DZYUDO SPORTIDA MUSOBAQA OLDIDAN VAZN KAMAYTIRISH JARAYONINING SPORTCHILAR FUNKSIONAL HOLATIGA TA’SIRI

Anarbayev Malik Axmedovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada dzyudochilarning musobaqa oldidan vazn kamaytirish jarayonining funksional holatga ta’siri nazariy jihatdan tahlil qilingan. Vazn kamaytirish usullari tasniflanib, ularning yurak-qon tomir, nafas, termoregulyatsiya, gormonal tizimlarga hamda ruhiy holat va ishchanlik qobiliyatiga ta’sir mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, vazn toifasi, vazn kamaytirish, funksional holat, suvsizlanish, ishchanlik qobiliyati, tiklanish, sportchi salomatligi.

Anarbaev Malik

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Associate Professor, Department of Theory and Methodology of International Wrestling Styles

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the impact of pre-competition weight reduction on the functional state of judokas. It classifies various weight-reduction methods and examines the mechanisms through which they affect the cardiovascular, respiratory, thermoregulatory, and hormonal systems, as well as psychological state and work capacity.

Keywords: judo, weight category, weight reduction, functional state, dehydration, work capacity, recovery, athlete health.

Kirish. Dzyudoda sportchilar vazn toifalari bo‘yicha bellashadi, shu sababli musobaqa oldidan tarozidan o‘tish uchun vaznni kamaytirish keng tarqalgan amaliyot hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda dzyudochilarning katta qismi musobaqadan oldin o‘z vaznining bir qismini yo‘qotishi, ba’zilarining esa buni tez va keskin usullar bilan amalga oshirishi qayd etilgan (G.G.Artioli va hamkorlar, 2010). Bunda asosiy maqsad past vazn toifasida kuchliroq raqibga duch kelishdir.

Biroq tez vazn kamaytirish sportchi organizmiga yuk bo‘lib tushadi: suvsizlanish, glikogen zaxirasining kamayishi, elektrolit muvozanatining buzilishi, charchoq va kayfiyat pasayishi musobaqa kuni ishchanlik qobiliyatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu bilan birga, tarozidan keyingi tiklanish vaqti cheklangan bo‘lgani uchun ta’sirlar bellashuvgacha to‘liq bartaraf etilmasligi ehtimoli bor.

Amaliyotda murabbiy va sportchilar vazn kamaytirishni ko‘pincha an’anaga tayanib, tibbiy va funksional nazoratsiz amalga oshiradi. Shu sababli bu jarayonning funksional holatga ta’sirini ob’ektiv ko‘rsatkichlar bilan baholash va xavfsiz boshqaruv tavsiyalarini ishlab chiqish dolzarb masala.

Tadqiqot maqsadi – dzyudochilarning musobaqa oldidan vazn kamaytirish jarayonining funksional holatiga ta’sirini baholash metodikasini va xavfsiz boshqaruv yo‘nalishlarini asoslash.

Vazifalar:

1. Vazn kamaytirish usullarini tasniflash va ularning fiziologik mexanizmlarini tahlil qilish;
2. Funksional holatni baholash ko‘rsatkichlari tizimini belgilash;
3. Tadqiqotni etik talablarga mos o‘tkazish dizaynini ishlab chiqish;
4. Xavfsiz vazn boshqaruvi bo‘yicha pedagogik-tibbiy tavsiyalar asoslash.

Nazariy asoslar: vazn kamaytirish tasnifi va fiziologik mexanizmlar.

Ilmiy adabiyotda (E.Franchini, C.J.Brito, G.G.Artioli, 2012; R.Reale va boshq., 2017) vazn kamaytirish davomiyligi va usuli bo‘yicha ikki guruhga bo‘linadi:

- **bosqichli (surunkali) kamaytirish** – hafta va oylar davomida tana tarkibini (asosan yog‘ massasini) sekin kamaytirish;
- **tez (o‘tkir) kamaytirish** – musobaqadan bir necha kun yoki soat oldin tana suyuqligi va oziq-ovqat miqdorini keskin cheklash, terlatish yo‘li bilan vazn yo‘qotish.

Tez usullar sportchi salomatligi uchun xavfli deb hisoblanadi va ularning amaliy bajarilish usullari bu maqolada bayon etilmaydi; maqola faqat ularning oqibatlarini ilmiy jihatdan tahlil qiladi.

Tez vazn kamaytirishning asosiy fiziologik ta’sirlari:

• **suvsizlanish:** tana vaznining taxminan 2% dan ortiq suyuqlik yo‘qotilishi termoregulyatsiya va aerob ishchanlikni yomonlashtirishi mumkinligi ko‘rsatilgan bunda plazma hajmi kamayadi, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi o‘zgaradi;

• **energiya va glikogen tanqisligi:** mushak va jigar glikogeni kamayib, tezkor va takroriy yuklamaga bardoshlilik pasayadi (M. Fogelholm, 1994);

• **elektrolit muvozanatining buzilishi:** mushak qisqarishi va asab-mushak uzatishiga ta’sir qilishi mumkin;

• **gormonal va immun o‘zgarishlar:** testosteron kamayishi va stress gormonlari oshishi haqida ma’lumotlar mavjud (T.A.M. Karila va boshq., 2008);

• **psixologik ta’sir:** asabiylik, charchoq, e’tibor va kayfiyat pasayishi.

Surunkali yoki takrorlanuvchi energiya tanqisligi esa sportda nisbiy energiya yetishmovchiligi xavfi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin (M.Mountjoy va boshq., 2018).

Funksional holat ko‘rsatkichlari tizimi.

Funksional holat bir necha tizim bo‘yicha baholanadi. Quyidagi jadvalda ko‘rsatkichlar va adabiyotlarga asoslangan kutilayotgan o‘zgarish yo‘nalishi keltirilgan; bu yo‘nalishlar faraz sifatida olinadi va tajribada tekshirilishi kerak.

Tizim	**Ko‘rsatkich**	**Usul**	**Tez vazn kamaytirishda**
Tana tarkibi va suyuqlik	Tana vazni, yog‘ va suvsiz massa, gidratatsiya darajasi	Tarozi, bioimpedans, siydik rangi	Suv va massa kamayadi, gidratatsiya pasayadi
Yurak-qon tomir	Tinch holatdagi YUCh, arterial bosim, ortostatik sinama	Pulsometriya, tonometr	Tinch YUCh oshishi, ortostatik reaksiya yomonlashishi mumkin

Nafas va chidamlilik	Nafasni ushlab turish sinamalari kardiorespirator chidamlilik	Sinamalar, umumiy chidamlilik testi	Pasayishi mumkin
Umumiy funksional zahira	Ruffye indeksi (yoki Harvard step-test)	Standart sinama (V.L.Karpman va boshq.)	Tiklanish sekinlashishi
Kuch	Qo‘l kafti dinamometriyasi, vertikal sakrash	Dinamometr, sakrash testi	Pasayishi yoki o‘zgarmasligi
Ruhiy holat	Kayfiyat, charchoq, ishtaha, uyqu sifati	POMS yoki o‘z-o‘zini baholash so‘rovnomasi	Asabiylik va charchoq oshishi

Muhimi shundaki, ko‘rsatkichlar bir martalik emas, bir necha vaqt nuqtasida (vazn kamaytirishdan oldin, tarozidan oldin, tarozidan keyin va bellashuv oldidan) o‘lchanadi; bu o‘zgarish dinamikasini ko‘rsatadi.

Xavfsiz vazn boshqaruvi bo‘yicha tavsiyalar

Sport tibbiyoti va sport dietologiyasi tavsiyalari (D.T. Thomas va boshq., 2016; R. Reale va boshq., 2017) asosida pedagogik-tibbiy yo‘nalishlar quyidagicha:

- **Vaznni oldindan va bosqichli boshqarish.** Tana tarkibini o‘zgartirish musobaqadan haftalar va oylar oldin rejalashtiriladi, bu tez usullarga ehtiyojni kamaytiradi.
- **Realistik vazn toifasini tanlash.** Vazn toifasi sportchining yoshi, o‘sishi, tana tarkibi va tabiiy vazniga mos tanlanadi; o‘sayotgan o‘smirlar uchun toifa tez-tez qayta ko‘riladi.
- **Mutaxassis nazorati.** Sport shifokori va sport dietologi (yoki malakali mutaxassis) ishtirokida individual reja tuziladi; murabbiy yoki hamjamoa maslahati bilan o‘zboshimchalik bilan qilinmaydi.

• **Suyuqlik va ovqatlanish yetarliligi.** Mashg‘ulot va musobaqa davrida suyuqlik va energiya yetarli bo‘lishi, tarozidan keyin tiklanish uchun esa vaqt va individual reja ko‘zda tutilishi lozim (M.N. Sawka va boshq., 2007).

• **Tez usullardan voz kechish.** Suvsizlantirish va keskin ovqat cheklash yoshlar va o‘smirlar uchun ayniqsa tavsiya etilmaydi.

• **Xavf belgilarini bilish.** Bosh aylanishi, kuchli holsizlik, ruhiy tushkunlik, haddan tashqari ovqatdan qo‘rqish yoki vaznga ortiqcha fikrlanish kabi belgilarda sportchi shifokorga yo‘naltiriladi.

• **Qoidalar va madaniyat.** Federatsiya va murabbiylar vazn boshqaruvini sog‘lom madaniyat bilan yuritishi, sportchini tez vazn kamaytirishga undamasligi kerak.

Xulosa. Musobaqa oldidan, ayniqsa tez usullar bilan, vazn kamaytirish dzyudochining suyuqlik va energiya zaxirasiga, yurak-qon tomir va vegetativ holatiga, ishchanlik qobiliyati va ruhiy holatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin; bu ta’sirlar tarozidan keyingi qisqa tiklanish davrida to‘liq bartaraf bo‘lmasligi ehtimoli bor. Funksional holatni bir necha tizim bo‘yicha va bir necha vaqt nuqtasida baholash bu ta’sirni ob’ektiv ko‘rsatish imkonini beradi. Eng muhim amaliy yo‘nalish: vaznni oldindan, bosqichli, mutaxassis nazoratida boshqarish va tez usullardan voz kechish; bu sportchi salomatligini ham, sport natijasini ham himoya qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Franchini E., Brito C.J., Artioli G.G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2012, 9, 52.

2. Artioli G.G., Gualano B., Franchini E. et al. Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2010, 42(3), 436–442.

3. Brito C.J., Roas A.F.C.M., Brito I.S.S., Marins J.C.B., Córdova C., Franchini E. Methods of body mass reduction by combat sport athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2012, 22(2), 89–97.

4. Reale R., Slater G., Burke L.M. Acute-weight-loss strategies for combat sports and applications to Olympic success. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2017, 12(2), 142–151.