TA’LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR
Vol 3. No 5,

XOKKEY BILAN SHUG‘ULLANUVCHI BOLALARDA OVQATLANISH STATUSINI KOMPLEKS BAHOLASH: O‘SISH, ENERGIYA TA’MINOTI VA MIKRONUTRIENTLAR

Yuldasheva Madina Ilhomjon qizi
Seytimbetova Rayxan Abatbay qizi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya. *Bolalik va o‘smirlik davrida xokkey mashg‘ulotlari yuqori jismoniy faollikni organizmning tabiiy o‘sish va yetilish jarayoni bilan birlashtiradi. Shu sababli ovqatlanish statusini faqat tana vazni yoki tana massasi indeksi bilan baholash yetarli emas. Maqolada xokkey bilan shug‘ullanuvchi bolalarda ovqatlanish holatini kompleks o‘rganish yondashuvi yoritiladi: antropometrik o‘sish dinamikasi, odatiy ratsion, mashg‘ulot atrofidagi ovqatlanish va suyuqlik iste’moli, shuningdek temir, kalsiy va D vitamini bilan ta’minlanganlikni klinik ko‘rsatmalar asosida baholash. Xokkeychilarga oid mavjud tadqiqotlar energiya va makronutrient iste’moli bolalar o‘rtasida turlicha bo‘lishi, ayrim mikroelementlar, xususan D vitamini, ratsionda yetarli bo‘lmasligi mumkinligini ko‘rsatadi. Eng maqbul yondashuv — bolaning yoshi, jinsi, o‘sish sur’ati, mashg‘ulot hajmi va sog‘lig‘ini birgalikda hisobga olib, takroriy kuzatuv o‘tkazishdir.*

Kalit so‘zlar: *xokkey, bolalar, ovqatlanish statusi, antropometriya, energiya balansi, gidratatsiya, temir, D vitamini.*

Kirish

Bolalar sportida ovqatlanish bir vaqtning o‘zida ikki vazifani bajaradi: mashg‘ulot va musobaqa uchun energiya beradi hamda suyak, mushak va boshqa to‘qimalarning yoshga xos rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Xokkeyda takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlar, qisqa tiklanish oralig‘i va muz ustidagi mashg‘ulotlar ratsion hamda suyuqlik iste’moliga bo‘lgan ehtiyojni o‘zgartirishi mumkin. Biroq bolaning ehtiyoji faqat sport turi bilan belgilanmaydi; biologik yetilish bosqichi, tana o‘lchamlari, mashg‘ulot jadvali va kundalik faollik ham ahamiyatga ega [1, 2].

Bolalar xokkeychilarining ovqatlanishiga oid ilmiy ma’lumotlar hozircha cheklangan. 10–13 yoshli 20 nafar xokkeychi qatnashgan lager tadqiqotida uch kunlik oziq-ovqat qaydlari tahlil qilingan; energiya va makronutrientlar ko‘rsatkichlari yoshiga mos taqqoslash qiymatlaridan yuqori bo‘lgan, biroq D vitamini iste’moli tavsiya etilgan miqdordan past qolgan [1]. Bunday kichik va qisqa muddatli kuzatuv natijalarini barcha bolalarga tatbiq etib bo‘lmaydi, ammo u faqat kaloriya miqdorini emas, ratsion tarkibini ham tekshirish zarurligini ko‘rsatadi.

Maqsad va yondashuv

Maqolaning maqsadi xokkey bilan shug‘ullanuvchi bolalarda ovqatlanish statusini amaliy va kompleks baholash mezonlarini umumlashtirishdan iborat. Matn nazariy-tahliliy

xarakterga ega bo‘lib, xokkeychilarga oid kuzatuv tadqiqotlari, yosh sportchilarning qishki sport turlaridagi ovqatlanishi bo‘yicha sharhlar, JSSTning 5–19 yosh uchun o‘sish mezonlari hamda Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining sportda nisbiy energiya tanqisligi bo‘yicha konsensus hujjatiga tayandi [1–4].

Ovqatlanish statusini baholashning asosiy yo‘nalishlari

Antropometrik baholash. Bo‘y va tana vazni standart usulda, yengil kiyimda va takroriy o‘lchovlarda aniqlanadi. Tana massasi indeksi (TMI = vazn, kg / bo‘y, m²) hisoblanib, kattalardagi chegaralar bilan emas, bolaning yoshi va jinsiga mos JSST o‘sish jadvallari bo‘yicha talqin qilinadi. 5–19 yoshda TMI-yoshga va bo‘y-yoshga ko‘rsatkichlari qo‘llanadi; vazn-yosh ko‘rsatkichi esa JSST jadvalida 5–10 yosh oralig‘i uchun berilgan [3]. Bir martalik TMI sportchi bolaning mushak va yog‘ massasini ajratmaydi. Shu bois asosiy e’tibor ko‘rsatkichlarning vaqt bo‘yicha o‘zgarishiga, bo‘y o‘sish tezligiga va klinik holatga qaratiladi. Tana tarkibini qo‘shimcha baholash zarur bo‘lsa, usulning aniqligi va bolalar uchun mosligi inobatga olinadi.

Ratsion va energiya ta’minoti. Ota-ona hamda bolaning yordami bilan kamida uch kunlik ovqatlanish qaydi yuritish mumkin; unda mashg‘ulot kuni va dam olish kunlari, ovqat va ichimliklarning turi, miqdori hamda iste’mol vaqti ko‘rsatiladi. Zaruratda 24 soatlik eslash usuli yoki oziq-ovqat chastotasi so‘rovnomasi qo‘shiladi. Birgina qayd kuniga asoslanib xulosa qilish xatolikka olib kelishi mumkin. Tahlilda nonushta va asosiy ovqatlarni o‘tkazib yuborish, mashg‘ulot oldi va keyingi ovqatlanish, ratsion xilma-xilligi, sabzavot-meva, sut mahsulotlari, don va oqsil manbalari baholanadi. Energiya ehtiyoji bolaning yoshi, o‘sish davri va real mashg‘ulot yuklamasiga mos talqin qilinadi; barcha bolalar uchun yagona kaloriya me’yorini belgilash to‘g‘ri emas [2, 4].

Makro- va mikronutrientlar. Uglevodlar yuqori intensiv mashg‘ulotlar uchun muhim energiya manbai, oqsil esa o‘sish va to‘qimalarning tiklanishi uchun zarur. Lekin sportchi bolaga oqsil kukuni yoki boshqa qo‘shimchalarni muntazam berish odatiy ehtiyojning o‘rnini bosmaydi. Ratsionda temirga boy mahsulotlar, kalsiy manbalari va D vitamini bilan ta’minlanganlikka e’tibor qaratiladi. Charchoq, rangparlik, jismoniy ish qobiliyatining pasayishi yoki cheklangan ratsion aniqlansa, shifokor ko‘rigidan so‘ng laborator tekshiruvlar, jumladan umumiy qon tahlili va ferritin ko‘rib chiqilishi mumkin. Tahlillar ko‘rsatmasiz kengaytirilmaydi, qo‘shimchalar esa tanqislik tasdiqlanmasdan o‘zboshimchalik bilan buyurilmaydi [2, 4].

Gidratatsiya va mashg‘ulot atrofidagi ovqatlanish. Bolada mashg‘ulotdan oldin chanqoqni bosish, tanaffuslarda suv ichish imkoniyati bo‘lishi kerak. Suyuqlik ehtiyoji mashg‘ulot davomiyligi, intensivligi, muz maydoni va bolaning terlashiga qarab farq qiladi. Sport yoki energetik ichimliklarni kundalik ichimlik sifatida tavsiya qilish asosli emas; qo‘shimcha mahsulotlar bolaning yoshi va mashg‘ulot sharoitiga mos ravishda mutaxassis bilan muhokama qilinadi. Mashg‘ulotdan oldingi yengil ovqat uglevod va oqsil manbalarini muvozanatli birlashtirishi, mashg‘ulotdan keyingi odatiy ovqat esa suyuqlik, energiya va tiklanish uchun zarur oziq moddalar bilan ta’minlashi lozim. Jadvalning qulayligi muhim:

kechki mashg‘ulotdan so‘ng bolaning asosiy ovqatni muntazam o‘tkazib yuborishi umumiy iste’molni kamaytirishi mumkin.

Muhokama

Ovqatlanish statusini klinik baholashda pasaygan o‘sish sur’ati, kutilmagan vazn yo‘qotish, tez-tez charchash, uzoq tiklanish, takroriy jarohatlar, kayfiyat yoki uyqudagi o‘zgarishlar ham e’tiborga olinadi. Bular alohida holda muayyan tashxisni tasdiqlamaydi, lekin ratsion, mashg‘ulot yuklamasi va tiklanishni qayta ko‘rib chiqishga sabab bo‘ladi. Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi sportda uzoq davom etuvchi energiya tanqisligi sog‘liq va jismoniy faoliyatga salbiy ta’sir qilishi mumkinligini ta’kidlaydi; bolalarda bu xavfni o‘sish va biologik yetilish bilan birga baholash zarur [4].

Baholash jarayonida bola, ota-ona, murabbiy va tibbiyot xodimi hamkorligi kerak. Ota-onalar ovqatlanish tartibi va uy sharoitidagi odatlarni, murabbiylar mashg‘ulot hajmi hamda musobaqa jadvalini, tibbiyot xodimi esa o‘sish dinamikasi va klinik belgilarni to‘ldiradi. Har bir bolani vazn yoki tashqi ko‘rinish bo‘yicha solishtirish, tez ozish yoki vaznni majburan oshirishga undash ruhiy va jismoniy zarar yetkazishi mumkin. AAP yosh sportchilarda to‘g‘ri ovqatlanish, suyuqlik iste’moli va qo‘shimchalardan xavfsiz foydalanish haqida bolalar, ota-onalar hamda murabbiylarga ta’lim berishni tavsiya etadi [5].

Amaliy baholash ketma-ketligi

1. Dastlab bolaning yoshi, jinsi, sog‘liq holati, o‘sish tarixi va haftalik mashg‘ulot jadvali ota-onasi bilan aniqlashtiriladi.

2. Bo‘y va vazn bir xil, standart sharoitda o‘lchanib, TMI-yoshga hamda bo‘y-yoshga ko‘rsatkichlari JSST mezonlarida qayd etiladi; avvalgi o‘lchovlar bilan taqqoslanadi.

3. Mashg‘ulot va dam olish kunlarini qamrab olgan ovqatlanish qaydi ko‘rib chiqilib, ovqat tashlab ketish, suyuqlik ichish imkoniyati va ratsionning xilma-xilligi baholanadi.

4. Charchoq, o‘sish dinamikasining sustlashishi yoki boshqa klinik shubhalar bo‘lsa, pediatr yoki sport tibbiyoti mutaxassisi qo‘shimcha tekshiruv va individual tavsiyalar zaruratini belgilaydi. O‘zgarishlar keyingi kuzatuvda qayta baholanadi.

Xulosa

Xokkeychi bolalarda ovqatlanish statusi antropometrik o‘sish dinamikasi, ratsion va energiya ta’minoti, makro- hamda mikronutrientlar, suyuqlik iste’moli va klinik belgilarni birgalikda baholash orqali aniqlanishi lozim. JSSTning yosh va jinsga mos o‘sish mezonlaridan foydalanish, bir martalik o‘lchov o‘rniga takroriy kuzatuv o‘tkazish va ovqatlanish qaydlarini mashg‘ulot jadvali bilan bog‘lab tahlil qilish muhim. Tanqislik ehtimoli bo‘lsa, tekshiruv va korreksiya tibbiyot mutaxassisi nazoratida olib boriladi. Bunday yondashuv bolaning sog‘lom o‘sishi va sportdagi xavfsiz ishtirokini birinchi o‘ringa qo‘yadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vermeulen TF, Boville SM, Gamble ASD, et al. Dietary Intake of Young Male Ice Hockey Players 10–13 Years of Age during a Week-Long Hockey Camp. Nutrients. 2022;14(14):2978. doi:10.3390/nu14142978.

2. Hannon MP, Flueck JL, Gremeaux V, Place N, Kayser B, Donnelly C. Key Nutritional Considerations for Youth Winter Sports Athletes to Optimize Growth, Maturation and Sporting Development. Front Sports Act Living. 2021;3:599118. doi:10.3389/fspor.2021.599118.

3. de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Bull World Health Organ. 2007;85(9):660–667. doi:10.2471/BLT.07.043497.

4. Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, et al. 2023 International Olympic Committee's consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023;57(17):1073–1097. doi:10.1136/bjsports-2023-106994.

5. Brenner JS, Watson A; Council on Sports Medicine and Fitness. Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes. Pediatrics. 2024;153(2):e2023065129. doi:10.1542/peds.2023-065129.

6. Imamova, A. O., & Bobonazarova, M. N. (2022, November). Renewable energy sources as a measure to prevent the depletion of the ozone layer. In *Uzbekistan-Japan International Conference «Energy-Earth-Environment-Engineering*.

7. Imamova, A. (2023). FEATURES AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S NUTRITION IN THE PRESCHOOL INSTITUTION.

8. Imamova, A. (2023). Studying the health of frequently ill children of older preschool age and methods for forming a healthy lifestyle.

9. Salomova, F. I. (2024, December). STIMULATION OF THE IMMUNE RESPONSE BY CYTOKINE PREPARATIONS AND THEIR STANDARDIZATION. European Youth innovation society conference.

10, Imamova, A. (2023). Features of the Increased Concentration of Carbon Dioxide in the Room on the Health and Performance of Students.