarova M.K., Muhammadov M.K.,
Saidullaeva M.D.** The role of digital technologies
in the restoration of damaged chewing teeth using
indirect prosthetics methods 89-93

**Rasulova Sh.R., Nematova N.B.,
Abdujabborova S.S.** Evaluation of the
effectiveness of orthodontic correction of crowded
dentition 94-98

THE PROBLEMS OF RELATED SPECIALITIES

**Abduholiqova G.A., Sharipova A.U., Mardonov
J.N.** Efficiency of using streptotest in the diagnosis
and treatment of chronic tonsillitis 98-103

Valieva M.U. Assessment of current
nutritional status of professional track and field
athletes 104-108

ПРОФЕССИОНАЛ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ СПОРТЧИЛАРНИ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ



Валиева М.У.

Самарқанд Давлат тиббиёт университети Эпидемиология кафедраси катта ўқитувчиси

Аҳолининг айрим гуруҳларида овқатланиш ҳолатини ўрганишга бағишланган барча тадқиқотлар нафақат гигиеник, балки умумдават миқёсида, шу жумладан мамлакатимиз профессионал спортини молиялаштириш доирасида озиқ-овқат маҳсулотларининг ўртача кунлик истеъмол меёрларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга эгадир. Спортчиларни кузатишнинг умумий тизимида уларнинг саломатлиги, мусобақаларга тайёрлиги ва кўпинча спорт ғалабаларига эришиши учун амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолаш кўрсаткичини киритиш, мутлоқ зарурий ҳисобланади. Адабиётлар таҳлили шундан далолат берадики, спортчилар учун маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотларнинг айрим турларини ҳисобга олиш билан уларнинг озукавий, биологик қийматлилиги ва фармакодинамик хусусиятларини аҳамиятини аниқлашга бағишланган тадқиқотлар амалда йўқ. [1,2,4].

Спорт турлари бўйича амалдаги овқатланиш фонида асосий гуруҳга кирувчи озиқ-овқат маҳсулотларининг ўртача кунлик истеъмолини таҳлил қилиш, спортчилар томонидан ёрма, ун ва макарон маҳсулотлари, қаймоқ ва қуюқ қаймоқлар, маргарин, чой ва кофе маҳсулотларини ортиқча истеъмол қилинаётганлигидан далолат бермоқда. Шу билан бирга сабзавот, мевалар, кўкатлар, балиқ маҳсулотлари, кам ёғ тутувчи сут маҳсулотларини паст даражада истеъмол қилиниши кузатув натижалари асосида кўзга ташланиб турибди.

Тадқиқотнинг мақсади: енгил атлетика билан шўғулланувчи профессионал спортчиларнинг амалдаги овқатланиш ҳолатини ўрганиш ва баҳолаш.

Материал ва услублар: 16-35 ёшдаги 140 нафар енгил атлетикачилар (спорт усталари (СУ) ва спорт устасига номзодлар (СУН) текширув объекти сифатида олинди.

Спортчиларнинг овқатланиш ҳолати - ҳисоблаш ва лаборатория усуллари билан ўтказилди. Ҳисоблаш усулида рационининг озукали ва биологик қийматини аниқлаш учун жамоавий ва оиладаги овқатланиш ҳолатидан фойдаланилди. Амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолашда умумий қабул қилинган усуллар асосида оиладаги овқатланиши ҳисобга олинди. Статистик таҳлил жамоавий овқатланишга мўлжалланиб тузилган 1260 та таомномага асосан олиб борилди. Кунлик овқат рационининг статистик таҳлили махсус ишлаб чиқилган сўров – анкета маълумотларига таянган ҳолда бажарилди ва бу таҳлил жараёнда 2700 анкета материаллари қўлланилди.

Олинган маълумотлар СанҚваМ 0105-01 “Ўзбекистон Республикаси аҳолиси учун овқат маҳсулотларининг ўртача кунлик оқилона овқатланиш меъёрлари” талабларини ҳисобга олган ҳолда рационларнинг биологик қийматлилиги йилнинг совуқ ва иссиқ фасллари учун алоҳида 20 та кўрсаткич бўйича баҳоланди. Рационларнинг озукавий қийматлили-

ги озиқ-овқат маҳсулотларнинг кимёвий таркиби жадвали асосида, рационнинг умумий биологик қийматлилиги эса А.С. Худайберганаев, Р.Р. Усмонходжаев (1992) усули бўйича ҳисобланди.

Лаборатория текширишларида: оксиллар, ёғлар, умумий карбон сувлар, стеринларнинг умумий миқдори, холестерин ва бетастеринлар, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар, С витамин, таомларнинг калориялик қиймати ва солинган маҳсулотларнинг фоиздаги қийматлари аниқланди.

Натижалар: Енгил атлетика бўйича шуғулланувчи профессионал спортчиларнинг ўртача кунлик овқатланиш рационларини ёзкуз ҳамда қиш-баҳор фаслларидаги энергетик қийматини баҳолаш, рационнинг етарлича юқори энергетик қиймати иссиқ вақтлардагига қараганда бироз юқори, аммо бу фарқ статистик ишончли эмас (1-жадвал), шунинг учун овқат рационнинг озуқли қиймати кейинги ҳисоб-китобларимизда йил фасли ҳисобига олинмасдан ўртача қийматларда бажарилди.

Жадвал 1

Енгил атлетикачиларда ўртача кунлик овқатланиш рационнинг энергетик қиймати кўрсаткичлари, ккал ($M \pm m$)

Спорт тури	Эркаклар		Аёллар	
	СУ	СУН	СУ	СУН
2000 м, 3000 м га тўсқинлар орқали ва 5000 м га югуриш, марафон, спортча югуриш – 5 км, ярим марафон	$\frac{7780 \pm 34}{7700 \pm 28}$	$\frac{7440 \pm 29}{7400 \pm 26}$	$\frac{7560 \pm 33}{7500 \pm 32}$	$\frac{7280 \pm 34}{7200 \pm 30}$
800 м, 1500 м га югуриш, етти кураш, ўн кураш	$\frac{7240 \pm 26}{7200 \pm 25}$	$\frac{6960 \pm 28}{6900 \pm 24}$	$\frac{6850 \pm 27}{6800 \pm 25}$	$\frac{6810 \pm 26}{6750 \pm 22}$
Тўсиқлар орқали 100-200 м, 110 м, 400 м югуриш, 400 м тўсиқлар орқали югуриш	$\frac{7020 \pm 25}{6950 \pm 24^*}$	$\frac{6830 \pm 26}{6800 \pm 24}$	$\frac{6725 \pm 26}{6700 \pm 23}$	$\frac{6450 \pm 24}{6400 \pm 20}$
Диск, тўқмоқ, ядро, найза отиш	$\frac{6924 \pm 23}{6900 \pm 22}$	$\frac{6816 \pm 22}{6751 \pm 20^*}$	$\frac{6685 \pm 22}{6650 \pm 21}$	$\frac{6534 \pm 25}{6500 \pm 23}$
Баландликка, узунликка сакраш, уч хатлаш, бадий гимнастика, тримплин, акробатика, теннис, камондан ва спорт куролларида отиш, фехтование (қиличбозлик)	6828±26	6733±23	6456±24	6424±23
	6800±25	6701±22	6420±22	6400±21

*Илова: сурада - овқат рационининг энергетик қуввати;

махражда - ўртача кунлик энергия сарфи

**СУ - спорт устаси

***СУН - спорт усталигига номзод

Сакраш, гимнастика, теннис, ўқ отиш ва диск, тўқмоқ ва найза улоқтириш билан шуғулланувчи спортчиларнинг овқат рацонида озуқавий ва энергетик қиймат бўйича айрим фарқлар аниқланди. Кўрсатиб ўтилган икки гуруҳдаги енгил атлетикачилар овқат рационларининг озуқавий қийматини таққослаш натижалари кўрсатишича, “улоқтирувчи” спортчиларда оксиллар ва ёғларнинг энергетик ҳажми ишончли даражада ($P < 0,05$) юқори бўлган ҳолда, карбонсувлар бўйича олинадиган энергия ҳажми ўртада деярли фарқ кузатилмайди.

Енгил атлетиканинг барча турларида фаолият кўрсатаётган спортчилар овқат рационининг таркибий энергетик қийматининг таҳлили амалдаги овқатланишда ўртача кунлик рационнинг қиймати оксиллар ҳисобига бўлган солиштирма оғирлиги 12-13,7% ташкил этди. Бу эса физиологик мезонлар доирасига

тўғри келади (11-13%), ёғлар ҳисобига кунлик энергия сарфининг тавсия этилган 26-27% га нисбатан 28,1-28,8% қоплайди. Карбонсувлар бўйича тавсия этилган 55% физиологик меъёрга қараганда сезиларли даражада юқори эканлигини кўрсатди (57,0-58,7%).

Турли масофаларда югуриш турлари билан шуғулланувчи спортчиларда ҳам овқат рационининг озуқавий ва энергетик қийматлари ўртасида айрим фарқлар оксилларнинг энергетик сиғимига таалукли: бажариладиган югуриш масофаси қанчалик узоқ бўлса ва кучли зўриқиш талаб қилса оксилларнинг энергетик ҳажми шунчалик ишончли юқори қийматга эгаллиги аниқланди. Агар узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда оксилнинг энергетик ҳажми 12.8-13.1% ни ташкил этса, қисқа масофаларга югурувчи спортчиларда бу кўрсаткич 13.4-13,5 ($P < 0,05$) га тенг (2-жадвал).

Жадвал 2.

Енгил атлетикачиларнинг амалдаги овқатланиш фонида ўртача кунлик овқат рационининг озуқавий ва энергетик қиймати $P > 0,01$ ($M \pm m$).

№	Кўрсаткичларнинг номи	Кўрсаткич	Меъёр	Меъёрга нисбатан P
1.	Ёғларнинг энергетик сиғими, умумий энергетик қийматдан % даги улуши	$\frac{28,1 \pm 0,1}{27,9 \pm 0,1}$	26-27	$> 0,01$
2.	Ўсимлик ёғларининг солиштирма оғирлиги, ёғларнинг умумий миқдоридан % даги улуши	$\frac{34,3 \pm 0,2}{34,6 \pm 0,2}$	25-30	$> 0,01$
3.	Оксилларнинг энергетик сиғими, умумий энергетик қийматдан % даги улуши	$\frac{13,7 \pm 0,2}{13,9 \pm 0,2}$	11-13	$> 0,01$
4.	Ҳайвон маҳсулотларига доир оксилларнинг, солиштирма оғирлиги, оксилларнинг умумий миқдоридан % даги улуши	$\frac{51,0 \pm 1,1}{52,3 \pm 1,2}$	55,0	$> 0,01$
5.	Карбон сувларнинг энергетик сиғими, умумий энергетик қийматдан % даги улуши	$\frac{58,2 \pm 0,3}{58,2 \pm 0,2}$	55,0	$> 0,01$
6.	Оксилларнинг мегакалориялардаги солиштирма оғирлиги	$\frac{32,6 \pm 1,1}{32,8 \pm 1,0}$	30,0	$> 0,01$
7.	Ёғларнинг мегакалориялардаги солиштирма оғирлиги	$\frac{39,4 \pm 1,2}{39,8 \pm 1,2}$	37,0	$> 0,01$
8.	Карбонсувларнинг мегакалориялардаги солиштирма оғирлиги	$\frac{148,7 \pm 2,1}{147,2 \pm 1,8}$	137,0	$> 0,01$

Илова: сурада – эркалар, махражда - аёллар.

Ўта узоқ масофаларга-тўсиқлар орқали 2000 метрга, тўсиқлар орқали 3000 метрга, 5000 метрга, марафон, 5 км га спортча юриш, ярим марафон турлари бўйича югуриш билан банд бўлган спортчиларнинг озукавий моддалар бўйича овқат рационларининг энергетик сиғимини таққослаш орқали олинган маълумотлар, улар овқатининг мувозанатлаштирилмаганлиги ва энергетик жиҳатдан физиологик меъёрларга нисбатан тақсимланишининг ноадекват эканлигидан далолат беради.

Умуман олганда спортчиларнинг амалдаги ўртача кунлик овқатланиш рационидagi умумий оксилларнинг энергетик сиғими физиологик эҳтиёжларни қоплайди. Аммо, ҳайвон маҳсулотларига оид оксилларнинг даражаси умумий оксиллар таркибида етарлича эмас ва у 55% дан кам бўлмаган физиологик даража ўрнига $51.5 \pm 1,1$ ни ташкил қилмоқда.

Карбонсувлар ва ёғларнинг энергетик сиғими спортчиларнинг амалдаги ўртача кунлик овқатланиш рационидagi умумий энергетик қиймати физиологик даражадан ортиқ бўлиб чиқди. Яъни ёғлар 2,9% га, карбонсувлар 3-4% га тенг.

Хулоса: Енгил атлетикачиларнинг йилнинг совуқ фаслларидаги ўртача кунлик овқатланиш рационининг энергетик қиймати, иссиқ вақтларга қараганда бироз юқори-роқ. Спортчиларнинг спорт усталик даражаси бўйича ўртача кунлик овқат рационининг энергетик қиймати ўртасидаги фарқ ишончли катталиққа эга эмас. Овқат моддалари бўйича узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш билан банд бўлган спортчиларда овқат рационининг энергетик сиғими, овқатланишнинг мувозанатлашмаганлиги ва энергиянинг тақсимланиши физиологик меъёрларга нисбатан ноадекват эканлиги.

Адабиётлар

1. Доценко В.А. Теоретические и практические проблемы питания здорового и больного человека. Вопрос питания. 2004. №6. С. 36-30
2. Коденцова В.М., Вржесинская О.А. Витаминно-минеральные комплексы, типы, способы приема, эффективность. Вопрос питания. 2006. №5. С. 34-44.
3. Тутельян В.А., Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н. Коррекция микронутриентного дефицита.

Вопрос питания. 1999. №6. С. 3-11.

4. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера. – М.: Сов. Спорт, 2005. С. 587 с.

5. Постановление Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 г. «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г. Лондоне (Великобритания)».

6. Пшендин П. И. Рациональное питание спортсменов. - СПб.: ГИОРД, 2000. С. 234 с.

7. Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н. Питание спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. С. 97 с.)

8. Human energy requirements/ Report of a Joint FAO/WHO/UNU, Expert Consultation, Rome, ITALY, 17-24 October, 2001.

Тадқиқотнинг мақсади: енгил атлетика бўйича профессионал спортчиларнинг амалдаги овқатланиш ҳолатини ўрганиш ва баҳолаш.

Материал ва услублар: Спорт мажмуалари базасида шуғулланувчи 16-35 ёшдаги 140 нафар енгил атлетикачилар текширув объекти сифатида олинди. Овқатланиш ҳолати иккита - ҳисоблаш ва лаборатория усуллари билан ўтказилди. Статистик таҳлил жамоавий овқатланишга мўлжалланиб тузилган 1260 та таомномага асосан олиб борилди. Кунлик овқат рационининг статистик таҳлили махсус ишлаб чиқилган сўров – анкета маълумотларига таянган ҳолда бажарилди ва 2700 анкета материаллари қўлланилди. Лаборатория текширишларида: оксиллар, ёғлар, умумий карбон сувлар, стеринларнинг умумий микдори, холестерин ва бетастеринлар, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар, С витамин, таомларнинг калориялик қиймати ва солинган маҳсулотларнинг фоиздаги қийматлари аниқланди.

Натижалар: Сакраш, гимнастика, теннис, ўқ отиш ва диск, тўқмоқ ва найза улоқтириш билан шуғулланувчи спортчиларнинг овқат рационидa озукaвий ва энергетик қиймат бўйича айрим фарқлар аниқланди. Карбон сувлар бўйича тавсия этилган 55% физиологик меъёрга қараганда сезиларли даражада юқори эканлигини кўрсатди (57,0-58,7%). Агар узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда оксилнинг энергетик ҳажми 12.8-13.1% ни ташкил

этса, қисқа масофаларга югурувчи спортчиларда бу кўрсаткич 13.4-13,5 ($P < 0,05$) га тенг. Югуриш билан банд бўлган спортчиларнинг озуқавий моддалар бўйича овқат рационларининг энергетик сиғимини таққослаш орқали олинган маълумотлар, улар овқатининг мувозанатлаштирилмаганлиги ва энергетик жиҳатдан физиологик меъёрларга нисбатан тақсимланишининг ноадекват эканлигидан далолат беради. Ҳайвон маҳсулотларига оид оксилларнинг даражаси умумий оксиллар таркибида етарлича эмас ва у 55% дан кам бўлмаган физиологик даража ўрнига $51.5 \pm 1,1$ ни ташкил қилмоқда. Карбонсувлар ва ёғларнинг энергетик сиғими ёғлар 2,9% га, карбонсувлар 3-4% га тенг.

Хулоса: Енгил атлетикачиларнинг йилнинг совуқ фаслларидаги ўртача кунлик овқатланиш рационининг энергетик қиймати, иссиқ вақтларга қараганда бироз юқорироқ. Овқат моддалари бўйича узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш билан банд бўлган спортчиларда овқат рационининг энергетик сиғими, овқатланишнинг мувозанатлашмаганлиги ва энергиянинг тақсимланиши физиологик меъёрларга нисбатан ноадекватлиги.

Калит сўзлар: Профессионал спорт. енгил атлетикачи, озиқ-овқат маҳсулотларини озиқавий, биологик ва энергетик қиймати.

Цель исследования: изучение и оценка текущего состояния питания профессиональных спортсменов легкой атлетики.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 140 легкоатлетов в возрасте 16–35 лет, занимающихся в спортивных комплексах. Пищевой статус оценивали двумя методами: расчетным и лабораторным. Статистический анализ проводился на основе 1260 планов коллективного питания, разработанных для коллективных обедов. Статистический анализ суточного потребления пищи проводился на основе данных специально разработанной анкеты, всего использовано 2700 анкетных материалов. В ходе лабора-

торных исследований определялись: белки, жиры, общие углеводы, общее количество стеролов, холестерина и бетастеролов, незаменимые аминокислоты, витамин С, энергетическая ценность продуктов и процентные значения добавленных продуктов.

Результаты: В рационе спортсменов, занимающихся прыжками в воду, спортивной гимнастикой, теннисом, стрельбой, метанием диска, булавы и копья, были обнаружены некоторые различия в пищевой и энергетической ценности. Рекомендуемое содержание углеводов в воде (55%) значительно превышало физиологическую норму (57,0–58,7%). Если энергетическая ценность белка у бегунов на длинные дистанции составляет 12,8–13,1%, то у бегунов на короткие дистанции этот показатель равен 13,4–13,5 ($P < 0,05$). Данные, полученные путем сравнения энергетической ценности рационов питания спортсменов, занимающихся бегом, по нутриентам, свидетельствуют о том, что их питание не сбалансировано и распределение энергии неадекватно физиологическим нормам. Уровень содержания животных белков в общем содержании белка недостаточен и составляет $51,5 \pm 1,1$ вместо физиологического уровня не менее 55%. Энергетическая ценность углеводов и жиров составляет для жиров 2,9%, для углеводов – 3–4%.

Заключение: Энергетическая ценность среднесуточного рациона питания спортсменов в холодные периоды года несколько выше, чем в теплые. У спортсменов, занимающихся бегом на длинные и сверхдлинные дистанции, энергетическая ценность рациона, несбалансированность питания и распределение энергии не соответствуют физиологическим нормам.

Ключевые слова: Профессиональный спорт. Спортсмен, пищевая, биологическая и энергетическая ценность продуктов питания.