

*Ermatova Sayyora Umaraliyevna,
Vaisova Dilfuza Baxtiyor qizi,
Madaliyeva Nargiza Valiyevna
Angren universiteti*

SPORTCHI AYOLLARDA NISBIY ENERGIYA TANQISLIGI OQIBATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchi ayollarning sport bilan shug'ullanish jarayonida muvozanatli ovqatlanishga e'tibor bermasligi oqibatida nisbiy energiya tanqisligining yuzaga kelishi natijasida ovqatlanishning buzilishi, amenoriya, osteoporoz kabi kasalliklarning kelib chiqishi haqida yoritilgan

Kalit so'zlar: ovqatlanish, nisbiy energiya tanqisligi, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar.

Annotatsiya. В этой статье рассматривается происхождение таких заболеваний, как расстройства пищевого поведения, аменорея, остеопороз в результате возникновения относительного дефицита энергии, вызванного пренебрежением спортсменками сбалансированным питанием в процессе занятий спортом

Ключевые слова: питание, относительный дефицит энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов.

Annotation. This article covers the origins of disorders of nutrition, such as amenorrhea, osteoporosis, as a result of the occurrence of a relative energy deficit due to the lack of attention of female athletes to balanced nutrition in the process of playing sports.

Key words: nutrition, relative energy deficit, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals.

KIRISH

Bugungi kunda aholini sog'lomlashtirish, shu qatorda xotin-qizlarning salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish choralarini kuchaytirish, sog'lom farzand tug'ilishi, rivojlanishi va tarbiyasi masalalari bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish, to'g'ri ovqatlanish hamda jismoniy faollikni oshirishni targ'ib etish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish eng dolzarb muammolardan biridir[1].

Ayollar organizmi bir qator morfologik va funktsional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq qiladi. Bu holat ular amalga oshiradigan jismoniy faoliyatga ta'sir qilmay qolmaydi, shuning uchun ham xotin - qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishida ayollar organizmining o'ziga xos morfologik va biokimyoviy xususiyatlarini hisobga olish zarur. Xotin-qizlar organizmi dastavval bola tug'ish uchun moslashgan, uning barcha o'ziga xos xususiyatlari aynan shu nuqtai nazardan shakllangan.

Zamonaviy sport uchun katta jismoniy va ruhiy - hissiy yuklamalar xarakterlidir. Shu tufayli, noqulay fiziologik holatlarda (masalan, hayz ko'rish paytida) mashq qilish va musobaqalarda ishtirok qilish turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Tabiiyki, sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega bo'lgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar nafaqat o'z faoliyat rejimini to'g'ri tashkil qilishni, balki ratsional ovqatlanishni ham bilishlari kerak.

Tadqiqot maqsadi: Sportchi ayollarning sport faoliyatida nisbiy energiya tanqisligi oqibatida yuzaga keladigan sabablarni o'rganish.

Tadqiqot vazifalari: nisbiy energiya tanqisligi natijasida ayollarda kuzatiladigan "ayollar sport uchligi", ya'ni ovqatlanishning buzilishi, amenoriya va osteoporozning yuzaga kelish sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etish.

Tadqiqot uslublari: Sportchi ayollar kundalik rejimi bo'yicha anketa so'rovnomalari o'tkazish.

MUXOKAMA VA NATIJALAR:

Muvozanatli ovqatlanish nazariyasi nuqtai nazaridan ovqatlanishni tahlil qilish ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning haqiqiy ovqatlanishida eng ko'p uchraydigan xatolarni aniqlashga yordam berdi.

2014-yilda XOQ ning **“Ayollar sport uchligi”** bo'yicha konsensusida fiziologik holatning umumiy va alohida masalalari keltirilgan bo'lib, bunda ayollar sportida nisbiy energiya yetishmovchiligi yoki tanqisligi (NEE/NET – Relative Energy Deficiency – RED-S) batafsil baholab berilgan [2,3].

Uchlikning zamonaviy tushunchasi uchta klassik ko'rinishdan - ovqatlanishning buzilishi, amenoriya, osteoporozdan iborat. Shartli ravishda **“uchlik”**ga quyidagilar kiradi: ovqatlanishning buzilishi (anoreksiya, bulimiya va b.); gormonal va metabolik nomutanosiblik (funktsional gipotalamik amenoriya, oligomenoriya, tana vaznining tez pasayishi va boshqalar); fosfor-kalsiy metabolizmining buzilishi.

Uchlikning asoratlari quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy tayyorgarlikning qisqa muddatli va uzoq muddatli pasayishi; umumiy sog'lig'ining yomonlashuvi (o'tkir respiratorli infeksiyalar va o'tkir respirator virusli infeksiyalarning chastotasi, davomiyligi va zo'riqishining oshishi); anemiya; surunkali charchoq sindromi; oshqozon-ichak traktining buzilishi (gastrit, enterit va boshqalar); depressiya va markaziy asab tizimining buzilishining boshqa belgilari; stress natijasida shikastlanish xavfini oshirish.

“Ayollar sport uchligi” - odatda o'rta maktab yoki kollej darajasida sport bilan shug'ullanadigan qizlarga ta'sir ko'rsatadigan sog'liqni saqlash uchligidan iborat sindrom. Bu nisbatan yangi tashxis, bu sportchining sarflaganidan kam energiya iste'mol qilishning izchil uslubi bilan tavsiflanadi, bu xavfli va ko'pincha qaytarib bo'lmaydigan alomatlariga olib keladi. Ayol sportchilar uchligi boshqa sportchilarda ham bo'lishi mumkin, ammo sport bilan shug'ullanadiganlar orasida ancha keng tarqalgan. Bu jiddiy tibbiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkinligi sababli, ayol sportchilar uchligini, uning alomatlari va davolash usullarini tushunish juda muhimdir.

“Ayollar sport uchligi”ning rivojlanish xavfi yuqori bo'lgan aholi - bu kollej yoshidagi sportchi qizlardir. Bu, ayniqsa, sport musobaqalarida qatnashadiganlarga tegishli bo'lib masalan, gimnastika, suzish, konkida uchish, basketbol, og'ir atletika va trek kabi jamoaviy sport musobaqalarida yoki yuqori chidamlilik musobaqalarida qatnashadigan talaba qizlar ham katta xavf ostida bo'lishadi. Odatda, sportchi ayollar mashg'ulotlar paytida va raqobatbardosh musobaqalarda sarf qiladigan yuqori energiya darajasi tufayli uchlikning rivojlanish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

“Ayollar sport uchligi”ning tashxisini birinchi bo'lib Amerika sport tibbiyoti kollejida qayd etilgan. Ular ayol sportchilar ushbu **“uchlik”**ning yuzaga kelishiga moyil ekanliklarini ta'kidladilar. Ko'pgina kollejlarda **“ayol sportchilar uchligi”**ning alomatlarini aniqlash uchun trenerlarni maxsus tayyorlashadi. Bu ayollarda davolab bo'lmaydigan kasalliklarning oldini olish imkonini beradi[4].

“Uchlik”ning birinchi alomati **ovqatlanishning buzilishidir**. **“Ayollar sport uchligi”**dan aziyat chekadigan ayollar ko'pincha o'zlarining sport turlari bilan bog'liq tanadagi dismorfiya natijasida ovqatlanishni buzadilar. Dismorfiya – bu tana dismorfik buzilishi yoki dismorfoboya - bu odamni shaxsiy ko'rinishdagi kamchiliklarga ortiqcha e'tibor qaratishga undaydigan ruhiy kasallik bo'lib, u fikrda hukmronlik qiladi va qattiq sharmandalik, uyat va xavotirni keltirib chiqaradi, shunda odam hatto undan qochishi mumkin. Binobarin, ular vazn yo'qotish uchun ovqatni qabul qilgandan ko'ra ko'proq energiya sarflashga harakat qilishadi. Bu oziq-ovqat mahsulotlarini cheklash, parhez orqali organizmni tozalash, ortiqcha jismoniy mashqlar yoki uchalasining kombinatsiyasi orqali amalga oshirilishi mumkin. Gimnastikachilar ovqatlanishning buzilishidan boshqa sportchilarga qaraganda yuqori darajada azob chekishadi. Shu bilan birga, boshqa sport turlaridagi sportchilar ham vazn yo'qotish yoki intensiv ravishda mashq qilish uchun tanaga bosim o'tkazishi mumkin. Bu **“ayol sportchilar uchligi”**ning rivojlanishiga olib keladi.

“Uchlik”ning ikkinchi alomati **amenoriya** - olti oy va undan ko'proq muddat hayz ko'rmaslik. Yoshligida tartibsiz ovqatlanib va ortiqcha mashg'ulotlarni bajaradigan sportchilar uchun hayz ko'rishi mumkin emas deb xato qilishgan. So'nggi yillarda Amerika sport tibbiyoti kolleji barcha ayol sportchilar faoliyat darajasidan qat'iy nazar, muntazam ravishda hayz ko'rishlari kerakligini ta'kidladilar. Hayz ko'rishning yetishmasligi, aslida faol faoliyat darajasidan tashqari, energiya sarfiga nisbatan yetarli darajada ovqatlanmaslik natijasida yuzaga kelishi aniqlangan.

“Uchlik”ning so‘nggi alomati **osteoporozdir**. Osteoporoz - bu suyaklarning zaiflashishi va kam suyak massasi natijasida sinish xavfi yuqori bo‘lgan holat. “Ayol sportchilar uchligi”ni rivojlantiradigan sportchi ayollar organizmida suyaklarning tarkibini tashkil qiluvchi ozuqa moddalarining yetishmasligi tufayli stress va boshqa suyaklar sinish xavfi yuqori bo‘lishi mumkin. Ushbu oziq moddalar - kaltsiy va D vitamini parhez va oziq-ovqat mahsulotlarini cheklash sababli yetarli miqdorda iste’mol qilinmaydi yoki ko‘p miqdorda energiya sarflaydigan intensiv va uzoq muddatli mashg‘ulotlar paytida yo‘qoladi [4]. D vitamini yetishmovchiligi tufayli qonda kalsiy miqdorining pasayishi yangi suyak hujayralari hosil bo‘lishida kalsiyning ulushini pasaytiradi va ularni g‘ovak qiladi[5].

XULOSA: Sportchi ayollar doimiy ravishda sarflayotgan energiyaga mos ravishda ovqatlanishi, vaqtida suv ichishi zarur. Muvozanatli ovqatlanmaslik oqibatida nisbiy energiya tanqisligi yuzaga keladi. Bu esa o‘z navbatida “ayollar sport uchligi” xavfini keltirib chiqaradi. Bunday xavf kuzatiladigan sportchi ayollar uchun kun tartibiga rioya qilish, quyoshda toblanish, vaqtida uxlash va oziq-ovqat iste’molini ko‘paytirish zarurdir. Buning uchun energiyaga boy bo‘lgan oqsillar, yog‘lar va uglevodlar miqdori oshiriladi. Vitamin va minerallarning tanaga ko‘proq so‘rilishini ta‘minlash maqsadida ratsionda meva va sabzavotlar keng iste’moli yo‘lga qo‘yiladi. Yosh sportchi ayollar bilan muntazam ravishda ishlaydigan ovqatlanish mutaxassisi yoki shifokori parhez ratsionini tuzishda yordam beradi. Tana dismorfiyasi yoki doimiy tartibsiz ovqatlanish bilan kasallanganlar uchun psixolog yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenting 2022-yil 26-apreldagi PQ-216-son “2022 — 2026-yillarda onalik va bolalikni muhofaza qilishni kuchaytirish to‘g‘risida” gi qarori.
2. Mountjoy M, et al. Br J . The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)// Sports Med 2014; 48:491–497. doi:10.1136/bjsports-2014-093502
3. De Souza, MJ.Nattiv, A.Joy, E.Misra, M.Uilyams, NI.Mallinson, RJ.Gibbs, JK.Olmsted, M.Golsbi, M.Matheeson, G.Expert, Panel(2014-yil fevral). “2014-yil ayol sportchilar uchligini davolash va o‘yinga qaytish bo‘yicha consensus bayonoti: San-Fransiskoda (Kaliforniya, 2012-yil may) bo‘lib o‘tgan 1-xalqaro konferensiya va 2013-yil may oyida Indiana shtatining Indianapolis shahrida bo‘lib o‘tgan 2-xalqaro konferensiya”. Britaniya sport tibbiyoti jurnali. 48(4): 289. Doi:10.1136/bjsports-2013-093218.PMID 24463911
4. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. - М.: Спорт, 2020. - 640 с.
5. Ermatova S.U. Ratsional ovqatlanish. Toshkent: “ZAMON POLIGRAF” 2023.-156 b.