

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА СПОРТЧИЛАРНИНГ АМАЛДАГИ
ОВҚАТЛАНИШ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ**
«ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ»

Тухтаров Баҳром Эшназарович
Самарканд давлат тиббиёт университети

Jibin Thomas
Самарканд давлат тиббиёт университети

РЕЗЮМЕ:

Енгил атлетикачиларнинг йилнинг совуқ фаслларидаги ўртача кунлик овқатланиш рационининг энергетик қиймати, иссиқ вақтларга қараганда бироз юқорироқ, аммо бу фарқ статистик ишончли эмас. Спортчиларнинг усталик даражаси бўйича ўртача кунлик овқат рационининг энергетик қиймати, яъни спорт усталари ва спорт усталигига номзодлари ўртасидаги фарқ ишончли катталиққа эга эмас. Овқатли модда бўйича узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш билан банд бўлган спортчиларда овқат рационининг энергетик сиғими, овқатланишнинг мувозанатлашмаганлиги ва энергиянинг тақсимланиши физиологик меёрларга нисбатан ноадекват эканлиги ҳақида далолат беради

Калит сўзлар: спорт, енгил атлетика, овқатланиш, мавсумийлик.

Introduction

Одам организмига доимий тарзда таъсир кўрсатувчи атроф муҳитдаги комплекс омиллар ўртасида асосий ўринлардан бирини овқатланиш эгаллайди.

Спортчиларни доимий кузатишдаги умумий тизимида амалдаги овқатланишни баҳолаш кўрсаткичининг қўшилиши, уларнинг саломатлиги юксак, мусобоқаларга тайёр эканлиги ва айрим ҳолларда спортда ғалабаларга эришиш учун мутлоқ зарурий омилдир. Адабий маълумотларнинг таҳлили шундан далолат берадики, спортчилар организми учун одатдаги овқатланиш, маҳаллий овқат маҳсулотларининг озукавий, биологик ва фармокодинамик хусусиятларини ҳисобга олиб, айрим маҳсулотларнинг спортчилар учун аҳамиятини аниқлашга бағишланган тадқиқотлар амалда йўқ эканлигини кўрсатди [1, 2, 4].

Олиб борилган илмий тадқиқотларнинг барчаси аҳолининг айрим гуруҳларини овқатланиш ҳолатини ўрганишга бағишланган бўлиб, нафақат гигиеник, балки умумдавлат миқёсида қийматлидир, шу жумладан мамлакатда озиқ-овқат маҳсулотларининг ўртача кунлик истеъмол меёрларини ва профессионал спортни молиялаштириш доирасида харажатларни ишлаб чиқиш нуқтаи-назаридан аҳамиятли ҳисобланади.

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

Материаллар ва усуллар:

Тошкент шаҳридаги Динамо ва Меҳнат резервларига қарашли спорт мажмуалари базасида шуғулланувчи 16-35 ёшдаги енгил атлетикачилар (спорт усталари ва спорт устасига номзодлар) текширишдан ўтказилди (70 эркак ва 70 аёллар).

Спортчиларнинг овқатланиш тарзи икки гуруҳдаги усуллар билан ўтказилди - ҳисоблаш ва лаборатория усуллари.

Ҳисоблаш усулларида рационининг озукли ва биологик қийматини аниқлашда жамоавий ва оиладаги овқатланишдан фойдаланилди. Статистик таҳлил учун жамоавий овқатланишда тузилган 1260 та таомномадан фойдаланилди.

Амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолашда умумий қабул қилинган усуллар асосида оиладаги овқатланиши ҳисобга олинди : кунлик овқат рационини статистик таҳлили учун махсус ишлаб чиқилган усул бўйича сўров-анкета маълумотларидан фойдаланилди. Таҳлил учун 2700 анкета материаллари киритилди.

Рационларнинг озукавий қийматлилиги озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби жадвали асосида ҳисобланди. Олинган маълумотлар СанҚ ва М 0105-01 “ЎЗР аҳолиси учун овқат маҳсулотларининг ўртача кунлик оқилона овқатланиш меъёрлари” талабларини ҳисобга олган ҳолда баҳоланди [3].

Рационларнинг биологик қийматлилиги йилнинг совуқ ва иссиқ фасллари учун алоҳида 20 кўрсаткич бўйича баҳоланади.

Рационнинг умумий биологик қийматлилигини Ҳудайберганов А.С., ва Усмонходжаев Р.Р. (1992) усули бўйича ҳисобланади [5].

Лаборатория текширишлари таркибига қуйидагилар киради: оксиллар, ёғлар, умумий карбон сувлар, стеринларнинг умумий миқдори, холестерин ва бетастеринлар, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар, С витамин, таомларнинг калориялик қиймати ва солинган маҳсулотларнинг фоиздаги қиймати.

Текширишлардан олинган натижалар статистик ишловдан ўтказилиб, Стъудент мезони ишлаб чиқилган.

Натижалар ва муҳокама. Енгил атлетика бўйича шуғулланувчи профессионал спортчиларнинг ўртача кунлик овқатланиш рақонларини ёз-куз, ҳамда қиш-баҳор фаслларидаги энергетик қийматини баҳолаш шундан далолат беради-ки, рационнинг етарлича юқори энергетик қиймати, спортчиларнинг ўртача кунлик энергия сарфига мувофиқ келади.

Енгил атлетикачилар рационининг йилнинг совуқ фаслларидаги ўртача кунлик энергетик қиймати, иссиқ вақтлардагига қараганда бироз юқори, аммо бу фарқ статистик ишончли эмас, (1- жадвал) шунинг учун овқат рационининг озукли қийматини кейинги ҳисоб-китобларимизда йил фаслини ҳисобга олмай, ўртача қийматлар бўйича бажарилади.

Худди шундай спорт усталиги даражаси бўйича рационнинг ўртача кунлик энергетик қиймати ўртасида ишончли фарқ йўқ, яъни спорт устаси ва спорт усталигига номзодлар. Енгил атлетика бўйича спорт турларининг барчасида фаолият кўрсатаётган спортчиларда овқат рационининг таркибий энергетик қийматининг таҳлили шуни кўрсатади-ки, амалдаги овқатланишда ўртача кунлик рационнинг энергетик қийматининг оксиллар ҳисобига бўлган солиштирма оғирлиги 12-13,7% ташкил этади,

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 кўрсатади (57,0-58,7%).

Сакраш, гимнастика, теннис, ўқ отиш ва диск, тўқмоқ ва копъё улоқтириш билан шуғулланувчи спортчиларнинг овқат рационидида озуқавий ва энергетик қиймат бўйича айрим-айрим фарқлар борлиги рўёбга чиқарилди.

Кўрсатиб ўтилган икки гуруҳдаги енгил атлетикачилар овқат рационларининг озуқавий қийматини таққослаш натижаларининг кўрсатишича, "улоқтирувчи"- спортчиларда оқсиллар ва ёғларнинг энергетик ҳажми ишончли даражада ($p<0,05$) юқори бўлгани ҳолда, карбонсувлар бўйича олинган энергия ҳажми ўртасида деярли фарқ кузатилмайди.

Турли масофаларда югуриш турлари билан шуғулланувчи спортчиларда ҳам овқат рационининг озуқавий ва энергетик қийматлари ўртасида айрим фарқлар бир навбатда оқсилларнинг энергетик сиғими тааллуқли: бажариладиган югуриш масофаси қанчалик кучли зўриқиш талаб қилса ва узоқ бўлса, оқсилларнинг энергетик ҳажми шунчалик ишончли юқори қийматга эга экан. Агар, узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда оқсилнинг энергетик ҳажми 12,8-13,1 % ташкил этса, қисқа масофаларга югурувчи спортчиларда бу кўрсаткич 13,4-13,5 % ($P<0,05$) ташкил этади, юқори масофаларга югуриш билан банд бўлган спортчиларда эса, 12,9-13,4 ($P<0,05$) га тенгдир.

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

Умуман олганда спортчиларнинг амалдаги ўртача кунлик овқатланиш рационидидаги умумий оқсилларнинг энергетик сиғими физиологик эҳтиёжларни қоплайди. Аммо, ҳайвон маҳсулотларига оид оқсилларининг даражаси умумий оқсиллар таркибидида етарлича эмас ва у 55 % дан кам бўлмаган физиологик даража ўрнига $51,5 \pm 1,1$ ни ташкил қилади.

Карбонсувлар ва ёғларнинг энергетик сиғими спортчиларнинг амалдаги ўртача кунлик овқатланиш рационидидаги умумий энергетик қиймати физиологик даражадан ортқидир: ёғлар - 2,9 % га, карбонсувлар – 3 - 4 % га.

Хулоса:

Спортчиларнинг усталик даражаси бўйича ўртача кунлик овқат рационининг энергетик қиймати, яъни спорт усталари ва спорт усталигига номзодлари ўртасидаги фарқ ишончли катталиққа эга эмас. Овқатли модда 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 ҳақида далолат беради

Адабиётлар:

1. Ахмадалиев, Н. Н., Тўлаганов, Б. Б., & Тухтаров, Б. Э. (2022). Ортопед-Стоматологлар Организмининг Функционалҳолатини Иш Хафтаси Динамикасида Ўзгариши. *AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI*, 303-306.
2. Валиева М. У., Тухтаров Б. Э. TO THE EXPERIENCE OF USING A BIOLOGICALLY ACTIVE FOOD ADDITIVE NOGLUKIN IN THE NUTRITION OF ATHLETES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 4. – С. 425-432.
3. Гаппарова Г. Н., Ахмеджанова Н. И. COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALARDA PIELONEFRITNING KLINIK-LABORATOR XUSUSIYATI, DIAGNOSTIKASI VA DAVOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.
4. Гаппарова Г. Н. Инфекции мочевыводящих путей у детей, пиелонефрит: диагностика и лечение //Проблемы биологии и медицины. – 2022.
5. Рахимова Д. Д., Шайхова Г. И. 7-17 YOSHLI MAKTAB OQUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI BAHOLASH //журнал репродуктивного здоровья и уро-нефрологических исследований. – 2022. – Т. 3. – №. 4.
6. Рахимова Д., Аскарова Н. Гиповитаминозы у военнослужащих //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/5. – С. 90-99.
7. Рахимова Д. Ж. и др. ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ЭТИОЛОГИИ (COVID-19) КОМБИНАЦИЕЙ ПУЛЬС ТЕРАПИИ С ИММУНОДЕПРЕССАНТАМИ //Re-health journal. – 2020. – №. 4 (8). – С. 59-64.
8. Raximova D. J., Naimova Z. S., Halimova S. A. 7 yoshdan 14 yoshgacha bo 'lgan bolalarda oziqlanish muammolari va ularni oldini olishda vitamin va minerallarning o 'rni //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 380-385.
9. Тухтаров, Б. Э., & Валиева, М. У. (2024). ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТОМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ В ДИНАМИКЕ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(2), 133-137.
10. Тухтаров, Б. (2023). Эколого-гигиеническая забота о состоянии атмосферного воздуха.(На примере Алмазарского района города Ташкента). Каталог монографий, 1(1), 1-131.
11. Тухтаров, Б. Э. (2008). Гигиеническая оценка в эксперименте на крысах биологически активных добавок к пище, предназначенных для применения в спортивной медицине. Вопросы питания, 77(3), 72-73.
12. Тухтаров Б. Э., Валиева М. У. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТОМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ В ДИНАМИКЕ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 133-137.
13. Тухтаров Б. Эколого-гигиеническая забота о состоянии атмосферного воздуха.(На примере Алмазарского района города Ташкента) //Каталог монографий. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-131.

14. Тухтаров Б. и др. Эколого-гигиеническая оценка загрязнения почв тяжелыми металлами и разработка мероприятий по его улучшению //Каталог монографий. – 2023. – №. 1. – С. 2-110.
15. Хидиров Н. Ч., Тухтаров Б. Э., Валиева М. У. ASSESSMENT OF THE AVERAGE DAILY DIETS OF PROFESSIONAL ATHLETES ON ACTUAL AND ALTERED DIETARY BACKGROUNDS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 4. – С. 433-441.
16. Tuxtarov B. E., Elmurodova L. X. Q. O'ZBEKISTONDA TERI LEYSHMANIOZINING TARQALISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORATADBIRLARI //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 42-48.
17. Tuxtarov B. E., Soatov M. M. O. G. L., Saydaliyeva M. Z. Q. UMUMTA'LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O'SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O'RNI //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 12-17.
18. Шовалиев, И., Тухтаров, Б., & Абдуллаева, Д. (2021). Основы функционального питания в стоматологии. Журнал биомедицины и практики, 1(4), 36-42.
19. Аскарова Н. К. и др. Клиническая характеристика хронических расстройств питания различного генеза у детей первых двух лет жизни //Научный аспект. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 259-264.
20. Bahrom M. Z. et al. Thrust Force for Drone Propeller with Normal and Serrated Trailing Edge //Journal of Advanced Research in Fluid Mechanics and Thermal Sciences. – 2023. – Т. 101. – №. 1. – С. 160-173.
21. Chorshanbievich K. N., Eshnazarovich T. B. The State of Protein Availability of Professional Athletes Involved in Kurash Wrestling //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 246-250.
22. Gapparova G. N., Abdugapparovna M. S. BOLALARDA URIKOZURIK NEFROPATIYANI KLINIKO-LABORATOR DIAGNOSTIKASI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 5. – №. 1. – С. 13-19.
23. Guli S. et al. PRINCIPLES OF FOOD ORGANIZATION FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN GENERAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS.
24. Gapparova G. N. Clinical and laboratory diagnosis of uricosuric nephropathy in children. – 2022.
25. Gapparova G. N. Covid-19 Pandemiyasi Davrida Bollard Pielonefritning Kliniko-Laborator Xususiyatlari, Diagnostikasi //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 127-129.
26. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY CHARACTERISTICS, DIAGNOSIS OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN UNDER COVID-19 PANDEMIC CONDITIONS //Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 114-114.
27. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 186-187.

-
28. Eshnazarovich, T. B., & Usmonovna, V. M. (2024). ATTITUDE OF DENTAL MEDICAL WORKERS TO THEIR HEALTH. *Western European Journal of Linguistics and Education*, 2(2), 49-56.
29. Eshnazarovich T. B., Usmanovna V. M. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПИТАНИЯ ИНВАЛИДОВ В ДОМАХ-ИНТЕРНАТАХ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 96-102.
30. Eshnazarovich T. B., Usmonovna V. M. ATTITUDE OF DENTAL MEDICAL WORKERS TO THEIR HEALTH //Western European Journal of Linguistics and Education. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 82-90.
31. Eshnazarovich T. B., Usmonovna V. M. FUNDAMENTALS OF THE DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL FOOD PRODUCTS FROM LOCAL RAW MATERIALS //Open Access Repository. – 2023. – Т. 9. – №. 6. – С. 244-249.
32. Eshnazarovich T. B., Khaknazarovich S. I., Usmanovna V. M. BASICS OF FUNCTIONAL NUTRITION IN DENTAL PRACTICE //JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE. – 2023. – Т. 8. – №. 2.
33. Eshnazarovich T. B., Usmonovna V. M., Chorshanbievich K. N. Some Indicators of Protein Security of Professional Athletes-Young Men Engaged in Kurash Wrestling //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 241-245.
34. Eshnazarovich T. B. Justifications for the Production of Functional Food Products Based on Local Raw Materials //Global Scientific Review. – 2023. – Т. 14. – С. 55-59.
35. Erugina M. V. et al. The population health in The Russian Federation and the Republic of Uzbekistan: a comparative analysis //Problemy Sotsial'noi Gigieny, Zdravookhraneniia i Istorii Meditsiny. – 2023. – Т. 31. – №. 2. – С. 206-209.
36. Islamovna S. G., Jurakulovna R. D., Gulistan K. Current state of the problem of rationalization of schoolchildren's nutrition. – 2022.
37. Jurakulovna R. D. et al. Effectiveness Of Streptokinase And Propofol Drugs In Patients With Coronavirus Delta Strain (Examples From Practice) //European Scholar Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 9. – С. 21-25.
38. Jurakulovna R. D. Analysis Of Distribution Of Vitamins, Macro And Micro Elements Deficiency Among Children And Adolescents In Samarkand Region, According To Clinical Symptoms //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 229-235.
39. Jurakulovna R. D., Utamuradova N. A. RISK FACTORS AFFECTING THE MENTAL HEALTH OF FREQUENTLY ILLNESSES PRESCHOOL CHILDREN //Western European Journal of Linguistics and Education. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 29-33.
40. Kudratovna A. N. et al. INFLUENCE OF EMBRYOTOXIC FACTORS ON THE FRUIT //Process Management and Scientific Developments. – С. 94.
41. Nurmuminovna G. G., Abdurakhmanovna U. N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES OF NEPHROPATHY IN CHILDREN WITH DIABETES MELLITUS //Open Access Repository. – 2023. – Т. 9. – №. 2. – С. 116-122.
42. Nurmuminovna G. G. In the post period of covid-19 diseasespecific clinical-laboratory properties and diagnosis of pyelonephritis in children //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 55-58.
-

43. Norbuvaevna A. R., Nurmuminovna G. G., Rukhsora M. HYGIENIC ASSESSMENT OF THE EFFECT OF NITRATES ON HUMAN HEALTH //Archive of Conferences. – 2021. – C. 24-26.
44. Nurmuminovna, Gapparova Guli. "Assessment of Partial Renal Function in Children with Pyelonephritis During the Covid-19 Pandemic." Eurasian Research Bulletin 17 (2023): 220-228.
45. Nurmuminovna G. G. LABORATORY FEATURES OF URATE NEPHROPATHY IN CHILDREN //Western European Journal of Linguistics and Education. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 40
46. Nurmuminovna G. G. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC //JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE. – 2023. – T. 8. – №. 2.
47. Nurmuminovna G. G., Ismailovna A. N. Improved Treatment Of Pyelonephritis In Children During The Covid-19 Pandemic //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – T. 19. – C. 73-80
48. Nurmuminovna G. G. PYELONEPHRITIS IN CHILDREN: DIAGNOSIS AND TREATMENT //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T.
49. Nurmamatovich F. P., Jurakulovna R. D. The importance of the international hassp system in the production of quality and safe confectionery products //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – T. 11. – №. 10. – C. 1184-1186.
50. Salokhiddinovich S. S. et al. THE INCIDENCE OF CARDIOVASCULAR COMPLICATIONS IN DIFFUSE TOXIC GOITER //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2024. – T. 12. – №. 3. – C. 4-8.
51. TUHTAROV, B. (2011). ESTIMATION OF THE IMPORTANCE OF BIOLOGICAL VALUE OF NUTRITION ALLOWANCES OF SPORTSMEN OF WEIGHTLIFTING IN THE CONDITIONS OF THE HOT CLIMATE. *Medical Health and Science Journal*, 8(4), 107-110.
52. Tukhtarov, B. E., & Abdumuminova, R. N. (2021, February). DO YOU KNOW THE NORM OF NITRATES. In *Archive of Conferences* (Vol. 15, No. 1, pp. 7-9).
53. Tukhtarov B. E., Valiyeva M. U., Ch K. N. ESTIMATION OF THE IMPORTANCE OF BIOLOGICAL VALUE OF NUTRITION ALLOWANCES OF SPORTSMEN OF WEIGHTLIFTING IN THE CONDITIONS OF THE HOT CLIMATE //World Bulletin of Public Health. – 2023. – T. 19. – C. 149-152.
54. Usmanovna V. M., Eshnazarovich T. B. ОЦЕНКА СТАТУСА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО БИОХИМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 66-73.
55. qizi Zulfiqorova M. Y. et al. HOMILADORLARDA VITAMIN D TANQISLIGI, OQIBATLARI, OLDINI OLIISH YO ‘LLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2024. – T. 3. – №. 3. – C. 46-49.
56. Zhurakulovna R. D., Abdurakhmanovna U. N. Current State of the Problem of Rationalization of Schoolchildren's Nutrition //Eurasian Medical Research Periodical. 2023. – T. 19. – C. 81-89.

-
57. Zhurakulovna R. D. Nutrition of children as a factor determining the health of future 287-291
58. Zhurakulovna R. D. et al. ESTABLISHING THE RELATIONSHIP BETWEEN VARIOUS METASTATIC LUNG LESIONS WITH GENDER AND AGE //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 104-107.
59. Zhurakulovna R. D. et al. Green Economy And Its Role In Preventing Air Pollution In Major Cities //Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 478-484.
60. Zhurakulovna R. D. Assessment of the actual nutrition of children and adolescents taking into account regional peculiarities //E Conference Zone. – 2022. – C. 41-44.
61. Zhurakulovna R. D., Shomuratovna B. R., Narmuminovna G. G. HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF SCHOOL MYOPIA AND OTHER VISUAL IMPAIRMENTS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – T. 6. – C. 29-38.